

OBSAH

Úvod	5
Předmluva autora	6
Co je Ájurvéda	9
Být zdravý je přirozené	17
Principy Ájurvédy	19
Zaměření ájurvédských technik	36
Pronikáme do hloubky	41
Jak regulátory tvoří skutečnost	72
Vyrovnávání regulátorů – cesta ke zdraví	82
Speciální techniky	106
Výživa dlouhověkosti	138
Proměnlivost regulátorů	179
Trávicí síla	193
Ájurvédské léčivé přípravky a recepty	209
Myšlenky dlouhověkosti	252
Závěr	282