

<b>WSTĘP</b> .....	11
Trochę o mnie .....	14
 <b>CZĘŚĆ I</b> .....	 19
<b>ROZDZIAŁ 1 – ZROZUM SIEBIE I SWOJE POTRZEBY</b> .....	23
Wprowadzenie do teorii ajurwedy: typy ciała (dosze – vata, pitta, kapha) .....	24
Vata (powietrze i przestrzeń) .....	24
Pitta (ogień i woda) .....	25
Kapha (ziemia i woda) .....	25
 <b>ROZDZIAŁ 2 – JAK OKREŚLIĆ SWOJE POTRZEBY NA POZIOMACH CIAŁA, DUCHA I UMYŚLU?</b> .....	 27
Słuchaj swojego ciała .....	28
Dbaj o ducha .....	29
Rozwijaj umysł .....	30
Holistyczne podejście do zdrowia .....	31
 <b>ROZDZIAŁ 3 – WSPARCIE DLA POSZCZEGÓLNYCH DOSZ</b> .....	 35
Słuchaj swojego organizmu .....	35
Sygnały wysyłane przez ciało – jak rozpoznać braki lub nadmiary? .....	36
 <b>ROZDZIAŁ 4 – PROSTE TECHNIKI MEDITACJI I INTROSPEKCJI</b> .....	 38
Znaczenie równowagi emocjonalnej .....	41
 <b>ROZDZIAŁ 5 – JAK STRES I NEGATYWNE EMOCJE WPŁYWAJĄ NA ZDROWIE?</b> .....	 43
Czym jest stres? .....	44
Wpływ stresu na zdrowie fizyczne .....	44
Wpływ stresu na zdrowie psychiczne .....	45
Techniki radzenia sobie z napięciem .....	46
 <b>CZĘŚĆ II</b> .....	 51
<b>ROZDZIAŁ 6 – ZDROWE NAWYKI NA CO DZIEŃ</b> .....	55
Poranny rytuał. Jak rozpocząć dzień w harmonii? .....	55
Ciepła woda – mała rzecz, wielki efekt .....	56
Delikatne rozciąganie – ciało mówi „dziękuję” .....	57

Olejki eteryczne na pobudzenie – natura w butelce .....	59
Oklepywanie i masaże – pobudzenie krążenia .....	59
Poranne skakanie i potrząsanie ciałem – pobudzenie energii .....	61
Świadomy oddech – najprostszy sposób na spokój .....	61
Czyszczenie języka .....	63
<b>ROZDZIAŁ 7 – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA I SZCZĘŚCIA</b> .....	<b>65</b>
Jak zioła wspierają organizm? Podstawowe zasady ich stosowania .....	65
Znaczenie regularności posiłków .....	66
<b>ROZDZIAŁ 8 – MOC MAŁYCH RYTUAŁÓW</b> .....	<b>71</b>
Pięciominutowa przerwa na oddech .....	71
Herbata ziołowa jako moment na refleksję .....	73
Krótki spacer – ruch, który resetuje .....	74
Wieczorny rytuał zamknięcia dnia .....	76
Zdrowy sen – podstawa zdrowia .....	77
Jak stworzyć wieczorny rytuał, który uspokoi ciało i umysł? .....	78
<b>CZĘŚĆ III</b> .....	<b>83</b>
<b>ROZDZIAŁ 9 – NATURALNE WSPARCIE ZDROWIA I ENERGIJ</b> .....	<b>88</b>
Olejki .....	88
Jak działają olejki eteryczne? .....	88
Ciekawostki o olejkach .....	89
<b>ROZDZIAŁ 10 – ZIOŁA</b> .....	<b>94</b>
Domowy zielnik .....	95
Jak tworzyć własne mieszanki ziołowe? .....	96
Dobór ziół .....	97
Detoks i oczyszczanie organizmu .....	98
Naturalne sposoby oczyszczania ciała z toksyn .....	100
Znaczenie postu i dni lekkiego odżywiania .....	102
<b>ROZDZIAŁ 11 – RÓWNOWAGA W RUCHU</b> .....	<b>105</b>
Zalecane aktywności – vata .....	105
Zalecane aktywności – pitta .....	106
Zalecane aktywności – kapha .....	106
Techniki oddechowe ( <i>Pranayama</i> ) .....	106
Techniki oddechowe – vata .....	107
Techniki oddechowe – pitta .....	107
Techniki oddechowe – kapha .....	107

