

Saturs

Priekšvārds	5
1. Ājurvēda	7
2. Ķermeņa konstitūcija	9
3. Vecums	12
4. Uzturs	15
5. Ikdienas rutīna	27
6. Kas jāievēro dažādos gadalaikos	29
7. Joga un <i>Aasana</i>	32
8. Slimības vecumā	37
➤ Astma	37
➤ Klepus un saaukstēšanās	40
➤ Sirds slimības	42
➤ Hipertensija (augsts asinsspiediens)	46
➤ Diabēts	49
➤ Nieru slimības	53
➤ Prostatas palielināšanās	56
➤ Neiromuskulāras slimības (<i>Vata Vyadhi</i>)	57
➤ Paralīze (<i>Pakshagat</i>)	58
➤ Locītavu sāpes	61

➤ Psihiskās slimības.....	64
• Trauksme.....	64
• Depresija.....	65
• Bezmiegs.....	67
9. <i>Rasayana Chikitsa</i>	72
Noslēgums.....	78