

INDIAVEDA

BIOGUÍA DE AYURVEDA

Cocina, come y vive bio.
BIOGUÍAS ECORGANIC

¿Qué es la medicina ayurvédica?

Fundada hace 5,000 años, la “ciencia de la vida” es la medicina más antigua del mundo, y su práctica puede aportar mucho a la medicina moderna. Este tipo de medicina holística busca crear una armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, para mantener un balance que permita prevenir y tratar enfermedades, así como contribuir al bienestar general. Su nombre, ayurveda, significa “ciencia de la vida” en sánscrito.

Los tratamientos de esta práctica incluyen seguir dietas específicas, practicar yoga o ejercicios de respiración, aromaterapia y masajes, mientras que el estilo de vida ayurvédico sigue un patrón de despertar y acostarse temprano, una dieta principalmente vegetariana y sesiones de meditación por las mañanas.

Principios

La práctica ayurvédica enseña que cada persona es corporalmente la combinación de tres doshas o principios: vata, pitta y kapha. De los tres, generalmente uno o dos son dominantes, y las enfermedades se dan cuando los doshas están desbalanceados.

Vata: cuerpo de aire y viento

Estas personas tienen mucha energía, son dinámicas, creativas, flexibles y tienden a ser tranquilas, despreocupadas y secas. Una persona vata suele ser delgada, con pies y manos fríos y piel seca. Un vata desbalanceado será ansioso, nervioso, inseguro, sufrirá de insomnio, artritis, constipación y falta de atención.

Pitta: cuerpo de fuego y sol

Estas personas tienen una buena digestión, un intelecto avisado, y les va bien en las búsquedas intelectuales. Se pueden describir como cálidos, fogosos, abusados y vibrantes. Aquellos que son pitta tendrán un gran apetito, piel grasa y una complexión media. Cuando un pitta está desbalanceado tendrá arranques de ira, impaciencia, celos y será muy competitivo. Sufren de enfermedades inflamatorias, como acidez y alergias de la piel.

Kapha: cuerpo de agua y tierra

Estas personas son estables, con los pies en la tierra, amorosos y compasivos, tienden a ver el lado positivo de las cosas, están en forma y tienen un sistema inmune fuerte. Las personas con kapha dominante tienden a tener sobrepeso y son tranquilos y serenos. Cuando un kapha está fuera de balance se deprime, se congestiona y puede llegar a subir de peso y perder su motivación. El ejercicio, el baile y viajar los ayuda a mantenerse balanceados.



VATA



PITTA



KAPHA

¿Qué beneficios te aporta?



Como hemos visto anteriormente, esta medicina ayuda a mejorar el estado físico y mental de forma global. De esta forma, consigue que nuestra sensación de bienestar integral sea muy alta. Concretamente se destacan las siguientes aplicaciones:

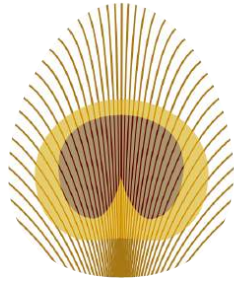
- *Previene enfermedades: respiratorias, digestivas, reumáticas...*
- *Rehabilitación post-oncológica*
- *Mejora del sistema inmunológico*
- *Rejuvenecimiento y eliminación de toxinas*
- *Promueve la salud mental*
- *Consigue equilibrio vital*

En conclusión, esta ciencia de la vida ayuda a las personas a vivir mejor. Su práctica es sencilla y en poco tiempo notarás sus efectos, por esta razón millones de personas en todo el mundo la utilizan para cuidarse.

Afortunadamente, la integración de la medicina tradicional está siendo cada vez más aceptada por la comunidad global. La Organización Mundial de la Salud ha trazado ya una línea estratégica para que esto suceda paulatinamente. A la par deben seguir desmontándose mitos, pues es importante que entendamos colectivamente que la medicina tradicional es más que una "alternativa". La ayurveda y muchos otros métodos milenarios pueden complementar y fortalecer la medicina occidental.

Una simbiosis de distintos métodos y conocimientos, que sean capaces de respetarse entre sí, podría ser la clave para restituir la salud global.





