



Ayurveda

Cena	84.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788376490946
Kod EAN	9788376490946
Producent	KOS
Autor	D Lad Vasant

Opis produktu

Opracowana na podstawie pradawnej tradycji uzdrawiania istniejącej w Indiach od tysięcy lat, „Ayurveda. Księga domowych środków leczniczych” podaje praktyczne porady i proste instrukcje zabiegów, które mogą być naturalnymi alternatywami dla medycyny alopacyjnej.

Książka ta jest bezcennym przewodnikiem w leczeniu często występujących dolegliwości i przewlekłych problemów. Wykorzystuje do tego strategie dostosowane to potrzeb danej osoby, oparte na typie budowy danego organizmu. Dr Lad wyjaśnia, dlaczego niektóre zakłócenia równowagi często prowadzą do chorób i pokazuje, jak można przywrócić naturalny porządek w organizmie.

Z książki tej możesz dowiedzieć się, które tradycyjne ajurwedyjskie środki lecznicze (herbaty, mieszanki ziołowe, olejki bazowe, medytacja i joga) pozwalają uzyskać ulgę w różnych dolegliwościach, takich jak objawy przeziębienia i grypy, bóle głowy, bóle zębów, bóle gardła, wysoki poziom cholesterolu, problemy ze wzrokiem, niepokój i przygnębienie. Dr Lad pokazuje również, jak można stosować dietę i określone techniki ayurwedy w zapobieganiu chorobom w przyszłości i wspomaganiu świadomości ciała i zdrowego życia.

VASANT LAD, B.A.M.S., M.A.Sc., urodził się w Indiach. Przez trzy lata był dyrektorem ds. medycznych Szpitala Ayurwedy w Punie (India). Jest ON światowej sławy ekspertem w zakresie praktyki i korzyści zdrowotnych medycyny ajurwedyjskiej. Prowadzi wykłady na seminariach i warsztatach razem z Deepakiem Chopra, M.D. i Andrew Weil, M.D. Jest założycielem Instytutu Ayurwedy w Albuquerque (Nowy Meksyk, USA), którego jest obecnie dyrektorem.

liczba stron: **384**
format: **17.0x24.0cm**
oprawa: **twarda**