



Ajurweda i uroda

Cena

47.00 zł

Opis produktu

Liczba stron: 280

Format: 16,5 x 23,5

Oprawa: miękka ze skrzydełkami

Ajurweda, uważana za „matkę wszelkiej medycyny”, naucza, że zdrowie i piękno to efekt utrzymywania równowagi pomiędzy trzema energiami znanymi jako Vata, Pitta i Kapha. Ich indywidualne połączenie tworzy niepowtarzalną równowagę w każdym z nas. Odpowiednia, codzienna troska o siebie pomoże nam w jej utrzymaniu i wydobędzie ukryte w nas piękno.

Niniejsza książka zawiera szczegółowe informacje o tym, jak poradzić sobie z wieloma aspektami współczesnego życia, aby zachować równowagę.

Można tu znaleźć wiele szczegółowych wskazówek, jak:

- oczyszczać i nawilżać cerę,
- pielęgnować ciało,
- przygotować naturalne kosmetyki,
- skomponować prawidłową dietę,
- wykonać masaż poszczególnych części ciała,
- korzystać z ziół i olejków,
- dobrać biżuterię,
- przywrócić vitalność przy pomocy ajurwedyjskich terapii odmładzających.

Proponowane w książce zasady należy dopasować do siebie, tak aby uwydatnić swoje naturalne piękno na co dzień.

Książka adresowana jest do każdego, kto w mądry sposób chce dbać o siebie. Osoby zainteresowane zabiegami upiększającymi lub przeprowadzające takie zabiegi mogą same skorzystać z ajurwedyjskich receptur bądź zaoferować je swoim klientom.

O autorze

Melanie Sachs jest znaną na świecie działaczką na rzecz zdrowia i urody. Zdobyła wykształcenie jako terapeuta zajęciowy. Następnie kształciła się u wybitnych praktyków w zakresie alternatywnych metod leczenia, w szczególności makrobiotyki i ajurwedy. Od 1995 r. prowadzi warsztaty i seminaria na temat zastosowania ajurwedy w zabiegach pielęgnacyjnych. Jest dyplomowanym doradcą do spraw ajurwedy i konsultantem w takich organizacjach jak Greenhouse Group, International Dermal Institute. Razem z mężem zarządza Diamond Way Health Associates. Jest autorką wielu publikacji z dziedziny ajurwedyjskich terapii pielęgnacyjnych.