

## Spis treści

Medycyna tradycyjna a Światowa Organizacja Zdrowia .....	5
Ayurveda .....	11
Historia ayurvedy .....	14
Sushruta Samhita .....	15
Charaka Samhita .....	17
Osiem składników ayurvedy.....	20
Co wyróżnia ayurvedę.....	21
Prana.....	22
Przemiany w organizmie.....	24
Hipokrates.....	25
Tridosha .....	26
Prakruti - vikruti.....	27
Pięć żywiołów.....	29
Guny .....	31
Naturalna równowaga organizmu.....	31
Agni.....	33
Potrójna natura pożywienia.....	35
Podobne wzmacnia podobne .....	36
13 rodzajów agni.....	38
4 stany agni .....	38
Kala.....	39
Dosha dominująca wieku .....	40
Zapobieganie chorobom .....	40
Ama.....	43
Ojas.....	45
Radość z ayurvedy .....	46