**Ájurvéda: Pečujte o zdraví a žijte v rovnováze**

*8. 7. 2020:* **Víte, co je** [**Ájurvéda**](https://www.grada.cz/ajurveda-%281%29-11059/)**? Doslova jde o vědění o životě. Ve své podstatě se jedná o celostní systém péče o zdraví postavené na přírodních zákonech. Novinka z nakladatelství** [**Alferia**](https://www.alferia.cz/) **představuje základní návod, jak díky vyladění stravy a každodenních rituálů dosáhnout fyzické, emocionální a duševní rovnováhy. Klíčovou roli v udržení zdraví hraje individuální jídelníček podle ročního období, pohyb a denní režim.**



**Váta** řídí pohyb, má přidělen element éter a vzduch,.

**Pitta** řídí přeměnu, je spojována s ohněm a vodou.

**Kapha** poskytuje stabilitu, má element vody a země.

**Ájurvéda** je prastaré indické učení, forma medicíny i prevence, praktikovaná v Indii přes více než pět tisíc let. **Vychází z rozpoznání vhodného jídla a bylinek pro daný typ člověka a jeho momentální stav.** Pomáhá udržovat, případně obnovit přirozenou rovnováhu organismu.

Ájurvéda věří, že pokud se nám podaří se o sebe starat vhodným způsobem, probudíme tzv. *ahamkáru*, tedy vědomí toho, kým doopravdy jsme. Ájurvéda je učení, zahrnující mnoho oblastí lidského života a vedoucí k lepšímu souladu sám se sebou, dalšími lidmi i přírodou.

Čtenář se seznámí se sedmi základními tělesnými typy a vhodné stravě pro každý z nich. Kniha se věnuje i osobnostní charakteristice a duševním atributům jednotlivých typů. Obsahuje tabulky s potravinami, menu vhodné pro jednotlivá roční období i doporučené denní rituály pro každý typ.

**Vyšlo: 3. 7. 2020; Formát: 167×240 mm; počet stran: 320; ISBN: 978-80-271-2536-4**

**Ohlasy:**

*„Ájurvéda: Život v rovnováze je velmi obsáhlá a tón udávající příručka o védských principech výživy a péče o zdraví napsaná respektovanou odbornicí. Můžou z ní skvěle těžit laici i profesionálové.“* **— DEEPAK CHOPRA, M.D. , lékař a autorita v oblasti výživy, zdraví a osobního rozvoje**

*„Kniha Ájurvéda je komplexním, čtivým a také velmi praktickým seznámením, s nadčasovou cestou k celosti, v podobě spojení těla, mysli a ducha.“* **— BARBORA HU, lektorka jógy, jógová terapeutka, indoložka**

Přeložila Anna Štorkánová.

**Kontaktní údaje:**

Táňa Lálová

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**lalova@grada.cz, 733 616 804**

<http://www.grada.cz/>

[www.alferia.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Clek%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cwww.alferia.cz)