



# **Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health**

*Robert E. Svoboda*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health

Robert E. Svoboda

**Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health** Robert E. Svoboda

A time-tested system for achieving health and happiness while balancing the demands of the modern woman's lifestyle.

- A perfect handbook for any woman for whom quality of life is a central issue.
- By one of the leading advocates of Ayurveda in the United States and the author of *Ayurveda: Life, Health and Longevity*.
- Provides practical advice on exercise, sleep, diet, beauty care, meditation and massage, sex and relationships, childcare, and menopause.

In today's fast-paced world, Ayurveda provides a way for women to live their lives more simply, more naturally, and more contentedly. Women's roles in creating and sustaining balanced, healthy lives for themselves and their families have never been more crucial, and this compelling book will help them fulfill their goals despite the numerous demands placed upon them. Unlike many Western programs for health that treat all individuals the same, the 5,000-year-old science of Ayurveda identifies different physiological and psychological makeups and explains the lifestyle, diet, and environment most conducive to well-being for each.

Ayurveda, India's "science of life," is particularly ideal for healing and empowering the female body, mind, and spirit. *Ayurveda for Women* explores in detail the landmark changes associated with the three stages of life--childhood, adulthood, and old age--and provides practical advice on exercise, sleep, diet, beauty care, meditation and massage, sex and relationships, childcare, menopause, and other issues central to women's lives today. Simple to enact and profound in effect, Ayurveda could be the answer many women are seeking.

## Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health Details

Date : Published December 1st 2000 by Healing Arts Press (first published 1999)

ISBN : 9780892819393

Author : Robert E. Svoboda

Format : Paperback 192 pages

Genre : Health, Nonfiction

 [Download Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health ...pdf](#)

 [Read Online Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health Robert E. Svoboda**



## **From Reader Review Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health for online ebook**

### **Kim says**

Very easy read with lots of information. A great over view of Ayurveda for women in every step of life.

---

### **Nicki says**

Really easy to understand compared to other books on Ayurveda. Fascinating!

---

### **Leigh says**

Ayurveda for women : a guide to vitality and health by Robert Svoboda (2000), 1st U.S. ed

---

### **Raji Johnson says**

It is a good one for Ayurveda beginners, a practical guide on creating and sustaining a balanced, healthy daily life by following Ayurvedic principles of vata, pitta and kapha balance in routine food and lifestyle. Explains different landmark stages of the female life and the Dosha pertaining to each - childhood (Kapha age), womanhood (Pitta age) and wise womanhood (Vata age) and provides practical advice on exercise, sleep, diet, beauty care, meditation, sex and relationship, childcare, menopause and other stages central to female life.

It is a good guide for parents with daughters to understand the constitution of your child and help her to be sensitive to the changes in her physical constitution and adapt food and lifestyle changes at appropriate times. The book also provides ayurvedic guide to pre and post natal care, remedies for (metal)detoxification through food and improving mental health in advanced age.

---

### **Meredith says**

A good guide to Ayurveda and women's health in general. The narrative was a bit disjointed and could have been organized better. It was hard to find specific information without reading an entire section.

---

### **Afrin Catalano says**

Wonderful guide for harmonized living.

---

## Monica says

La ayurveda es una medicina tradicional india que trata de reconciliar y equilibrar nuestro cuerpo – mente - espíritu a todos los niveles para preservar nuestra salud y sobrellevar mejor nuestra existencia. Centra su atención en el flujo vital de nuestro ser, así como en el sistema de canales que la naturaleza ha creado para encauzar lo que ingerimos y expulsamos.

Ayurveda para mujeres es un tratado BÁSICAMENTE ACERCA DE LAS ETAPAS DE LA FÉMINA Y LOS CONSEJOS A SEGUIR DURANTE LO MAS DESTACABLE EN SUS VIDAS O LO QUE VIENE A SER INHERENTE EN SU VIDA: la menstruación, maternidad y menopausia.

Así mismo, nos encontraremos CON UN LIBRO DE MEDICINA HERBOLARIA Y COSTUMBRES, QUE SI BIEN PUEDEN SER SALUDABLES Y SABIAS, RESULTAN UTÓPICAS PARA LA MUJER ACTUAL.

