

Ajurweda na co dzień-konkurs do wygrania trzy egzemplarze wspaniałej książki Agnieszki i Macieja

written by Ewa Kozioł



Agnieszka i Maciej Wielobób, to dwie wspaniałe osoby, które w ostatnim czasie wydali książkę o ajurwedzie nad którą Zielony Zagonek objął patronat medialny. Jest to książka, która przybliży wam temat medycyny indyjskiej



(ajurwedy) i ukaże jej niezwykłą elastyczność i uniwersalizm, które sprawiają że jej zalecenia można dopasować do każdego człowieka. Książka ta powstała, aby czytelniczka lub czytelnik mógł (lub mogła) pozbyć się zmęczenia, złego samopoczucia, nauczyć się dbać o siebie i dowiedzieć, że to wszystko nie jest takie trudne, jak się może z początku wydawać.

W książce „Ajurweda na co dzień – Twój własny sposób na zdrowie!” znajdziecie:

- Najważniejsze koncepcje ajurwedy i ich aspekty praktyczne, czyli po co nam ta wiedza
- Diagnozowanie chorób, czyli jak dowiedzieć się, co naprawdę dzieje się z duszą i ciałem
- Leczenie i profilaktyka, czyli na czym polega prawdziwa moc

ajurwedy

Agnieszka i Maciej w swojej książce pokazują, jak osiągnąć harmonię w praktyce. Podpowiadają, co robić, by czuć się zdrowym i spełnionym, zapobiegać chorobom i odnaleźć równowagę między pracą zawodową, życiem prywatnym oraz aktywnością fizyczną i umysłową. Oprócz omówienia założeń ajurwedy znajdziesz tu wskazówki dietetyczne, metody diagnozowania różnego typu zaburzeń, podstawowe ćwiczenia oddechowe, przepisy i nieco informacji o ziołolecznictwie. Najważniejsze jest jednak coś innego: ta książka pokazuje, jak spojrzeć na własne życie, by dostrzec w nim pewne – pozytywne i negatywne – uwarunkowania. I uczy, jak dzięki ajurwedzie stać się spokojniejszym, szczęśliwszym człowiekiem.

- Czym jest ajurweda?
- Pięć żywiołów i trzy dosze
- Dwadzieścia właściwości i sześć smaków
- Siedem dhatus, prakriti i vrikriti
- Parinama, brahmana i langhana
- Trzy filary ajurwedy i trzy środki diagnozy
- Dieta równoważąca doszę vata, doszę pitta i doszę kapha
- Lista produktów równoważących doszę vata, doszę pitta i doszę kapha
- Ziołolecznictwo i asany
- Pranajama i medytacja
- Kwestionariusz diagnostyczny i kilka prostych przepisów

Zapraszam do lektury ☐

Książkę można kupić w wersji elektronicznej i drukowanej tutaj [\(KLIK\)](#)



UWAGA KONKURS!

Wygraj kopię książki Agnieszki i Macieja „Ajurweda na co dzień – Twój własny sposób na zdrowie!”

Aby wziąć udział w konkursie:

1. Udostępnij to zdjęcie na swoim profilu ([KLIK](#))
2. W komentarzu do tego wpisu (poniżej) napisz dlaczego czytasz zielony zagonek.

Laureaci konkursu zostaną wybrani 16 września 2014.

[Regulamin konkursu](#)

[mpp_inline id="55194"]