INDIAVEDA

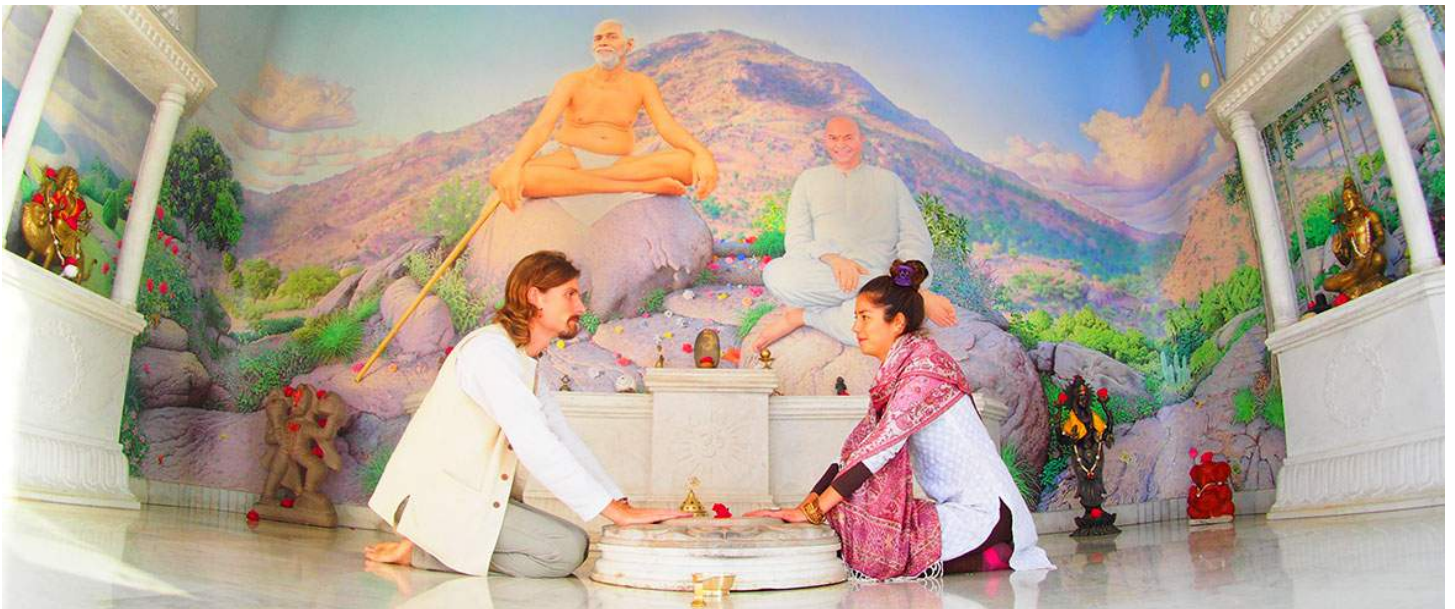
INDIAVEDA nace con la ilusión de compartir la sabiduría ancestral de la India de una manera moderna y cercana, permitiendo que los conocimientos del Ayurveda y el Yoga lleguen a más personas interesadas en llevar una vida saludable y en consciencia.

Su misión va más allá de ser distribuidores de productos orgánicos. Se consideran distribuidores de un mensaje de vida integral, salud, consciencia y bienestar.

Además de comercializar productos Ayurvédicos Orgánicos, realizan talleres y retiros, dan conferencias, clases y terapias, para que este mensaje llegue cada día a más personas en este mundo.

Todos los productos que ofrecen siguen los principios del Ayurveda. Todos son elaborados a partir de hierbas y alimentos utilizados durante miles de años para ayudar a preservar la salud y otorgar una vida más larga.

Se preocupan porque sus productos procedan de cultivos orgánicos y sostenibles.



Infusiones Ayurvédicas Orgánicas & Suplementos

Toda la línea de infusiones de ORGANIC VIDA son a base de Tulsi, acalamada como “La Reina de las Hierbas” y venerada como una planta sagrada con poderes curativos. La fórmula base de Tulsi Orgánico incluye tres variedades de hojas de Tulsi: Rama, Vana y Krishna. Cada variedad tiene un aspecto, un sabor y un olor ligeramente diferente. y cuando se combinan crean una infusión de hierbas perfectamente equilibrada.

Propiedades:

Reduce el estrés · Ayuda a la digestión · Apoya el sistema inmune · Anti-aging · Abundante en antioxidantes · Equilibra el metabolismo · Fortalece la estamina · Equilibra los niveles de energía · Poderoso adaptógeno · Levanta el ánimo



