Dane aktualne na dzień: 26-11-2026 02:25

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/ajurweda-dla-kobiet-p-3650.html



Ajurweda dla kobiet

Cena	**46.00 zł**

Opis produktu

Liczba stron: 188

Format: 16,5 x 23,5

Oprawa: miękka ze skrzydełkami

Częścią ajurwedy, starohinduskiego systemu leczniczego, uznawanego za najstarszy na świecie, jest dział poświęcony zdrowiu kobiety. Ajurweda postrzega zdrowie kobiety jako połączenie nie tylko sfery fizycznej, lecz także emocji, umysłu i ducha.

Książka *Ajurweda dla kobiet* sprzeciwia się poglądowi, że poczucie dyskomfortu, ból i huśtawka nastrojów są naturalną częścią kobiecego życia. Dzięki odpowiednim technikom ajurwedyjskim, można przywrócić równowagę w organizmie oraz cieszyć się dobrym samopoczuciem i zdrowiem w każdym okresie życia.

Dzięki tej publikacji nauczysz się, jakie zmiany możesz wprowadzić w trybie życia i sposobie odżywiania, aby poprawić kondycję całego organizmu. Znajdziesz tu sposoby łagodzenia różnych dolegliwości, od osteoporozy po bóle miesiączkowe, oraz historie konkretnych przypadków. Książka zawiera także obszerny rozdział, w którym szczegółowo opisane są receptury ajurwedyjskie wykorzystujące zioła powszechnie występujące w Europie.

Książka przeznaczona jest dla wszystkich kobiet, które troszczą się o stan swojego zdrowia i chcą go aktywnie kształtować.

A autorze

Atreya pochodzi z południowej Kalifornii, kilka lat spędził w Indiach, a obecnie mieszka we Francji, gdzie od 1998r. prowadzi Instytut Studiów Wedyjskich, specjalizujący się w szkoleniach z zakresu ajurwedy, w szczególności masażu, dietetyki i ziołolecznictwa ajurwedyjskiego. Przez wiele lat studiował pod kierunkiem Sri H. W. L. Poonji – ucznia Sri Ramana Maharishi'ego.

Jest autorem następujących książek: „Prana: The Secrets of Yogic Healing", „Practical Ayurveda: Secrets for Physical, Sexual & Spiritual Health", a także „Secrets of Ayurvedic Massage".