

# Obsah

<b>I. ZÁKLADY ÁJURVÉDY</b>	<b>4</b>	<b>IV. HIMÁLAJSKÉ ÁJURVÉDSKÉ RELAXAČNÍ ČAJE</b>	<b>60</b>
Původ ájurvédské medicíny	6	Tradiční čaje z Tibetu, Nepálu a Bhútánu	62
Základní principy a tři guny	6	<b>V. POSÍLENÍ IMUNITY</b>	<b>66</b>
Pět elementů a tři dóši	8	Amalaki	68
Charakteristické typy	8	Ájurvédský bylinný elixír Chyawanprash	72
Tři typy podle reakcí	9	<b>VI. SÍLA LÉČIVÝCH ROSTLIN</b>	<b>74</b>
Ájurvédské lékařství	9	Vědomí a evoluce přírody	76
Ájurvédský přístup	9	Člověk a rostlinná říše	76
Příčina nemoci	10	Pět elementů a tři dóši v rostlinách	76
Šest stádií onemocnění	10	Sedm rostlinných tkání	77
<b>II. HIMÁLAJSKÉ ÁJURVÉDSKÉ DÓŠICKÉ ČAJE</b>	<b>12</b>	System subtilních drah	78
Váta dóša	14	Energie a potence rostlin	78
Pitta dóša	17	Tradiční používání bylin	78
Kapha dóša	20	Několik obecných doporučení	79
Ájurvédský denní cyklus	23	Himálajské prostředí	79
Dóšické podtypy	25	<b>VII. VÝROBA HIMÁLAJSKÝCH ÁJURVÉDSKÝCH ČAJŮ</b>	<b>80</b>
<b>III. HIMÁLAJSKÉ ÁJURVÉDSKÉ BYLINNÉ ČAJE</b>	<b>28</b>	Působení ájurvédských bylin	82
Orgánový strom čajů	30	Sběr bylin a jejich ruční zpracování	82
Trávicí soustava	31	Účinky ájurvédských čajů	82
Dýchací cesty	36	Příprava a užívání	83
Oběhový systém	40	Ájurvédský lékař	83
Kožní tkáň	44	Everest Ayurveda s. r. o.	83
Pohybový aparát	46	Himálajská flóra	84
Nervový systém	50	Tradiční obyvatelé Himálají	85
Vylučovací a reprodukční soustava	53	Himálajské pohoří	85
Systemové terapie	56	<b>APENDIX</b>	<b>87</b>
Péče o dětské zdraví	58	Herbář ájurvédských bylin	87
		Seznam zdravotních potíží a účinků	100