editorial Kairós

Svoboda, Robert

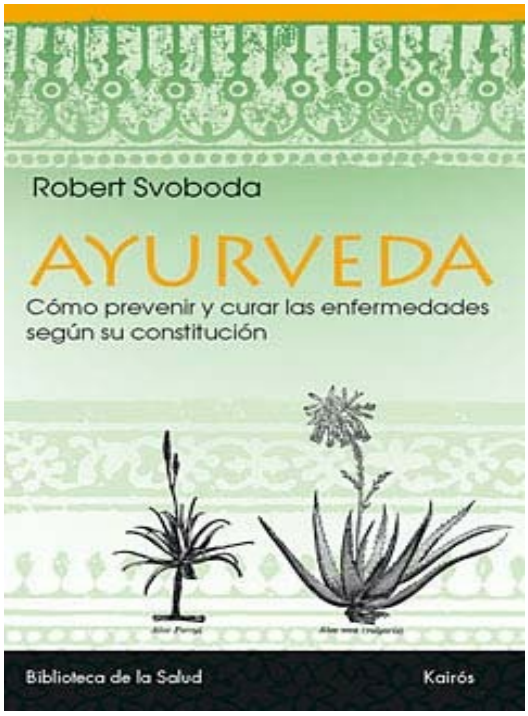
Ayurveda

Cómo prevenir y curar las enfermedades según su c

El Ayurveda, "la ciencia de la larga edad y de la salud", es el más antiguo y famoso sistema indio de medicina natural. Considerada como un complemento del Atharva-veda, la sabiduría del Ayurveda nos enseña que cada uno de nosotros posee una constitución específica, que es la que debe guiarnos a la hora de escoger el tipo de alimentación, el ritmo de trabajo, la forma de descansar, etcétera.

Los tres tipos básicos que establece el Ayurveda son Kafa, Vata y Pita -con sus correspondientes combinaciones-. Así, por ejemplo, las personas del tipo Kafa son estables, algo lentas y autosatisfechas; en consecuencia, necesitan fuerte motivación y estímulo. En cambio, las del tipo Vata requieren una atmósfera de equilibrio y relajación. Las del tipo Pita necesitan situaciones de desafío. Un médico ayurvédico recomendará a los Kafa dietas ligeras y ejercicio físico, les prohibirá las siestas, les prescribirá condimentos estimulantes como el gengibre o la pimienta. Las prescripciones variarán según los tipos, teniendo en cuenta que mayormente predominan los tipos mixtos como Vata-Pita o Kafa-Pita o Vata-Kafa.

El Ayurveda considera al ser humano como una totalidad. Por consiguiente, el diagnóstico, la curación y la prevención de enfermedades...



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Biblioteca de la Salud
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	316
Neurria	220x140x mm.
Pisua	409
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788472453296
PVP	18,00 €
PVP,BEZik gabe	17,31 €

9788472453296