

## **Ayurveda**

Dit is een geneeskundig systeem uit India van meer dan 5000 jaar oud. Het gaat ervan uit dat een verkeerde voeding en een verkeerde leefwijze lichaam en geest uit balans brengen en ziekten veroorzaken. Het systeem werkt met de drie dosha's, ofwel de verschillende lichaamstypen/constituties die ieder eigen kenmerken hebben. Deze hebben ook ieder een eigen aanpak nodig om in balans te blijven of om de balans te herstellen.