

editorial **K**airós

Svoboda, Robert

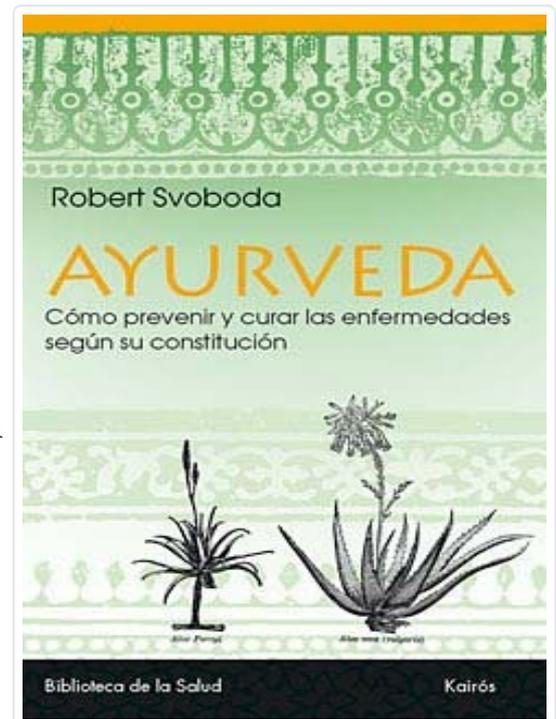
## Ayurveda

### 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...



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	316
Tamaño	220x140x mm.
Peso	409
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788472453296
PVP	18,00 €
PVP sen IVE	17,31 €


**9788472453296**