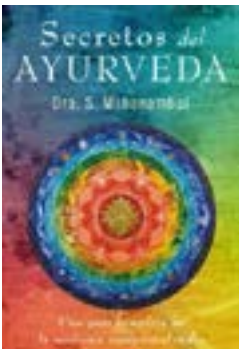


Libros sobre Ayurveda



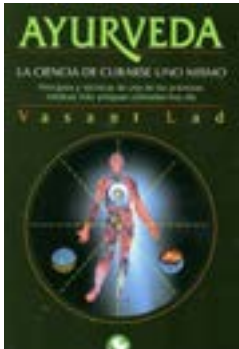
AYURVEDA, MEDICINA MILENARIA DE LA INDIA **de ROBERT E. SVOBODA**

Profundamente enraizada en la sabiduría de los antiguos textos de los Vedas, la medicina ayurvédica combina aspectos físicos, psicológicos y espirituales en un arte de curar que pone en contacto el mundo arcaico de la India con el contemporáneo. Un manual completo sobre una visión de la medicina que es tan aplicable al mundo moderno como lo fue para el antiguo en la época que se incorporó a la conciencia colectiva de la India. Robert E. Svodoba es el primer occidental que llega a graduarse en un instituto indio de estudios ayurvédicos de nivel universitario.



SECRETOS DEL AYURVEDA **de SARANGAPANY MOHANAMBAL**

Una guía sencilla de la medicina tradicional india. Este libro propone una forma de vivir y ofrece caminos intuitivos y adaptables a cada caso para mantenernos jóvenes y saludables siguiendo los principios del Ayurveda, la ciencia médica milenaria de la India. Enseña a comprender la relación existente entre el cuerpo, la mente y el espíritu, así como a fomentar el equilibrio y la armonía del hombre con la naturaleza. Nos introduce a los doshas o humores, que son los diferentes tipos de constitución corporal que nos definen, mientras se focaliza en la salud del ser humano a todos los niveles.



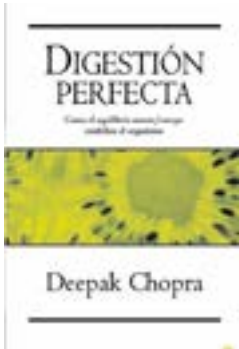
LA CIENCIA DE CURARSE UNO MISMO del Dr. VASANT LAD

La historia, fundamentos, modo de acción y técnicas de una de las prácticas médicas más antiguas conocidas por la humanidad. Pero el Ayurveda es algo más: es también una ciencia de la vida cuyos principios son universalmente aplicables a la existencia diaria de cada persona que desee salud, armonía, paz interior y una vida larga y plena. Con rigor y profundidad, el doctor Vasant Lad, director del Instituto Ayurvédico de Albuquerque, Nuevo México, sienta las bases para dar a conocer terapias milenarias y no agresivas al organismo para curar padecimientos relacionados con la pediatría, ginecología, obstetricia, oftalmología, geriatría, otorrinolaringología y medicina general.



AYURVEDA EN CASA de ANNA SELBY, IAN HAYWARD

Descubra los secretos del ayurveda para equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Una original propuesta para disfrutar de esta terapéutica hindú que abarca todos los aspectos de nuestra vida. Tomando los principios fundamentales de Ayurveda, este libro desarrolla un sistema para realizarlo en casa. Después de delinear las cualidades de esta medicina de la India, facilita un cuestionario para determinar cuál de los tres doshas o naturalezas predomina en cada uno y, a partir de esto, propone los alimentos, ejercicios y estilo de vida que convierte a cada una de ellas. Así, con la incorporación de los principios ayurvédicos a la vida diaria, cada lector puede encontrar su propio camino para mantener la armonía del cuerpo y de la mente.



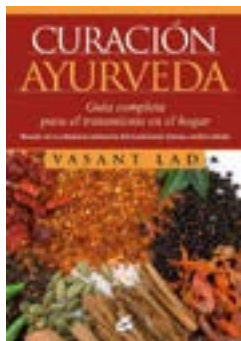
DIGESTIÓN PERFECTA de DEEPAK CHOPRA

El tratamiento que Deepak Chopra hace del cuerpo y de la mente como un sistema unificado ha inspirado y ayudado a millones de lectores. En esta ocasión, ofrece un plan especialmente elaborado para solucionar los trastornos gastrointestinales más frecuentes, como la digestión difícil, el síndrome de irritación intestinal, el estreñimiento y la diarrea. Aborda también temas como la dieta y el arte de elegir los alimentos, el ejercicio físico y el papel de las emociones.



AYURVEDA de PRATIMA RAICHUR

Las mejores técnicas de la ciencia de la salud Ayurvédica que ayuda a conseguir el estado de armonía interior que se manifiesta en una imagen sana, fresca y radiante. El Ayurveda es una de las más antiguas ciencias de la salud, originaria de la India y fundamenta sus conocimientos en la unidad esencial entre la mente y el cuerpo. Sostiene que la belleza y la salud son el resultado de un estado de equilibrio y armonía interior. Por el contrario, la enfermedad pone de manifiesto desequilibrios cuyo tratamiento requiere una aproximación muy diferente de la medicina y la cosmetología occidentales. A partir de estos principios, este libro incluye un programa de dieta, respiración, masaje, terapias sensoriales y meditación, diseñado para cada tipo de persona. Se trata del libro internacionalmente más reconocido sobre Ayurveda. Este libro ofrece un novedoso régimen integral de belleza. Este libro es fruto de más de veinticinco años de observación y experiencia en el tratamiento de enfermedades.



CURACIÓN AYURVEDA: GUIA COMPLETA PARA EL TRATAMIENTO EN EL HOGAR de VASANT LAD

Basado en la tradición curativa ancestral de la India, Curación ayurveda ofrece alternativas naturales a las medicinas y tratamientos convencionales junto con instrucciones sencillas y consejos prácticos para aplicarlas fácilmente. Curación ayurveda constituye una guía muy valiosa para tratar las afecciones más comunes y los problemas crónicos. Incluye estrategias diseñadas para ajustarse a tus necesidades personales basadas en tu específico tipo psicofísico (dosha). El doctor Vasant Lad comienza analizando las características físicas y psicológicas de cada una de las tres doshas, o tipos de mente y cuerpo: vata, pitta y kapha. Una vez hayas determinado cuál es el tuyo, o tu combinación de tipos, el doctor Lad te guía a lo largo de tu viaje hacia el “estado de equilibrio” y bienestar supremos. Con esta obra descubrirás:

- Por qué determinados desequilibrios suelen dar lugar a una serie de enfermedades.
- Cómo devolver la armonía natural a tu cuerpo.
- Remedios ayurvédicos tradicionales, infusiones y fórmulas herbales, aceites esenciales, meditación, yoga para sanar diversas enfermedades comunes tales como resfriados y gripes, dolor de cabeza, dolor de muelas, dolor de garganta, colesterol elevado, problemas de visión, angustia y depresión.
- Cómo utilizar la dieta y las técnicas ayurvédicas para prevenir futuras enfermedades, impulsar la consciencia del cuerpo y alcanzar un estilo de vida saludable.

Curación ayurveda nos permite experimentar los beneficios de las propiedades curativas del ayurveda, perfeccionadas a lo largo de miles de años. Todas las hierbas, alimentos y aceites que recomienda el doctor Lad pueden encontrarse en herbolarios locales o adquirirse por correo. Complementada con un glosario y un índice temático, esta obra es la guía definitiva de los remedios naturales ayurvédicos para vivir plenamente con vitalidad y bienestar.