



Sebastian Pole

Ayurveda

Trova il sentiero verso la perfetta salute

Casa Editrice: Macro Edizioni

Collana: La Biblioteca del Benessere

Isbn: 9788862293693

Pagine: 256 - **Prezzo:** € 16,50

Disponibile da: Giugno 2015

Questo libro è dedicato a tutti coloro che vogliono saperne di più sulla propria salute, il proprio cuore e la propria mente, sui **principi dell'Ayurveda, lo yoga e la fitoterapia**.

Nata anticamente in India, ora l'Ayurveda si è diffusa in tutto il mondo. I suoi insegnamenti prevedono l'utilizzo di una miscellanea di medicinali erboristici, massaggi, indicazioni nutrizionali, introspezione spirituale, esperienza pratica, analisi scientifica e creatività artistica, il tutto volto a guidarci verso uno stile di vita completo ed equilibrato.

L'Ayurveda ci insegna il rispetto per la natura e l'apprezzamento verso la vita, mostrandoci in quale modo possiamo potenziare e rafforzare noi stessi come individui. **La nostra salute non può essere considerata separata da quella dei nostri familiari, del nostro luogo di lavoro, della nostra società e del nostro pianeta.**

Arricchito da un glossario di termini ayurvedici, questo manuale intende portare nella nostra quotidianità la saggezza dell'antica disciplina dell'ayurveda, adattandola alla nostra società occidentale grazie all'integrazione con fitoterapia, alimentazione, esercizi e yoga... per fare della nostra vita un sentiero che, dallo stress e dalle malattie, conduce verso la salute e il benessere psico-fisico!

L'autore divide i concetti dell'Ayurveda in sette “percorsi” da applicare nella propria quotidianità, focalizzando l'attenzione su costituzione, nutrimento, purificazione, ringiovanimento, forza e quiete, ecologia e relazioni.

In tutto il corso del libro si espongono una serie di pratiche facili, efficaci e divertenti. I benefici di molte di queste tecniche sono supportati da duemila anni di costante impiego, ricerche scientifiche, intuizioni di grandi guaritori e dalla esperienza clinica dell'autore. Imparando via via a integrare l'Ayurveda nella vostra esistenza quotidiana sarete capaci di entrare sempre più in possesso della vostra vita: la risposta individuale a ciò che incontrerete lungo il cammino inizierà a essere una scelta, e non qualcosa che sentite di “dover” fare.

L'autore

Sebastian Pole è un esperto praticante di Ayurveda, di Medicina Tradizionale Cinese e di fitoterapia occidentale, svolge la propria attività clinica a Bath, nel Regno Unito. E' co-fondatore di Pukka Herbs.