

Obsah

Část I.

Místo jménem perfektní zdraví	8
<i>Úvod</i>	9
1 Pozvánka do vyšší reality	12
Příslib nového lékařství - ájurvéda	15
Kvantově mechanické lidské tělo	16
Tělo je řeka	21
Nové okouzlení přírodou	24
Život bez nedokonalostí	27
2 Poznejte svůj tělesný typ	31
První krok – poznání tělesného typu	32
Tělesná ústředna	35
Ájurvédský typologický test mysli a těla	37
Váta	37
Pitta	38
Kapha	40
Určení tělesného typu	41
Dvoudošový typ	52
Třídošový typ	55
3 Tři dóši – tvůrci reality	56
Jak se naučit dóši „vidět“	56
Rovnováha je dynamická – 25 gun	60
Pět elementů	65
Čas na detaily aneb subdóši	67
Subdóši – podrobnější návod	69
4 Detailní plán z přírody	75
Respektujte svůj tělesný typ	76
Jak nás příroda stvořila	78
Neviditelné zdroje nemocí	82
Jak ztratí dóši rovnováhu	84

5 Znovuzískání rovnováhy	93
Stovky termostatů	94
Šest stádií nemoci	99
Jak dosáhnout rovnováhy dříve	101
Život v rovnováze – obecné body	103

Část II.

Kvantově mechanické lidské tělo	114
6 Kvantová medicína pro kvantové tělo	115
Objevování vnitřního světa	116
Kvantová medicína	117
Síla vědomí	123
7 Otevírání léčivých kanálů	125
Paňčakarma – očista těla	125
Meditace – technika přesahování	129
Léčivé zvuky – nejjemnější vibrace přírody	138
Aromaterapie – rovnováha prostřednictvím čichu	153
Muzikoterapie – melodie na získání rovnováhy	157
8 Osvobod'te se od závislostí	161
Navždy v paměti	161
Pasivní léčba	163
Závislost a dříve	166
Zanechání kouření	168
Léčba závislosti v domácích podmínkách	170
9 Stárnutí je omyl	173
Stárnutí versus léčení	174
Rasájany – bylinky dlouhověkosti	179

Část III.

Život v souladu s přírodou	188
10 Impulz k rozvoji	189
Dělání správných rozhodnutí	190
Jak zvýšit sattvu	194
11 Každodenní režim aneb na vlnách přírody	196
Den v ideálním rytmu	197
Dinačarja: denní režim	198
Mini masáž (1–2 minuty)	204
12 Strava – jídlem k perfektní rovnováze	207
Strava podle tělesného typu	208
Strava na zklidnění váty	211
Strava na zklidnění pittы	217
Strava na zklidnění kaphy	223
Šest chutí	229
Agní – trávicí oheň	236
Strava blaženosti	247
13 Cvičení - mýtus „bez bolesti to nejde“	255
Úspěch bez bolesti	256
Cvičení pro mysl a tělo	258
Cvičení pro typ váta	258
Cvičení pro typ pitta	259
Cvičení pro typ kapha	260
Provedení	263
14 Režim podle ročních období aneb vyrovnaně po celý rok	297
Dóši a jejich roční období	298
Režim podle ročního období	299
Doslov: Květiny v kvantovém poli	302
Příloha A: ájuverdy	309
Příloha B: Slovníček pojmů	313
Bibliografie	315
Rejstřík	316