

6	Ko ājurvēda var sniegt latviešu tautas veselībai?	53
	PVO atbalsta vienkāršo un dabisko ājurvēdā	55
	Veselība ir daudz kas vairāk par slimības prombūtni	55
	Izprast kopainu	57
	Ājurvēdiskā veselības stāvokļa izmeklēšana	57
	Ne tikai vainas meklēt	59
	Dari tā, kā bērņībā – vēro atvērtām maņām!	59
	Elementu un došu īpašības	60
	Sāc jau tagad!	61
	Neļauj nelīdzsvarotībai ņemt virsroku!	62
7	Slimības gaitas seši posmi	64
	Došas uzkrāšanās savā mājvietā	65
	Došas palielināšanās savā mājvietā	68
	Došas pārplūšana/aizklīšana uz citu vietu	70
	Došas atrašanās vietas noteikšana jeb lokalizēšana	72
	Izpausme	72
	Komplikācijas un hroniskas slimības	73
8	Agni – dzīvības dzirksts, kas pārveido tavu dzīvi	77
	Tev ir trīspadsmit dažāda veida agni	78
	Organisma iekšējā aprīte ir īsts brīnumdarbs!	79
	Vai tavs agni ir līdzsvarots?	80
9	Kas notiek, ja agni ir traucēts?	83
	Dabiskās atkritumvielas	85
	Odžass – pašgatavots dzīvības eliksīrs	85
10	Vienkārši ieteikumi ikdienai	88
11	Kā darbojas kuņģis un zarnas?	91
	Sāc ar saviem laikietilpīgajiem paradumiem!	91
	Vai kādreiz esi kurinājis malkas krāsni?	92
	Ko nozīmē līdzsvaroti izkārņījumi?	93
	Kas notiek, ja zarnas laikus neiztukšo?	94
	Aizcietējuma veidi	95
	Vienkārši paņēmieni normālas zarnu darbības uzturēšanai	97
	Ko dzert ūdens vietā?	98
	Svaigs un attīrošs dzēriens	98
	Trifala	99
	Vai zarnas var iztīrīt par daudz?	100
	Vienkārši vingrojumi kuņģim un zarnām	101