

SPIS TREŚCI

Ajurweda jest dla każdego! | 9

Wywiad. Moja droga do ajurwedy | 10

Sekrety zdrowia ajurwedy | 21

HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE | 22

Wywiad. Ajurweda, ale po europejsku | 27

FUNDAMENTY ŻYCIA | 34

TRAWIENIE I DETOKSYKACJA | 45

10 Podstawowych zasad zdrowej diety | 56

Wywiad. Uzdrawiająca moc ajurwedy | 60

Twój tydzień detoksu dla ciała, duszy i umysłu | 71

HOLISTYCZNY DETOKS I ŁADOWANIE BATERII | 72

Ajurwedyjska spizarka | 81

Dzień 1 | 82

Znajdź motywację | 84

Ćwiczenia jogi na pierwszy dzień | 85

Przepisy na pierwszy dzień | 89

Rytuał wieczorny | 95

Dzień 2 | 98

Obdarz się życzliwością | 100

Ćwiczenia jogi na drugi dzień | 101

Przepisy na drugi dzień | 105

Rytuał wieczorny | 111

Dzień 3 | 114

Dzień oczyszczania – clou tygodnia detoksu | 116

Ćwiczenia jogi na trzeci dzień | 120

Przepisy na trzeci dzień | 125

Rytuał wieczorny | 129

Dzień 4 | 132

Zapewnij sobie wewnętrzny spokój | 134

Ćwiczenia jogi na czwarty dzień | 135

Przepisy na czwarty dzień | 139

Rytuał wieczorny | 145

Dzień 5 | 148

Stwarzaj przejrzystość na zewnątrz | 150

Ćwiczenia jogi na piąty dzień | 151

Przepisy na piąty dzień | 155

Rytuał wieczorny | 161

Dzień 6 | 164

Zaufaj swojej intuicji | 166

Ćwiczenia jogi na szósty dzień | 167

Przepisy na szósty dzień | 171

Rytuał wieczorny | 177

Dzień 7 | 180

I co dalej? | 182

Ćwiczenia jogi na siódmy dzień | 183

Przepisy na siódmy dzień | 187

Rytuał wieczorny | 193

Podręczna apteczka na tydzień detoksu | 196

Droga do nowego, zdrowego stylu życia | 199

TWORZENIE NOWYCH NAWYKÓW | 200

DODATKOWE PRZEPISY | 208

Wywiad: Ajurweda na co dzień | 228

Sekwencja pięciu Tybetańczyków | 235

WYKAZ HASEŁ | 238

POLECANE KSIĄŻKI I ADRESY | 242