

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>6</b>
<b>CO JE ÁJURVÉDA?</b> .....	<b>7</b>
Člověk – mikrokosmos v makrokosmu .....	8
Původ a historie ájurvédy .....	8
Ájurvéda jako terapie .....	10
<b>ZÁKLADNÍ POJETÍ ÁJURVÉDY:</b>	
<b>PĚT ELEMENTŮ</b>	
<b>A TŘI DÓŠI</b> .....	<b>15</b>
Smysl života .....	15
Teorie pěti elementů .....	16
Tři dóši (tridóša) .....	18
Typ váta .....	22
Typ pitta .....	24
Typ kapha .....	26
<b>KLASIFIKACE TŘÍ DÓŠ –</b>	
<b>VLASTNÍ ANALÝZA</b> .....	<b>29</b>
Váta test .....	30
Pitta test .....	31
Kapha test .....	32
<b>TŘI GUNY</b> .....	<b>33</b>
Sattva .....	33
Raja .....	35
Tama .....	37
<b>INDIVIDUÁLNÍ TĚLESNÁ KONSTITUCE</b> ....	<b>38</b>
Agní .....	39
Tři maly .....	40
Sedm tělesných tkání (sapta dhatus) .....	42
<b>RYTMUS DNŮ, ROKŮ,</b>	
<b>ŽIVOTA</b> .....	<b>44</b>
Rytmus dnů .....	44

<b>ROČNÍ RYTMUS</b> .....	45
Životní rytmus .....	47
<b>ZDRAVOTNÍ A LÉČEBNÉ ÚČINKY ÁJURVÉDY</b> .....	48
Způsoby vyšetření .....	48
Ájurvédské léky .....	51
Pročišťující léčebné metody .....	52
Detoxikace organismu pomocí pančakarmy .....	53
<b>OČISTA ORGANISMU POMOCÍ MASÁŽÍ</b> .....	55
Olejové masáže .....	56
Suché masáže .....	59
Terapeutické masáže .....	60
Výplach úst (gandhusa) .....	61
<b>REGENERACE POMOCÍ CVIČENÍ A JÓGY</b> .....	62
Cvičení podle tří dóš .....	63
Pozdrav slunci .....	63
Jóga .....	68
<b>VÝŽIVA PODLE ÁJURVÉDY</b> .....	72
Ájurvédská výživová pravidla .....	75
Šest základních chutí (rasa) .....	77
Tři dvojice vlastností .....	79
Správná výživa pro jednotlivé tělesné typy .....	80
<b>DODATEK</b> .....	88
Slovníček .....	88
Výslovnost sanskrtských slov .....	90
Důležité adresy .....	91
Rejstřík .....	93