

## Wat is Ayurveda ?

**Ayurveda** is een zeer complete therapeutische wetenschap afkomstig uit India die daar al meer dan 5000 jaar beoefend wordt. Daarnaast is Ayurveda ook een filosofie die aanwijzingen geeft voor een harmonieuze manier van leven. Het begrip "ayurveda" komt uit het Sanskriet en is een combinatie van "ayur" wat "leven" betekent en "veda" wat "wetenschap" of "kennis" betekent.

Ayurveda streeft ernaar om bij een persoon de vijf elementen op harmonieuze wijze met elkaar in balans te brengen. Dit doet men door gebruik te maken van persoonlijk aangepaste massages, behandelingen, kruiden, essentiële oliën en muziek, die deze vijf elementen beïnvloeden en balanceren.

### HUIDTYPE VOLGENS AYURVEDA :



BARDANA

 VATA



HAMAMELIS

 PITTA



ALTEA

 KAPHA

Ayurveda behandelt de gehele persoon, niet alleen de ziekte of de klachten.

Ayurveda behandelt de oorzaken, niet de symptomen;

Ayurveda verhoogt uw eigen zelf genezend vermogen;

Ayurvedische kruidenpreparaten kennen geen bijwerkingen;

Ayurveda geniet enorme populariteit, niet alleen in India maar ook in het Westen;

Ayurveda is wereldwijd het meest gebruikte gezondheidssysteem.

De **WHO (Wereld Gezondheids Raad)** erkent **Ayurveda** sedert 1978 volledig als een officiële geneeswijze, met de opmerking dat ze vaak oplossingen biedt waar de Westerse geneeskunst ophoudt.