Lo más destacable de éste libro ( que no todo el contenido del tratado):

- Introducción de los principios básicos de la ayurveda y pequeño resumen de sus orígenes así cómo influencia en la medicina moderna
- Explicación de los tres ‘doshas’( Vata, Pitta, Kafa) o grupos energéticos predominantes en la persona ( con un test constitucional para evaluar nuestra compensación entre los tres doshas y el que nos predomina), así como el significado y características de cada uno, su vínculo con los elementos, estaciones del año y tramos horarios.
- Tres periodos de la vida de la mujer:
  - Kafa ( infancia y juventud): consejos acerca de los niños y su alimentación y rutina de vida según su dosha
  - Pitta ( madurez): significado de nuestro Dosha predominante y sus disfunciones en la menorrea, remedios para sobrellevar el periodo ( tipo de comida, las sanas propiedades de ser vegetariano- dicho por el autor del libro, yo no lo afirmo-, cómo reducir el ‘ama’ o toxinas en nuestro organismo, consejos acerca de frutas, cereales, flores y especias que nos puedan ayudar, los tres grandes bloques a conciliar en nuestra vida: sueño, comida, sexo y relaciones ( útil apartado en el que se menciona ciertos ‘antídotos’ naturales para contrarrestar el exceso de sustancias específicas que predominan en nuestro organismo)
  - Vatta ( a partir de la menopausia): consejos básicamente espirituales para la preparación de la menopausia y pautas para remediar alguno de sus posibles trastornos. Lo complementa, la preparación mental para la muerte, a modo de epitafio conciliador y algo oratorio (¡)
- apéndice I: alimentación correcta por categorías dependiendo de tu dosha
- apéndice II: hierbas medicinales y relación con la mujer
- Glosario de términos ( no es necesario consultarlo una vez te has metido en el libro, sus términos indios a lo largo de la obra están bien introducidos y no son difíciles de recordar su significado)

La obra en sí está bastante bien y RESULTA CURIOSA E INTERESANTE EN CIERTOS TRAMOS y EN OTROS PECA DE SOFISTA. EN GENERAL, NO ES UN LIBRO EQUILIBRADO, TIENE SUS MÁS Y SUS MENOS, Y TRATA TEMAS REALMENTE DELICADOS DE UNA MANERA QUE PUEDE RESULTAR FRÍVOLA, y OTROS SON DEMASIADO UTÓPICOS.

Si bien, NO ES UN MAL LIBRO Y ES ÚTIL EN CIERTOS APARTADOS. Pero por lo anteriormente expuesto, de ahí que le de un 2.5.

Recomendado PARA LOS AMANTES DE LAS COSAS NATURALES Y LOS REMEDIOS, PARA LAS MUJERES QUE QUIERAN PROBAR A SOBRELLEVAR MEJOR EL PERIODO CON REMEDIOS CASEROS Y AL ALCANCE DE LA MANO.

---

## **Maggie says**

Remind me not to read any more books by men about what women are like and not like and what we should do and not do.

---

## **Denise says**

Este es el primer libro que leo de Robert Svoboda, pero quedé invitada a leer más libros de su autoría. El libro está muy bien escrito, es de fácil lectura y comprensión. Lo recomiendo ampliamente para aquellas personas interesadas en el Ayurveda (conocimiento de la vida). El Ayurveda es un tema muy extenso, con mucha información interesante e importante para mantener la salud o regresar a ella una vez que se ha perdido el equilibrio, y éste libro es una excelente forma de acercarse al tema. Cubre temas como la alimentación, actividades, personalidad, padecimientos, entorno y trastornos de acuerdo a cada dosha (constitución). Explica a detalle las características de cada dosha (vata, pitta, kapha) y lo que es mejor para cada una para mantenerse en equilibrio. Para alguien que empieza a interesarse por el Ayurveda este es un estupendo libro. Hay otros más avanzados, pero este es ideal para el principiante.

---

## **Chanti says**

3.5/5. A good read, and Svoboda is clearly a wealth of information. Ultimately though, I'd prefer to read a book written about women's vitality, health & creativity by a woman.

---

## **Camilla says**

A wonderful comprehensive book covering the ayurvedic principles and especially with the focus on women.

---