

SPIS TREŚCI

Wstęp	vi
CZĘŚĆ PIERWSZA. PODSTAWY AJURWEDY	1
Interpretacja języka ajurwedy	3
Równowaga między ciałem a umysłem	21
Cykle sezonowe, lunarne i dzienne	27
Związek ajurwedy i jogi	33
CZĘŚĆ DRUGA. PRZYGOTOWANIA NA NADCHODZĄCY ROK	37
Jak korzystać z tej książki	39
Przepis na codzienną praktykę	47
Kuchenne porady	55
CZĘŚĆ TRZECIA. STYL ŻYCIA W PRAKTYCE	77
Wiosna	79
Lato	133
Jesień	189
Zima	245
Wnioski. Podejście oparte na czułości	295
Podziękowania	296
Bibliografia	298
Źródła	299
Indeks	301