

Indice

Bharat... mia amata!		IX
Capitolo 1	Le radici dell'Ayurveda	1
Capitolo 2	L'identità in Ayurveda	27
Capitolo 3	Le 15 sfumature dei Dosha	45
Capitolo 4	La manifestazione dei Dosha	61
Capitolo 5	L'alimentazione in Ayurveda	95
Capitolo 6	Alcune semplici e gustose ricette	131
Capitolo 7	L'oro dell'Ayurveda	147
Capitolo 8	Il cammino del benessere	157
Capitolo 9	Alcune pratiche ayurvediche, cenni	175
Capitolo 10	Testimonianze	199
Ringraziamenti		203
L'autrice		205
Gli artisti		207