Obsah

ČÁST I
Místo zvané perfektní zdraví

1. Pozvánka do vyšší reality 11
2. Určení tělesného typu 31
   Test tělesných typů Mahárišiho Ájurvédy 37
   Charakteristiky tělesných typů 44
      Váta 45
      Pitta 48
      Kapha 51
   Chápání dvoudóšového typu 54
   Chápání třídóšového typu 57
3. Tři dóši – tvořitelé reality 59
   Subdóši 72
4. Detailně vypracovaný plán od přírody 81
   Jak se dóši dostávají z rovnováhy 92
5. Obnovení rovnováhy 101
   Vyrovnaný život – obecné zásady 112

ČÁST II
Kvantové mechanické lidské tělo

6. Kvantová medicína pro kvantové tělo 127
7. Otevírání kanálů uzdravení 139
   Paňčakarma 140
   Transcendentální meditace 144
   Prvotní zvuk 154
   Pulzová diagnóza 160
   Terapie marma 166
   Technika blaha 170
   Aromatická terapie 176

Hudební terapie Gandarva 180
8. Osvobození od závislostí 187
9. Stárnutí je chybou 201
Rasajány – byliny pro dlouhověkost 208
Test: Jak zdravě stárnu? 214

ČÁST III
Život v souladu s přírodou

10. Impulz k vývoji 223
11. Denní režim – jízda na vlnách přírody 231
12. Strava – jídlo pro dokonalou rovnováhu 245
Strava pro tělesný typ: 247
Strava uklidňující Vátu 249
Strava uklidňující Pittu 256
Strava uklidňující Kaphu 261
Šest chutí 268
Agni – oheň trávení 277
Strava pro dokonalé štěstí 288
13. Cvičení – mýtus „Bez práce nejsou koláče" 299
Cvičení pro tělesné typy 302
Třídílná cvičení 306
Pozdrav slunci 307
Jógové pozice 320
Vyrovnané dýchání (Pránájáma) 338
14. Režim podle ročních období – vyrovnávání celého roku 343

Epilog: Květiny na kvantovém poli 349
Dodatek A: Zdroje pro Mahárišiho Ájurvédu 355
Dodatek B: Slovníček 358