

Obsah

Seznámení se silou ájurvédy	9
Co je ájurvéda?	15
Agni – ohnivá síla	23
Péče o agni	33
Ódžas – mocná jemná síla	45
Tři dóši a vy	53
VÁTA	62
PITTA	68
KAPHA	74
Každodenní péče o dóši	83
Každodenní péče o vátu	88
Každodenní péče o pittu	96
Každodenní péče o kaphu	104
Jídlo jako lék	111
Stručný přehled dějin medicíny	113
Co by nemělo chybět ve vaší kredenci	114
Ájurvédská první pomoc	121
Jak o sebe pečovat v různých ročních obdobích	135