

## Arun Kumar Singh o ajurwedzie i masażu abhyanga

Arun Kumar Singh zajmuje się masażem ajurwedyjskim. Przyjechał do Opola z Indii z miasta Waranasi, które jest ważnym ośrodkiem dla wyznawców hinduizmu i buddyzmu. W programie 'Ze zdrowiem Ci do twarzy' starał się odpowiedzieć na bardzo szeroko postawione pytanie: czym jest ajurweda? W rozmowie z Katarzyną Zawadzką opowiadał także o masażu abhyanga, który wspiera układ krążenia, a wykorzystywane przy jego wykonywaniu oleje pomagają usnąć toksyny z organizmu.