

# Spis treści

|               |    |
|---------------|----|
| SŁOWO WSTĘPNE | 8  |
| WPROWADZENIE  | 10 |

---

## Ajurweda mądrej kobiety

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Rozdział 1 Starożytne uzdrawianie a odżywianie dzisiaj | 15 |
| Rozdział 2 Kuchnia ajurwedyjska                        | 31 |

---

## Codzienne przepisy i menu dla dosz

|                  |    |
|------------------|----|
| Rozdział 3 Vata  | 41 |
| Rozdział 4 Pitta | 53 |
| Rozdział 5 Kapha | 67 |

---

## Przepisy uzdrawiające

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Rozdział 6 Zdrowie kobiet        | 81  |
| Rozdział 7 Problemy trawienne    | 103 |
| Rozdział 8 W czasie choroby      | 125 |
| Rozdział 9 Umysł ma znaczenie    | 141 |
| Rozdział 10 Kuracje upiększające | 157 |
| Rozdział 11 Inne dolegliwości    | 175 |

---

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ŹRÓDŁA                      | 195 |
| PODZIĘKOWANIA               | 197 |
| INDEKS PRZEPISÓW SEZONOWYCH | 199 |
| INDEKS                      | 201 |