

# AYURVEDA – NATURALNA RÓWNOWAGA



Ayurveda jest najstarszą medycyną naturalną. Wywodzi się z obszaru Indii i Sri Lanki. Według tego holistycznego systemu ochrony zdrowia, przyczyną wszelkich chorób są toksyny. Mowa nie tylko o toksynach, które wdychamy z powietrza, czy też przyjmujemy wraz z pokarmem. Niekorzystny wpływ na nasz organizm ma również i przede wszystkim stres, niezdrowy tryb życia, ciągły pośpiech. W dzisiejszych czasach trudno się od niego wyzwolić. Warto jednak pamiętać, że mimo nieustającej gonitwy, która ma niekorzystny wpływ na nasze samopoczucie, istnieją sposoby na przywrócenie równowagi w naszym organizmie.

Ayurveda traktuje człowieka holistycznie. Ważne jest nie tylko ciało, ale również psychika. W terapii Ayurveda wykorzystuje masaże oraz oczyszczanie. Masaże wykonywane są specjalnie dobranymi olejami z roślin tropikalnych. Mają one właściwości lepsze od najnowocześniejszych kremów stosowanych obecnie w licznych centrach SPA. Oczyszczenie organizmu odbywa się zarówno podczas masażu jak i dopełniającej go terapii Panchakarma, znanej od tysiącleci. Może zatem warto zaufać naturze!