

Indice

Prefazione alla traduzione italiana	7
Introduzione	9
Come usare questo libro	13
1. Il cibo come medicina	15
2. Scegliere il cibo	17
3. Preparare, servire e gustare il vostro cibo	27
4. Digerire ed eliminare il vostro cibo	33
5. Cibi per la salute e la guarigione	43
6. Cibi per gli uomini	65
7. Cibi per le donne	71
8. Cibi per i bambini	79
9. Il digiuno	95
10. I sistemi del corpo e i loro disturbi	105
11. Ricette	131
Fonti	161
Yogi Bhajan	163
Risorse	169