Dane aktualne na dzień: 12-01-2026 00:21

Link do produktu: https://www.fraida.pl/ajurweda-jak-dbac-o-siebie-i-byc-zdrowym-p-5230.html

Ajurweda Jak dbać o siebie i być zdrowym

Cena	**78.00 zł**
Dostępność	**zostało tylko kilka sztuk**
Numer katalogowy	**9788362842148**
Kod EAN	**9788362842148**
Producent	**Virgo**
Autor	**Partap Chauhan**

Opis produktu

Wprowadzenie do książki Ajurweda. Jak dbać o siebie i być zdrowym

Ajurweda w ostatnich dwudziestu latach stała się popularna na całym świecie. W wielu miejscach naszego globu ludzie wiedzą, co znaczą terminy: vata, pitta, kapha. Popularne są ajurwedyjskie masaże olejowe, ogólnie znane pod nazwą abhyańga. Ajurweda kojarzona jest też z prostymi domowymi sposobami leczenia różnych dolegliwości, z poradami dotyczącymi stylu życia oraz zabiegami oczyszczającymi pańcakarma. By w pełni czerpać korzyści z tej starożytnej, holistycznej sztuki życia, niezbędna jest wierność źródłowym tekstom i autentyczne praktykowanie ajurwedyjskich wartości.

Na temat ajurwedy napisano wiele książek, które przysłużyły się w przybliżaniu jej ludziom. Na fali tej popularności pojawiło się także wiele nieporozumień. Nauczając ajurwedy, podróżuję po całym świecie i często spotykam się z opinią, że ajurweda zawiera po prostu porady dotyczące diety odchudzającej, terapii upiększających, programów oczyszczających, praktykowania jogi, stosowania kosmetyków ziołowych i tak dalej. Uważam więc, że istnieje ogromna potrzeba zaprezentowania ajurwedyjskiej wiedzy w bardziej tradycyjnym ujęciu.

Ajurweda. Jak dbać o siebie i być zdrowym wyjaśnia podstawowe koncepcje ajurwedy i zasady ajurwedyjskiego stylu życia. Przedstawia wiedzę, z której na przestrzeni wieków wiele zostało utracone lub przeoczone, uaktualnioną pod kątem obecnego stylu życia i sposobu odżywiania się, omówioną współczesnym językiem, z zastosowaniem nowoczesnych pojęć, przy jednoczesnym pokazaniu całości tej dyscypliny. Celem tej książki jest przejrzyste i dokładne przedstawienie zasad ajurwedy i sposobów praktycznego zastosowania jej w życiu.

Książka krok po kroku opisuje budowę, typ konstytucyjny i fizjologię człowieka oraz związki łączące go z otaczającym światem.

Omówiłem podstawowe koncepcje i terminy ajurwedyjskie, tworząc podstawy do dalszego studiowania tej kompleksowej wiedzy o życiu.

Intencja w przekazaniu tej wiedzy jest taka sama, jak motywacja pierwszych lekarzy ajurwedyjskich. Chciałbym, by książka była pomocna w zrozumieniu, jak funkcjononuje ludzki organizmu, jak utrzymywać zapewniającą zdrowie równowagę między ciałem, umysłem i duszą i jak pozostawać w harmonii wewnętrznej ze sobą, z otaczającym światem, zapobiegać chorobom i zmniejszać cierpienie.

Przez ostatnie lata bardzo popularna na całym świecie stała się joga. Coraz więcej ludzi praktykuje ją, by zapewnić sobie dobre zdrowie. Powinni również poznać ajurwedę.

Osoby, które uczyły się już podstaw ajurwedy, mogą dzięki tej książce pogłębić swoją wiedzę o różne jej aspekty: zdrowie fizyczne, odżywianie się, styl życia, dbanie o urodę, ćwiczenia oraz domowe receptury na powszechne dolegliwości.

Dr Partap Chauhan Dyrektor
Ayurveda Division, Jiva
Institute, Faridabad, Indie
wrzesień, 2014

liczba stron: **1**
format: **165x235 mm**
oprawa: **twarda**