

Spis treści

PRZEWODNICZ A dr Suhas Kshirsagar	ix
WSTĘP Natura leczenia	1
Konsekwentnie, cyklicznie, znacząco	9
ROZDZIAŁ 1 Ajurveda: natura obleczona w ciało	11
ROZDZIAŁ 2 Rozpoznanie potrzeby zmiany	23
ROZDZIAŁ 3 Chodzi o czas	34
część 2 Rytuały dla każdego	47
ROZDZIAŁ 4 Twój dzień cię określa	49
ROZDZIAŁ 5 Rytuały dzienne	57
ROZDZIAŁ 6 Rytuały wieczorne	86
ROZDZIAŁ 7 Rytuały związane z porami roku	96
Podstawy udanych rytuałów	123
ROZDZIAŁ 8 Twój budżet energetyczny	125
ROZDZIAŁ 9 Utrzymanie kierunku	131

Rytuały zależne od samopoczucia	149
ROZDZIAŁIO Skąd się biorą choroby	151
ROZDZIAŁU Rytuały lecznicze	156
PODSUMOWANIE Cykl końcowy	251
Dziennik rytuałów	253
Przydatne linki	265
Słownik ziół	269
Słownik pojęć ajurwedyjskich	283
Podziękowania	285
() autorce	287