Tulsi Original Tin
Aromático & Divino

Una mezcla perfecta a granel de tres variedades de Tulsi: Rama, Vana y Krishna



Tulsi Lemon Ginger Tin
Delicioso & lleno de sabor

Una mezcla llena de vida a granel a base de Tulsi, Jengibre y Citronela



Tulsi Masala Chai Tin
Aromático & Sabroso

Una mezcla exótica a base de Tulsi, Té negro y especias



Tulsi Original
Aromático & Divino

Una mezcla perfecta de tres variedades de Tulsi: Rama, Vana y Krishna



Tulsi Lemon Ginger
Deliciosa & Lleno de sabor

Una mezcla llena de vida a base de Tulsi, Jengibre y Citronela



Tulsi Sweet Rose
Deliciosa & Aromática

Una mezcla sensual a base de Tulsi, pétalos de Rosa y Manzanilla

Infusiones Ayurvédicas Orgánicas & Suplementos



Tulsi Turmeric Ginger

Deliciosa & Revitalizante

Una mezcla perfecta de tres variedades de Tulsi: Rama, Vana y Krishana



Tulsi Wellness

Refrescante & Estimulante

Una poderosa mezcla de Tulsi, Moringa Ashwagandha y Brahmi, para aliviar el estrés y apoyar el sistema nervioso



Tulsi Cleanse

Limpieza & Soporte del sist. Inmune

Una mezcla efectiva de Tulsi, Cúrcuma, Katuki, Bhumyamalaki, Kalmegh y Jengibre, para un cuidado diario de hígado y riñón



Tulsi Sleep

Tranquilidad & Sueño Profundo

Una mezcla suave de Tulsi con Shankpuspi, Ashwagandha, Brahmi y otras hierbas relajantes como la Manzanilla y el Cardámomo



Neem

Salud de la piel & Sistema Inmune

- Mejora la salud de la piel
- Estimula las funciones del sistema inmune
- Purifica la sangre
- Combate infecciones, virus y bacterias



Triphala

Digestión & Limpieza del colon

- Promueve las funciones digestivas
- Frotalece la asimilación nutricional
- Excelente para la limpieza intestinal
- Da soporte a las funciones hepáticas

Golden Ghee Orgánico

Golden Ghee y MeGhee son elaborados a partir de mantequilla de vacas y cabras que pastan libremente en las praderas de los Alpes Eslovanos. Más de 48 horas de cuidadosa cocción dan a la mantequilla su pureza, sabor y aromas únicos.

El Ghee es conocido como el **Oro del Ayurveda**. Es una excelente mantequilla clarificada, que al ser cocinada artesanalmente al fuego, se eliminan los hidratos de carbono (lactosa), las proteínas (caseína), el agua y las impurezas, consiguiendo como resultado una grasa versátil, nutritiva e imperecedera.

Propiedades:

Estimulante digestivo · No contiene ácidos trans · Lubricante de articulaciones · No aumenta el colesterol · Nutre y fortalece el cerebro · Libre de lactosa <0.1% · Mantiene la vitalidad de la piel · Libre de caseína <0,1% · Mejora la memoria y la vista · No necesita refrigeración · Uso universal · Orgánico y artesanal



Golden Ghee

El Oro Líquido del Ayurveda

- Mantequilla Clarificada de Vaca
- Certificado Ecológico
- Libre de Lactosa <0,1 grms
- Sabor y aroma delicioso



MeGhee

- Mantequilla Clarificada de Cabra
- En proceso de Certificación Ecológico
- Sabor y aroma suave y exquisito
- Fácil digestión, recomendado para niños y ancianos

Artículos de Cobre 100% Natural

Los antiguos sabios del **Ayurveda** observaron que las personas que bebían agua de un recipiente de cobre se enfermaban con menos frecuencia que las personas que bebían de recipientes hechos de madera, piedra o que bebían directamente de una fuente de agua natural.

Hoy sabemos que esto se debe a las propiedades naturales anti-patogénicas del cobre: el cobre es particularmente efectivo para reducir y eliminar bacterias, virus y hongos.

Propiedades:

Mejora la digestión · Alivia dolores de articulaciones · Ayuda a perder peso · Mejora la salud de la piel · Ralentiza el envejecimiento · Mantiene el nivel de hemoglobina · Ayuda a la salud cardiovascular · Estimula tu cerebro · Hecho por artesanos en India · Utilizado por sabios y yogis · 100% cobre natural · Artesanal



Botella de Cobre Chakras 950ml

Limpia tu cuerpo & Purifica tu Mente

- Transforma tu agua de un elixir de vida
- Hecha en India por artesanos tradicionales
- Con mango de cobre y sistema anti-goteo
- 99% cobre natural
- Sabor y aroma delicioso



Lota Nasal Cobre

Limpia tu cuerpo & Purifica tu mente

- Diseño tradicional usado por sabios y yogis de India
- Hecha en India por artesanos tradicionales
- 100% cobre natural
- 350ml



Raspador de Lengua Cobre

Limpieza Bucal Perfecta

- Elimina Bacteria y toxinas de la lengua
- Ayuda a prevenir el mal aliento
- Hecha en India por artesanos tradicionales
- 100% cobre natural