

OBSAH

Úvod	7
1. Kvantová mechanika zažívání	13
2. Zažívání a ájurvédské dóši	25
3. Jak porozumět svému zaživacímu ústrojí, jak ho chápe ájurvéda	41
4. Jak se spřátelit se střevy	49
5. Strava a umění vybrat si vhodné jídlo	65
6. Jakou roli hrají emoce	79
7. Biologické rytmy: vozíme se na vlnách přírody	91
8. Cvičení a správné pochopení jeho významu	105
9. Zácpa, průjem a střevní plyn	117
10. Jiné gastrointestinální problémy	127
Závěrem	137
Recepty	139