

Bewezen geheimen voor het verkrijgen van een uitstekende gezondheid

Om een uitstekende gezondheid te verkrijgen moet je ten eerste vaststellen wat je lichaamstype is en ten tweede ontdekken wat je kunt doen om je lichaam te helpen zijn natuurlijke staat van balans en vitaliteit terug te krijgen.

De Ayurveda gaat ervan uit dat iedereen een uniek psychofysiologisch lichaamstype heeft dat op een speciale manier reageert op voedsel, medicijnen, klimaat, seizoenen, stress, kleuren, geuren en andere stimuli.

Geen twee personen zijn precies hetzelfde, omdat de drie verschillende lichaamstypes – Vata, Pitta en Kapha – in ieder mens op deze planeet in verschillende mate vertegenwoordigd zijn.

Samen met de genetische make-up creëert dit het individuele uiterlijk en gedrag en de verschillende instinctieve keuzes met betrekking tot voedsel, kleuren, klimaat en omgeving.

Voordat we de balans kunnen herstellen in lichaam en geest is het dus nodig om eerst uit te vinden wie we zijn in psychofysiologische zin.



In dit boek ontdek je onder meer:

- wat je beter niet kunt eten;
- hoe je synchroon met het universum kunt leven;
- wat de stand van de maan te maken heeft met jouw gezondheid;
- wat een ideale dagelijkse routine is;
- waarom vermoeidheid de belangrijkste reden is van gezondheidsproblemen;
- hoe een goede nachtrust veroudering tegengaat;
- waarom je dik wordt van te weinig slaap;
- hoe je om moet gaan met een jetlag;
- dat een laag melatonineniveau het risico op kanker sterk vergroot;
- waarom laat opstaan het risico op een hartaanval kan vergroten.

Dit boek is een vertaling van een gedeelte uit de bestseller *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



Bewezen geheimen voor het verkrijgen
van een uitstekende gezondheid

Andreas Moritz

Bewezen geheimen voor het verkrijgen van een uitstekende gezondheid



Andreas Moritz

gezondheid