

Obsah

Předmluva	10
1. Historické a filozofické základy ájurvědy	19
Staré texty 19 / Filozofická hlediska 32 / Tridóša – nauka o třech tělesných štávách 48 / Ájurvěda a její vývoj v novověku 56	
2. Praktické základy ájurvědy	63
Moudrý způsob života: priorita číslo jedna 63 / Rozdělení nemocí 67 / Podrobnější rozbor životních štáv 84 / Tři dóši v diagnostice a při léčbě 100 / Naše okolí a humorální rovnováha 110 / Další základní aspekty ájurvědy 117	
3. Celostní způsob života	125
Sledování stolice 127 / Sledování moči 130 / Sledování pocení 132 / Sledování dechu 133 / Kontrola tělesné teploty 135 / Kontrola pulsu 136 / Sledování jazyka 138 / Kontrola očí a celkového vzhledu 138	

4. Péče o tělo a jeho orgány 143
a tělesná hygiena
Zevní hygiena 144 / Čištění ústní dutiny, zubů
a vnitřní strany lící 144 / Čištění a hygiena nos-
ních dutin 149 / Čištění uší 150 / Péče o oči 151
/ Péče o pleť 153 / Péče o ruce a nohy 157 / Péče
o hlavu a vlasy 158 / Péče o vagínu 161 / Vnitřní
hygiena 162 / Tukové kúry 163 / Potné kúry 166
/ Vyvolávání zvracení 168 / Klyzma (klistýr) 170
/ Pročišťování purgativy (projímadla) 177 / Další
očistné metody podle ájurvédy 179
5. Vitalizace masáží a jógou 180
Masáže 180 / Tlak a tlaková masáž 183 / Olejo-
vá masáž 190 / Masáž hlavy 197 / Léčebná ma-
sáž 199 / Jóga – Úvod 200 / Praktiky jógy k udr-
žení zdraví – Súrja Namaskára („Pozdrav slun-
ci“) 206 / Jedna verze širsásany (stoje na hlavě)
217 / Makarásana (krokodýl) 218 / Pavanamuk-
ta (postoj, jenž uvolňuje větry) 220 / Konásana
v sarvángásaně (úhlový postoj na ramenou) 220
/ Upavišta konásana (úhlová pozice s přímým dr-
žením těla) 224 / Buddha konásana (úhlová pozi-
ce vsedě) 226 / Pránájáma 227 / Džalneti 233

6. Výživa 237
Množství a kvalita stravy 239 / Otylost a spotřeba alkoholu a tabáku 245
7. Přizpůsobení přírodním silám 253
Nepotlačitelná nucení 255 / Potlačitelná nucení 257 / Přizpůsobení biologickým změnám v procesu stárnutí 267
8. Tělo, psychika a duše
v nemoci a terapii 278
Smysly, rozum a čas 280 / Tři vlastnosti ducha 284 / Tři formy terapie: racionální, psychická a spirituální 299
9. Ájurvédské léky a prevence chorob 314
Farmaceutické vlastnosti přírodních látek 319 / Výroba léků 328 / Prevence a léčení některých častých chorob 337 / Únava 337 / Bolest 346 / Spánek a jeho poruchy 359 / Pálení očí a slábnutí zraku 372 / Infekce krku, nachlazení a kašel 374 / Chronický kašel a astma 378 / Záněty vedlejších dutin 382 / Senná rýma 385 / Poruchy trávení 387 / Nechutenství a nadměrná chuť k jídlu 391 / Překyselení žaludku a žaludeční šťávy 391 / Jiné problémy se žaludkem 398 / ZÁ-

cpa 399 / Nedostatečná činnost jater 402 / Hemo-
roidy 406 / Ženské potíže 410 / Vypadávání vlasů
a jejich šednutí 421

10. Popis vybraných léčivých rostlin 425

Dodatek 449

Poděkování 461 / Poznámky 463