Jak wprowadzić ruch w codzienność zgodnie z ajurwedą?	108
Jak aktywność fizyczna wpływa na trawienie?	109
Ruch a metabolizm	109
Sauna i uziemiające	112
<b>CZĘŚĆ IV</b>	119
<b>ROZDZIAŁ 12 – ZDROWIE W HARMONII Z NATURĄ</b>	124
Wiosna	125
Lato	126
Jesień	126
Zima	127
<b>ROZDZIAŁ 13 – ZIOŁA I PRODUKTY SEZONOWE WSPIERAJĄCE ORGANIZM O KAŻDEJ PORZE ROKU</b>	130
Wiosna	130
Lato	130
Jesień	131
Zima	131
Współpraca z naturą	131
Co warto hodować w domu?	132
Własne kosmetyki DIY	134
<b>CZĘŚĆ V</b>	139
<b>ROZDZIAŁ 14 – MENOPAUAZA W AJURWEDZIE</b>	141
Trzy etapy menopauzy	141
Objawy menopauzy dla każdej z dosz	142
Jak zaopiekować się sobą w menopauzie?	142
<b>ROZDZIAŁ 15 – VATA W MENOPAUIZIE</b>	145
Dieta – perimenopauza	145
<i>Wegańska zupa tajska</i>	146
<i>Zupa z pieczonych pomidorów</i>	148
Dieta – menopauza	150
<i>Fasolka w sosie pomidorowym</i>	150
<i>Papryki faszerowane soczewicą</i>	152
Dieta – postmenopauza	154
<i>Koreański makaron JAPCHAE</i>	154
<i>Tofucznicza</i>	156
Dodatkowe porady	159

<b>ROZDZIAŁ 16 - PITTA W MENOPAUZIE</b> .....	161
Dieta – perimenopauza .....	161
<i>Panna cotta z sosem malinowym</i> .....	162
<i>Bananowy pudding z tapioki</i> .....	164
Dieta – menopauza .....	166
<i>Carpaccio z buraka</i> .....	166
<i>Wegańskie pesto</i> .....	168
Dieta – postmenopauza .....	170
<i>Wegańskie nóżki w galarecie</i> .....	170
<i>Koktajl aloesowy z pomarańczą</i> .....	172
Dodatkowe porady .....	175

<b>ROZDZIAŁ 17 - KAPHA W MENOPAUZIE</b> .....	177
Dieta – perimenopauza .....	177
<i>Budda Bowl</i> .....	178
<i>Czosnkowo-ostry makaron udon</i> .....	180
Dieta – menopauza .....	182
<i>Steki z kapusty</i> .....	182
Dieta – postmenopauza .....	184
<i>Yachaejeon – koreańskie placki</i> .....	184
<i>Wiosenne sajgonki</i> .....	186
Dodatkowe wskazówki .....	189

<b>ROZDZIAŁ 18 - JAKIE ZIOŁA WARTO STOSOWAĆ PODCZAS MENOPAUZY</b>	
<b>W AJURWEDZIE</b> .....	190
Neem .....	190
Brahmi .....	190
Shatavari .....	191
Ashwagandha .....	191
Czerwona koniczyna .....	191
Zioło guggul .....	192
Trikatu .....	192
Co jeszcze jest ważne? .....	193

<b>CZĘŚĆ VI</b> .....	197
-----------------------	-----

<b>ROZDZIAŁ 19 - ABC ZIOŁ, CZYLI TO, CO MUSISZ MIEĆ W SWOJEJ APTECZCE</b> .....	199
Zioła lecznicze .....	199
Zioła na dobry sen i piękne wyciszenie układu nerwowego .....	199
Zioła poprawiające odporność, w odpowiednich proporcjach idealne dla całej rodziny .....	200
<i>Przykładowa herbata, mieszanka ziołowa dla dziecka (od 1. roku życia):</i> .....	201

Zioła na urodę .....	201
Zioła na pamięć i koncentrację .....	202
<i>Mieszanka ziołowa dla dzieci i młodzieży (od 6. roku życia)</i> .....	203
<i>Mieszanka ziołowa dla studentów</i> .....	203
<i>Świetny napar na pamięć dla seniorów</i> .....	204
<b>ROZDZIAŁ 20 - ZIOŁOWE HERBATY, KTÓRE CZYNIAĆ CUDA</b> .....	206
<i>Herbata na nerwy</i> .....	206
<i>Herbata na nerwicę</i> .....	206
<i>Herbata na żołądek</i> .....	207
<i>Herbata oczyszczająca wątrobę</i> .....	207
<i>Herbata na nerki</i> .....	207
<i>Herbata na kaszel</i> .....	208
<i>Herbata na przeziębienie</i> .....	208
<i>Herbata na poprawę trawienia</i> .....	208
<i>Herbata na bezsenność</i> .....	209
<i>Herbata na odporność</i> .....	209
<i>Herbata na dobry sen</i> .....	209
<i>Herbata na lepsze samopoczucie</i> .....	210
<i>Herbata na pamięć</i> .....	210
<i>Herbata na układ nerwowy</i> .....	210
<b>NA KONIEC</b> .....	211
<b>WŁASNA ŚCIEŻKA DO ZDROWIA I SZCZĘŚCIA</b> .....	211
Zaproszenie do świadomego życia w zgodzie z naturą, ciałem i umysłem .....	212
<b>DODATHI</b> .....	215
<b>NOTATNIK REFLEKSJI - TWOJA PRZESTRZEŃ DO UWAŻNEJ ZMIANY</b> .....	215
<b>PRZEPISY I RYTUAŁY NA KAŻDY DZIEŃ</b> .....	217
Trzydziestodniowy plan na wprowadzenie zdrowych nawyków .....	217
<b>NOTATHI</b> .....	222