

# OBSAH

	Předmluva Dr. Davida Frawleyho ... ix
	Úvod ... xi
SEZNÁMENÍ	Umění ájurvédského životního stylu ... 1
1. KAPITOLA	Ájurvédská věda a spiritualita...23
2. KAPITOLA	Oslava probuzeného nebe ... 51
3. KAPITOLA	Důležitost vyprazdňování ... 87
4. KAPITOLA	Umění přirozeně zářivých úsměvů ... 109
5. KAPITOLA	Požitek z olejování, koupelí, z péče o smysly a z rituálů krásy ... 129
6. KAPITOLA	Příprava posvátných a sezónních jídel ... 173
7. KAPITOLA	Spánek, sex a cvičení ... 215
ZÁVĚREČNÉ SLOVO	Vyslání léčivých záměrů do univerza ... 251
	Poděkování ... 253
DODATEK Č. 1	Seznam receptur ... 255
DODATEK Č. 2	Průvodce zdravým vylučováním ... 257
DODATEK Č. 3	Průvodce zdravím ústní dutiny ... 273
DODATEK Č. 4	Průvodce ájurvédským stravováním ... 283
DODATEK Č. 5	Slovníček sanskrtských pojmů ... 325
	Poznámky ... 329
	Rejstřík ... 341
	O autorce ... 353
	Ohlasy na knihu ... 354