

Jak používat tuto knihu	6
Co je ájurvéda	8
Kapitola 1: Ájurvéda: Věda života	10
Kapitola 2: Ájurvédský přístup	66
Kapitola 3: Strava a životní styl	150
Kapitola 4: Pod dozorem léčitele, nebo vlastními silami?	190
Slovníček	216
Užitečné adresy	217
Další literatura	218
Rejstřík	220
Poděkování	224

