

Obsah

Předmluva 7

Základy ajurvédy 11

Ajurvéda – nauka o dlouhověkosti 12

Váta, pitta, kapha – tři základní energie 14

Agni – trávicí oheň 16

Léčebný ajurvédský půst 21

Očista těla i duše pomocí ajurvédského půstu 22

Strava během pětidenního půstu 25

Podpůrná opatření 30

Váš nákupní seznam 36

Tři odlehčovací dny 38

Pětidenní půst 40

Tři startovací dny 62

Alternativní recepty na dobu půstu 64

Průvodní jevy během půstu 72

Často kladené otázky na téma půstu 77



Zůstaňte zdraví s ajurvédou 83

Ajurvéda pro všední den 84

Určení konstituce 85

Žít podle rytmu ročních období 94

Denní režim se zřetelem na bioenergie 97

Strava podle ajurvédského učení 102

Výživová doporučení pro jednotlivé konstituce 109

Koření jako lék 116

Pančakarma 120



Dodatek 125

Slovníček 126

Poděkování 129

Praktické tipy 130

O autorkách 131

Rejstřík 132