



Предисловие	9
От автора	15
Введение. Так что же такое аюрведа?	21

Часть I. Философия

1. В гармонии с Великой матерью	31
2. Четыре достойных жизненных устремления	43
3. Доши и пять элементов	53
4. Тонкое тело души	73

Часть II. Здоровье

5. Аюрведическое питание и ваша конституция	89
6. Секрет отличного пищеварения	103
7. Еда и эмоции	117
8. Обустроиваем «живую» кухню	129

Часть III. Счастье

9. Распорядок дня богини	145
10. Как ярко сиять и медленно стареть	171
11. Физкультура для королевы аюрведы	187
12. Зачем современным женщинам нужна медитация	195

Часть IV. Сексуальность

13. Сексуальность и жизненная сила женщины в аюрведе	215
14. Тантра и осознанный секс	229
15. Пробуждение сексуальной энергии	241
16. Сила матки	255
В заключение	273
Благодарности	275
Приложение А. Проверенные рецепты	279
Приложение Б. Домашняя аптечка: травы	301
Приложение В. Давайте обсудим	315
Литература	326
Дополнительно	332

