

Obsah

Dopis čtenářům 11

· I ·

Ājurvéda – věda o životě a dlouhověkosti

13

Ājurvéda – alternativa k západní medicíně	15
Ājurvéda, tantra, jóga	17
Nejstarší vědění na světě	18
Přírodní metody mají v léčbě své místo	20
Příběh Cata Stevense	22

· II ·

Ājurvéda – základní principy

25

Šest základních principů	26
Pět prvků, tkáně a vylučování ...	30
Princip pěti prvků	30
Vlastnosti	31
Tkáně	32
Odpadní látky	35
Kanálky	38
Tři dóši	39
Určení osobní konstituce – Dóša test	40
Tři hlavní energie (dóši)	44
Váta	44
Pitta	48
Kapha	51

Naše vrozená a současná konstituce	56
Rovnováha	58
Rovnováha = zdraví	58
Jednání proti zdravému rozumu	60
Stres	61
Projevy stresu	61
Třináct nutkání	63

· III ·

Hlavní principy zdraví

65

Agni – základ zdraví	69
Āma – Toxiny	72
Detoxikace k odstranění āmy ...	74
Prevence tvorby toxinů	75
Odlehčovací a detoxikační dny na odstranění āmy	76
Byliny s detoxikačním účinkem	77
Krátkodobý půst nebo detoxikační dny	78
Šest chutí	82
Co, kdy a jak jíme – některé doporučené principy	87
Přehled principů správného stravování	87
Přehled principů nesprávného stravování	89

Syrovou, nebo vařenou stravu? ..	89
Pozornost a vaření	91
Tekutá a pevná strava	92
Vegetariánství: ano, nebo ne? ..	93
Mikrovlonné trouby – hazard se zdravím	94
Geneticky a průmyslově upravené potraviny	94
Ohřívání jídla	96
Proč neužívat chemické multivitaminy	96

Jednotlivé skupiny potravin	97
Obilniny	97
Zelenina	99
Ovoce	101
Mléčné výrobky	101
Vejsce	105
Maso	105
Ořechy a semínka	106
Luštěniny	107
Tuky a oleje	108
Sladidla	111
Pitný režim	112
Základní pravidla	112
Co máme pít?	113
Koření v Ājurvédě	115
Zázvor – král koření	121
Koření a vhodné potraviny ...	122
Čatni	124
Kombinace potravin	125
Obezita	128
Satvické, radžasické a tamasické potraviny	131
Zdravý spánek	132
Druhy spánku a snění	132
Sny	133
Kdy, kde a jak dlouho máme spát	134

Co ovlivňuje spánek	135
Zdravý sex	138
Celibát versus tantra	138
Āpána váta a rasa	139
Umělý sex	140
Sex a žena	140
Ódžas a sex	141
Spermie a vajíčko – živé buňky	142
Nový potomek a kreativita ..	143
Jak regenerovat tělo po sexu	144

Ódžas, základní esence bytí	146
Bala = imunita	147
Co podporuje naši imunitu	150

· IV ·

Co je zdraví a co nemoc?

153

Harmonie a nerovnováha ...	154
Prevence a zdraví	156
Denní režim dle Ājurvédy ...	156
Roční období	165
Slunce a měsíc	169
Dvanáct stupňů ke zdraví ...	169
Nemoc	175
Touha	176
Pozornost a samádhi	180
Karma	182
Rakovina	184
Prána a Pránájáma – životní síla a dýchání pro dlouhověkost	187
Prána – životní síla	188
Pránájáma	191
Zdravotní účinky Pránájámy	193
Břišní dýchání – základ správného dýchání	196
Několik druhů Pránájámy ...	198

Meditace a relaxace	200	Léčba v Ājurvédě	244
Praktické principy meditace	201	Léčba chronických nemocí ...	244
Praktická meditace	201	Ājurvédská léčba	246
Partnerský vztah, povolání, domácí mazlíčci	206	Aromaterapie	248
Partnerský vztah	206	Bylinná terapie	249
Povolání	207	Nebezpečí vitaminových přípravků	250
Domácí mazlíčci	207	Zelené doplňky	251
Dlouhověkost	208	Důležité byliny	252
Touha a horkost	208	Aloe vera (<i>Aloe spp.</i>)	252
Pohyb a cvičení	211	Amalaki (<i>Emblica officinalis</i>)	253
· V ·		Ardžuna (<i>Terminalia arjuna</i>)	254
Emoce, zdraví a nemoci	215	Ašvaganda (<i>Withania somnifera</i>)	254
Pozornost	216	Bhumiamalaki (<i>Phyllanthus niruri</i>)	255
Sadhaka pitta	217	Boswellia (<i>Boswellia serrata</i>)	255
Naše mentální konstituce	218	Brahmi/Gotu kola (<i>Centella asiatica</i>)	256
Potraviny a emoce	220	Bringradž (Eclipta alba)	257
Čakry	222	Čitrak (<i>Plumbago zeylonica</i>)	257
Jsme tím, jak myslíme	227	Džatamamsi (<i>Nardostachys jatamansi</i>)	257
Emoce	227	Garcinia cambodia	258
Rasājana v chování	228	Gokšura (<i>Tribulus terrestris</i>)	258
Negativní emoce	229	Guduči (<i>Tinospora cordifolia</i>) ...	258
Slzy – krystaly emocí	231	Guggul (<i>Commiphora mukul</i>) ..	259
Jak dosáhnout toho, co chceme	232	Gymnema sylvestre	259
Naslouchat vnitřnímu hlasu	235	Haritaki (<i>Terminalia cheluba</i>)	260
· VI ·		Kutki (<i>Pterorhiza kurroa</i>)	260
Diagnostika a léčba	237		
Diagnóza nemoci	238		
Pulzová diagnostika	241		
Osobní rozhodnutí	243		

Mandžista (<i>Rubia cordifolia</i>)	261	Kompletní ājurvédská detoxikace a regenerace	284
Musta (<i>Cyperus rotundus</i>)	261	Detoxikace	284
Ncem (<i>Azadirachta indica</i>)	261	Některé speciální ājurvédské procedury	286
Noni (<i>Morinda citrifolia</i>)	262	Rasājana (omlazovací a regenerační kúra)	289
Punarnava (<i>Boerhavia diffusa</i>)	263	Vāstu – harmonické prostředí ..	292
Šatavari (<i>Asparagus racemosus</i>) ..	264	Džotiš – vědská astrologie (vědské horoskopy)	294
Šiladžit	264		
Tulsi (<i>Ocimum sanctum</i>) ...	265	Cesta k harmonii	295
Bhasmas a těžké kovy	267	Zkušenosti mých klientek a klientů	297
Jóga – sestra Ājurvédy	270		
Mantra a muzikoterapie	273	Dotatky	305
Masáže	275	Doporučení potravin u základních konstitučních typů	305
Jaké účinky má masáž?	276	Použitá literatura	316
Jak se používá olej?	277	Glosář	317
Druhy masáží	279		
Další terapie	281		
Marma terapie (ājurvédská akupresura) ...	281		
Terapie barvami	281		
Terapie kameny	283		