

Obsah

Předmluva k českému vydání MUDr. Martina Zisková	13
Předmluva Dr. David Frawley	15
1. Kurkuma: úvod	18
2. Kurkuma: souhrn	21
Léčivé vlastnosti Kurkumy.....	21
Vybrané terapeutické použití Kurkumy	22
Souhrn biologické aktivity Kurkumy:.....	22
Biologická aktivita a počet látek, které tuto aktivitu obsahují	
George Duke (USDA)	23
3. Kurkuma v Ájurvédě	25
Elementy	25
Pojmenování	25
Další jména používaná pro Kurkumu	26
Dóši	28
Krátký popis <i>dóš</i>	28
Guna	29
Energie Kurkumy	29
Základní použití v Ájurvédě	29
4. Kurkuma v historii	31
5. Kurkuma v etnomedicině	33
Kurkuma v Čínské medicíně	33
Yu Jin: hlíza Kurkumy	33
Jiang Huang: oddenek Kurkumy	34
Kurkuma v Unani medicíně	35
Kurkuma na Havaji pod názvem Olena	35
6. Kurkuma – botanika a chemie	37
Vzhled	37
Klima	37
Účinné látky	38
Syntetické kurkuminoidy	39
7. Aromaterapie Kurkumy	40
8. Kurkuma ke zkrášlování	42
Skrytá vlastnost	42
Kůže	43
Úbtany	44
Pihy	44
Ekzém	44
Neštovice	45
Akné a nežity	45
Svrab	46
Nádory a karcinomy	46

Lepra	47
Pásový opar	47
9. Kurkuma jako první pomoc	48
Rány	48
Odřeniny („Silniční lišej“)	49
Pohmožděniny	49
Podvrtnutí	50
Kousnutí hadem	50
Štípnutí hmyzem a škorpiionem	50
10. Kurkuma u AIDS/HIV	51
Kurkuma u alergie a poruch imunity	52
11. Kurkuma na bolest a záněty	53
Kurkuma a prostaglandiny	53
Artritida	54
Chirurgie	55
Jóga	55
Kurkuma a hydroxid vápenatý	55
Kurkuma a bromelain	55
Kurkuma a MSM	56
12. Kurkuma jako výtečný antioxidant	57
Účinek proti stárnutí	57
Prevence	58
Chronické choroby.....	58
Konzervování potravin	59
Dávkování Kurkumy jako antioxidantu	59
Ne jen kurkuminoidy	59
13. Kurkuma a její protimikrobiální účinek	60
Paraziti	60
Aflatoxiny	61
Účinek proti červům	61
Účinek proti plísním	62
Průjmy a úplavice	62
14. Kurkuma vs. rakovina	71
Trojí účinek	71
Inhibice enzymu topoizomerázy	72
Prevence	72
Dávkování	72
15. Kari a koření života	73
Kitcheree (čti kičarí)	74
Zažívání	74
Konzervování potravin	74
Sakara Kaccha (čti sakara kača).....	74
16. Kurkuma a čakry	75
17. Detoxikace Kurkumou	76

Automobilové znečištění	76
Karcinogeny	77
18. Kurkuma na ústa, uši, nos, oči	78
Zuby a dásně	78
Nos	78
Oči	79
19. Srdce a krev	80
Čištění krve	80
Hemostatikum (zastavení krvácení)	80
Antikolagulant	81
Cholesterol	81
Srdeční záchvaty a mrtvice	81
Kurkuma při cukrovce	81
Kurkuma jako diuretikum (močopudná látka)	81
20. Kurkuma na játra	83
21. Kurkuma na nervový systém	84
22. Kurkuma na dýchací systém	85
Astma	85
Kouření	85
Nachlazení	86
Zápal plic	86
Tuberkulóza	86
Škytavka	87
Štitná žláza	87
23. Kurkuma na žaludek a střeva	88
Karminativum (účinek proti plynatosti)	88
Žaludeční vředy	88
Vyvážené působení	88
Hemoroidy	89
24. Ženský reprodukční systém	90
Antikoncepce	90
Úprava menstruace	91
Použití před porodem	91
Výtok	91
Rakovina	91
Děti	92
25. Kurkuma a jóga	93
Kurkuma jako jogínská strava	93
26. Bezpečné použití	94
Doslov	96
Použití tohoto spojení v denním životě	96
Čersvá šťáva z Kurkumy	97
Kurkuma v koktejlu	97
Kurkuma ve všem	97

Swarasa	97
O autorovi	98
Recepty a příběhy	100
První pomoc: Kurkuma	100
S Kurkumou na cestách	101
Kurkuma v denním životě	103
Kitcharee	105
V čem mi kurkuma pomohla	108
Použitá literatura	110
Tradiční zdroje	110
V českém jazyce vyšlo	110
Obecné zdroje	110
Aflatoxiny	113
AIDS/HIV	113
Antibiotika	114
Antioxidanty	114
Aromaterapie	116
Artritida	116
Cukrovka / Diabetes	116
Detoxifikace	116
Dýchací systém	117
Hlístí a parazitů	117
Cholesterol/Srdce/Krevní tuky	117
Imunitní systém / Alergie	118
Játra	119
Kůže	120
Malárie	121
Proti zánětlivosti	121
Rakovina	121
Toxicita (a její nedostatek)	126
Trávicí systém (Gastro-Intestinální trakt)	126
Uši	127
Ženské reprodukční orgány	127
Na vydání se podíleli	131
Ājurvédské regenerační centrum v Českém Ráji	131
Védský Spolek Kailash	132
Regenerační a diagnostické centrum AVASA	133
Na závěr	
Sri Yantra – energetizující symbol	135