

Obsah

Kapitoly s praktickým upotřebením jsou označeny tímto symbolem



Prastaré vědění pro novou dobu	11
Jak byste měli tuto knihu číst	12
1 Tajemství radosti – životní filozofie	
Maharishi ajurvédy	14
Zdraví a naše dnešní medicína	17
Předejít je lepší než léčit	18
Léčivá síla štěstí	21
2 Všechno kolem nás je medicína	26
Architektura ve smyslu přírody	28
Motýlí efekt – malé věci způsobí velké	32
Stavění a Maharishi ajurvéda	38 †
Otázky	41 †
3 V říši ticha – vědomí bez hranic	42
Vědění přírody bydlí ve vás	44
Vědská literatura – záznam přírodních zákonů	45
<i>RK-věda</i>	45
<i>Šest odvětví vědské literatury</i>	47
Jak skutečná je skutečnost?	55
Otázky	61 †
4 Tři síly utvářejí náš život	62
Náhled přírodních věd	63
Váta, pitta a kapha – tři dóši	68
Tajemství rovnováhy dóš	74
Pocítte své vědomí – ajurvédská pulzová diagnóza	76 †
<i>Dóši – jejich působení a znaky poruchy</i>	82
<i>Pulzová diagnóza jako barometr vaší dobré pohody</i>	85
Dóši jsou místí proměny	87
<i>Všude v organizmu je pohyb: váta</i>	88
<i>Při každém procesu proměny přítomna: pitta</i>	90
<i>Dává všemu v těle podobu: kapha</i>	91
Otázky	94 †

5 Zdravé a nemocné signály	96
Organismus volá o pomoc	97
Ideální rozdělení vašich dóš – jaký máte typ konstituce?	99
<i>Dědičnost a těhotenství</i>	104
Deset ajurvédských konstitučních typů	104 †
Které povolání je pro vás správné?	107 †
Nejlepší rádce: vaše vlastní tělo	110
Zdraví je rovnováha – vyrovnanost dóš	113
Jak dóši spolu tancují	115
Proč je váta rychlá a pitta horká?	119
<i>Základní kameny života:</i>	
<i>prostor, vzduch, oheň, voda, země</i>	121
<i>Pět prvků vytváří tři dóši</i>	122
Jaký interiér se k vám hodí?	124 †
Kde se zotavíte na dovolené nejlépe?	127 †
Otázky	133 †
6 Člověk je, co jí – strava podle Maharishi ajurvědy	134 †
Lesklé vlasy, zářící pokožka a nádherné nehty	139 †
Agni – zaživací oheň v našem těle	143 †
<i>Jak dobře pracuje váš agni?</i>	147 †
<i>Výrazové formy agni – speciální úlohy</i>	148
<i>Jak agni tvoří a udržuje tělo</i>	153
Uzdravte se jídlem – strava odpovídající typům	154 †
<i>Co mi nejlépe prospívá?</i>	154 †
<i>Jakou roli hraje můj konstituční typ?</i>	162 †
Stravování v rytmu přírody	162 †
<i>O správné době – dennodenně</i>	163 †
<i>Jíst podle roční doby</i>	167 †
<i>Zdravá strava v každém věku</i>	169 †
Jiný kraj, jiný mrav – a jiná zaživací síla	174 †
Zlatá pravidla zdravé výživy	175 †
Jak určíte léčivou působnost potravin	178 †
<i>Léčivé prostředky a potraviny – chuť a vlastnosti</i>	181 †
Pravá krása přichází zevnitř	187
<i>Jak kontroluje ódžas budování organismu</i>	188
<i>Spojka k vnitřní inteligenci – ódžas</i>	189
Otázky	193 †

7 Čištění těla, ducha a duše	195
Čím protéká život – kanály těla	198
Pančakarma	201
<i>Předběžná ošetření – olej a teplo</i>	201
<i>Pět hlavních ošetření</i>	210
<i>I ojedinělá ošetření pomohou</i>	216
<i>Čtrnáctidenní pročišťovací kúra – příklad</i>	217 †
<i>Po ošetření – rady pro všední den</i>	220
Otázky	222 †
8 Býti starším bez stárnutí, s rasájanami	223
Otázky	239
9 Jóga – cesta k našemu Svu	240
Ajurvédský stresový management –	
Transcendentální meditace	244
<i>Soustředění pozitivní energie – Maharishi efekt</i>	249
V tichu spočívá síla	251
Jak a kde se mohu naučit Transcendentální meditaci?	253
Pradávný sen o létání – korunování meditace	254 †
Otázky	259 †
10 Život v souladu s rytmy přírody	260 †
Přirozený rytmus ve všední den	263 †
Ranní ptáče dál doskáče	265 †
<i>Ranní očista</i>	265 †
Snídaně, oběd a večeře – správné ve správnou dobu	269 †
Denní činnost – fit a nabitý energií	270 †
Volná chvíle a odpočinek večer	271 †
Spát je zdravé	272 †
<i>Usínání</i>	272 †
<i>Kolik spánku člověk potřebuje?</i>	273 †
<i>Spánek ve dne</i>	273 †
Zdravá denní rutina	274 †
Žít s roční dobou	275 †
<i>Rutina ročních dob – fit na jaře, v létě, na podzim a v zimě</i>	280
Proč se hromadí určité nemoci v určité době?	285
<i>Vliv ročních období</i>	285
<i>Vliv cyklu den–noc</i>	287

Význam ajurvédské chronohygieny	288
Tělesný fitness	289 †
Otázky	294 †
11 Hýčkejte se zvuky a vůněmi	295
Kmitat v rytmu vesmíru – <i>Gandharva-véda</i>	297 †
Mysterium vůní	303 †
Otázky	309 †
12 Dobré partnerství podporuje zdraví	310 †
Rady pro zdravý vztah	313 †
Partnerství z astrologického hlediska	314
13 Předpověď osobní budoucnosti	315
Podobizna vašeho životního průběhu – védský horoskop	317
Léčivá slova mudrců – korektura vašeho osudu	323
Otázky	328 †
14 Když ztratíme své zdraví	329 †
Jednotlivé nemoci	331 †
<i>Alergie</i>	331
<i>Nadýmání a větry</i>	340
<i>Vysoký krevní tlak</i>	341
<i>Vysoký cholesterol</i>	344
<i>Lenivost střev a zácpa</i>	347
<i>Nachlazení a rýma</i>	349
<i>Bolesti kloubů</i>	353
<i>Náhlá ztráta sluchu a tinnitus</i>	356
<i>Bolesti v zádech</i>	359
<i>Životní krize</i>	361
<i>Menstruační potíže</i>	364
<i>Migréna a jiné formy bolestí hlavy</i>	367
<i>Nespavost</i>	371
<i>Závrať</i>	374
<i>Sinusitis</i>	376
<i>Pálení žáhy</i>	378
<i>Nadváha</i>	380
<i>Nemoci ze životního prostředí a otravy</i>	384

<i>Klimakterium (přechod)</i>	387 †
Ajurvédská domácí lékárna	390
15 O důstojnosti úmrtí	393
16 Zdravý život – jak žijeme a jak bychom mohli žít	402
17 Maharishi Mahesh Yogi	408
18 V zemi dokonalosti	423
Poděkování	431
Proklamace „All India Ayurvedic Congress“ k Maharishi ajurvédě	433
Odpovědi na testové otázky	435 †
Příprava sezamového oleje pro ajurvédské olejové masáže	436 †
Příprava lassi a ghí	436 †
Recepty	438 †
Adresy a dodavatelé v České republice	443
Použitá literatura	445