

Ayurveda - het juweel der geneeswijzen



In dit boek legt de auteur gedetailleerd uit hoe volgens Ayurveda de spijsvertering in ons lichaam verloopt. Met aandacht voor onder andere de verschillende constitutietypen en de Ayurvedische benadering van ziekte en gezondheid. Volgens Ayurveda is sprake van gezondheid als de drie bio-energieën (dosha's) in evenwicht zijn, het spijsverteringsvuur (agni) goed is, alle lichaamsweefsels (dhatu's) goed functioneren, de afvalstoffen (mala's) goed afgescheiden worden en de ziel, de zintuigen en de geest gelukzaligheid ervaren. Voeding en leefstijl zijn bepalend hiervoor.

Waardering Nog niet gewaardeerd

Prijs:

Verkoopprijs € 24,95

[Stel een vraag over dit artikel](#)

Auteur: [Etienne Premdani](#)

Beschrijving

Ayurveda – het juweel der geneeswijzen

Hoe voeding, leefwijze en geest onze gezondheid bepalen

In dit boek legt de auteur gedetailleerd uit hoe volgens Ayurveda de spijsvertering in ons lichaam verloopt. Met aandacht voor onder andere de verschillende constitutietypen en de Ayurvedische benadering van ziekte en gezondheid. Volgens Ayurveda is sprake van gezondheid als de drie bio-energieën (dosha's) in evenwicht zijn, het spijsverteringsvuur (agni) goed is, alle lichaamsweefsels (dhatu's) goed functioneren, de afvalstoffen (mala's) goed afgescheiden worden en de ziel, de zintuigen en de geest gelukzaligheid ervaren. Voeding en leefstijl zijn bepalend hiervoor.

Duidelijk is dat onze westerse leef- en eetgewoonten nogal afwijken van wat volgens Ayurveda goed voor ons is. De auteur geeft tal van praktische tips die u helpen gezond te worden en te blijven. Ayurveda – het juweel der geneeswijzen kan worden gezien als een van de meest complete studie- en naslagwerken op het gebied van Ayurveda in Nederland.

Door de duidelijke en heldere schrijf trend en het feit dat er ook veel recepten zijn toegevoegd, is het zeer toegankelijk voor iedereen die geïnteresseerd is in alternatieve geneeswijze en Ayurveda.

Beoordelingen

Er zijn nog geen recensies voor dit artikel. Alleen geregistreerde en ingelogde gebruikers kunnen een review schrijven.