

OBSAH

SLOVO ÚVODEM 9

PŘEDMLUVA 10

PODĚKOVÁNÍ 11

ÚVOD 12

ČÁST PRVNÍ: Principy ájurvédy

KAPITOLA PRVNÍ: KOSMICKÉ KOŘENY 22

KAPITOLA DRUHÁ: ÁJURVÉDSKÁ ANATOMIE 46

KAPITOLA TŘETÍ: TĚLESNÉ TYPY 62

KAPITOLA ČTVRTÁ: PSYCHOSPIRITUÁLNÍ PODSTATA TĚLESNÝCH TYPŮ 74

KAPITOLA PÁTÁ: PODSTATA A CHUTĚ JEDNOTLIVÝCH DÓŠ 95

ČÁST DRUHÁ: Ájurvéda v praxi

**KAPITOLA ŠESTÁ: STRAVOVÁNÍ PODLE TĚLESNÉHO TYPU –
TABULKY POTRAVIN 118**

**KAPITOLA SEDMÁ: STRAVOVÁNÍ PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ –
SEZÓNÍ JÍDELNÍČKY 205**

KAPITOLA OSMÁ: SÁDHANY POTRAVY 234

SLOVO ZÁVĚREM: DHARMY: UNIVERZÁLNÍ HODNOTY 300

BIBLIOGRAFIE 311