

Obsah

Dopis čtenářům 11

· I ·

Ájurvéda – věda o životě a dlouhověkosti

13

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

· II ·

Ájurvéda – základní principy

25

Šest základních principů	26
Pět prvků, tkáň a vylučování ...	30
Princip pěti prvků	30
Vlastnosti	31
Tkáň	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
Áma – Toxiny	72
Detoxikace k odstranění ámy ...	74
Prevence tvorby toxinů	75
Odlehčovací a detoxikační dny na odstranění ámy	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	Co ovlivňuje spánek	135
Pozornost a vaření	91	Zdravý sex	138
Tekutá a pevná strava	92	Celibát versus tantra	138
Vegetariánství: ano, nebo ne?	93	Apána váta a rasa	139
Mikrovlnné trouby –		Umělý sex	140
hazard se zdravím	94	Sex a žena	140
Geneticky a průmyslově		Ódžas a sex	141
upravené potraviny	94	Spermie a vajíčko –	
Ohřívání jídla	96	živé buňky	142
Proč neužívat chemické		Nový potomek a kreativita ..	143
multivitamíny	96	Jak regenerovat tělo po sexu	144
Jednotlivé skupiny potravin	97	Ódžas, základní esence bytí	146
Obilniny	97	Bala = imunita	147
Zelenina	99	Co podporuje naši imunitu	150
Ovoce	101		
Mléčné výrobky	101		
Vejce	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		
Čatní	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		
		· 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
Praktické principy meditace	201
Praktická meditace	201
Partnerský vztah, povolání, domácí mazlíčci	206
Partnerský vztah	206
Povolání	207
Domácí mazlíčci	207
Dlouhověkost	208
Touha a horkost	208
Pohyb a cvičení	211

. V .

Emoce, zdraví a nemoci

215

Pozornost	216
Sadhaka pitta	217
Naše mentální konstituce	218
Potraviny a emoce	220
Čakry	222
Jsmo tím, jak myslíme	227
Emoce	227
Rasájana v chování	228
Negativní emoce	229
Slzy – krystaly emocí	231
Jak dosáhnout toho, co chceme	232
Naslouchat vnitřnímu hlasu	235

. VI .

Diagnostika a léčba

237

Diagnóza nemoci	238
Pulzová diagnostika	241
Osobní rozhodnutí	243

Léčba v Ájurvédě	244
Léčba chronických nemocí ...	244
Ájurvédská léčba	246
Aromaterapie	248
Bylinná terapie	249
Nebezpečí vitaminových přípravků	250
Zelené doplňky	251
Důležité byliny	252
Aloe vera (Aloe spp.)	252
Amalaki (Emblíca officinalis)	253
Ardžuna (Termínalia arjuna)	254
Ašvaganda (Wíthania somnifera)	254
Bhumíamalaki (Phyllanthus niruri)	255
Boswelía (Boswellia serrata)	255
Brahmi/Gotu kola (Centella asiatica)	256
Bringradž (Eclipta alba)	257
Čitrak (Plumbago zeylonica)	257
Džatamamsi (Nardostachys jatamamsi)	257
Garcínia cambodia	258
Gokšura (Tribulus terrestris)	258
Guduči (Tinospora cordifolia) ...	258
Guggul (Commiphora mukul) ..	259
Gymnema sylvestre	259
Haritaki (Termínalia cheluba)	260
Kutki (Pícorrhíza kurroa)	260

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