

Obsah

Úvod	7
Základy zdraví Co znamená optimální zdraví? • Tělo, mysl a duch	9
Zdraví, nemoc a tři dóšy Zdraví a vědomí • Tři dóšy • Konstituce • Roční období	15
Dětství - KAPHA VĚK Chuť • Toxiny - ama • Malé děti a děti • Puberta a první menstruace • Tři pilíře • Omlazování	30
Dospělá žena - PITTA VĚK Najděte si rádce • Režim - pět vát • Nerovnováha - Prajnaparadha • Období menstruace • Chronická nerovnováha • Omlazení • Spánek • Strava • Sex a partnerský vztah • Děti	47
Moudrá žena - VÁTA VĚK Prarodičovství • Menopauza • Osteoporóza • Omlazení • Smysluplný život • Smrt	101
Věčná příroda	111
Dodatek I Doporučení potravin u základních konstitučních typů	112
Dodatek II Bylinné přípravky	120
Literatura a zdroje	126
Slovníček	129
Rejstřík	133
Poděkování	139