

## SOMMARIO

5	Introduzione
8	Ringraziamenti
9	Nota alla trascrizione e pronuncia dei termini in sanscrito
10	Proemio
11	Presentazione
15	1 - Un caffè ayurvedico
25	2 - Una scelta?
33	3 - Le scelte sanitarie – La statistica
37	4 - Il paziente al centro
42	5 - Il valore – La responsabilità
47	6 - Il compito del medico
54	7 - Assumere il controllo della propria salute – Il compito del paziente
61	8 - Malattia: sappiamo cos'è?
69	9 - Medicina e mitologia della malattia
74	10 - Due visioni
78	11 - Una medicina eterea
81	12 - Medicina e fisica della malattia
86	13 - Armonia o aggressività
94	14 - Ordine e disordine
102	15 - Diversità e adattabilità – La definizione di salute
117	16 - Logica ayurvedica
125	17 - Leggi e principi
133	18 - I modi del cercare
142	19 - Sapere cosa fare
149	20 - Gli stadi della malattia
154	21 - Le basi scientifiche parallele
164	22 - Ragionare ayurvedicamente
174	23 - Eliminazione e depurazione: perché?
177	24 - Una chiara visione: il polso
180	25 - Eliminazione e depurazione: come
185	26 - I nostri cervelli
192	27 - La salute - prendersi cura di se stessi
202	28 - Evoluzione della conoscenza
209	29 - <i>Āyurveda</i> italiana
217	30 - Dottrine ayurvediche
225	31 - Prospettiva e focalizzazione
232	32 - I cinque elementi e i canali
242	33 - La normalità e la sua modificazione
249	Glossario