

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	10
I. Ajurweda i ty	17
1. Ajurwedyjski punkt widzenia	17
2. Ty jako indywidualna kobieta	18
3. Kobięca anatomia według ajurwedy	27
4. Zaburzenia równowagi i procesy chorobowe	37
5. Nowoczesne spojrzenie na układ hormonalny	42
6. Jak substancje działają w organizmie	52
II. Terapie ajurwedyjskie	65
7. Metoda ajurwedyjska	65
8. Depresja	71
9. Zaburzenia przed miesiączką i w jej trakcie	83
10. Okres przedmenopauzalny	103
11. Menopauza i okres pomenopauzalny	116
12. Cysty, mięśniaki i nowotwory	125
13. Inne problemy	138
14. Żywność jako lek	149
Dodatek	165
Odstawianie leków i farmaceutyków	165
Cięża i poród w ajurwedzie	167
Afrodyzjaki i płodność	169
Zioła	172
Słowniczek	175
Bibliografia	179
Indeks	183