

Obsah

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvod</i>	6
<i>Kapitola 1</i>	
Úvod do ájurvédy	9
<i>Kapitola 2</i>	
Určování tělesné konstituce neboli prakrti	36
<i>Kapitola 3</i>	
Dina-čarja – denní program	55
<i>Prátar-čarja – ranní program</i>	55
<i>Madhjána-čarja – polední program</i>	77
<i>Sájam-čarja – večerní program</i>	82
<i>Kapitola 4</i>	
Sapta-čarja – týdenní program	87
<i>Kapitola 5</i>	
Mása-čarja – měsíční program	96
<i>Kapitola 6</i>	
Šaríra-šudhi – půlroční očista	101
<i>Kapitola 7</i>	
Léčivé prostředky a rásajany	132
<i>Kapitola 8</i>	
Další aspekty života podle ájurvédy	164
<i>O autorce</i>	190

~ 191

