

Spis treści

Od Wydawcy	6
Wstęp	7
Przedmowa	9

Ajurwedyjskie podejście do zdrowia

1. Ajurweda – nauka o życiu: tło historyczne i filozoficzne	11
2. Uniwersalne zasady ajurwedy	39
3. Indywidualna konstytucja: prakriti	61
4. Ajurwedyjskie podejście do zdrowia	77
5. Trzy filary życia, odmładzanie oraz stosowanie afrodyzjaków	94

Ajurwedyjskie metody leczenia

6. Ziołolecznictwo ajurwedyjskie	115
7. Proces chorobowy w ujęciu ajurwedyjskim	153
8. Ajurwedyjskie metody diagnozowania	163
9. Ajurwedyjskie metody leczenia	175
10. Ajurwedyjskie zabiegi kliniczne: pańca karma	191
11. Marmy: ajurwedyjskie punkty witalne	209
12. Leczenie systemu kanałów (srotamsi)	221
13. Joga i ajurweda	235

Dodatek

Dieta dla osób o dwóch dominujących doszach, dr Marc Halpern	261
Słownik terminów sanskryckich	283
Słownik ziół i leków	289

Bibliografia	299
Indeks ogólny	301
Indeks ziół i terminów medycznych	313
O autorach	318