

# OBSAH

Milá čtenářko, milý čtenáři! .....	17
<b>1 Základy Maharishi ajurvédy .....</b>	<b>23</b>
1.1 Ajurvéda – věda o životě .....	23
1.2 Stavební plán lidského těla a ducha .....	37
1.3 Tři dóši – jaký jsem typ? .....	39
1.4 Vyrovnat narušené dóši .....	45
1.5 Subdóši, dháty a pulzová diagnostika .....	47
1.6 Duch a tělo jsou jedno .....	50
<b>2 Otěhotnět .....</b>	<b>53</b>
2.1 Přejeme si první dítě .....	53
2.2 Áma a šróty .....	53
2.3 Desetidenní kúra: redukce ámy .....	55
2.4 Agni a ódžas .....	57
2.5 Den tekutin zvyšuje plodnost .....	60
2.6 Pančakarma pro budoucí rodiče .....	61
2.7 Každodenní abhjanga .....	64

2.8	Tělesná kondice .....	69
2.9	Transcendentální meditace .....	71
2.10	Strava pro budoucí matky a otce .....	75
2.11	Alkohol, nikotin a jiné škodlivé návyky .....	87
2.12	Potravinové doplňky pro prevenci a léčení nemocí ...	90
2.13	Ženský cyklus .....	92
2.14	Rady pro chování během „dnů“ .....	93
2.15	Pomoc při potížích .....	95
2.16	Rasájany pro zvýšení plodnosti .....	100
2.17	Léčení sterility Maharishi ajurvédou .....	104
2.18	Maharishi džjotiš – plánování rodiny a vliv souhvězdí .....	107
<b>3</b>	<b>Těhotenství .....</b>	<b>110</b>
3.1	Těhotná! .....	110
3.2	Strava stávajících matek .....	110
3.3	Zvláštní chutě a přirozené potřeby .....	114
3.4	Váha a objem břicha .....	116
3.5	Péče o tělo a krásu .....	118
3.6	Jogické postoje pro tělo a ducha .....	121
3.7	Žít v souladu s biologickými rytmy .....	124
3.8	Aromaterapie .....	132
3.9	Gandharva véda: léčivá síla zvuků .....	134
3.10	Rasájany pro matku a nenarozené dítě .....	136
3.11	Těhotenské potíže – prevence a léčba .....	137
3.12	Prevence dědičných nemocí nenarozeného dítěte ...	145
3.13	Musí být kolísání nálad? .....	146
3.14	Komunikace s nenarozeným dítětem .....	148
3.15	Role otce .....	149

---

3.16	Sexualita v těhotenství .....	150
3.17	Příprava na porod .....	152
3.18	Volba jména .....	153
3.19	Poslední týdny před porodem .....	155
3.20	Zařízení pokoje pro miminko, poslední přípravy .....	158
3.21	Kam k porodu? .....	160
<b>4</b>	<b>Porod .....</b>	<b>164</b>
4.1	Začal porod .....	164
4.2	Porodní místnost .....	164
4.3	Porod .....	165
4.4	Miminko je tady! .....	169
<b>5</b>	<b>Kojení .....</b>	<b>171</b>
5.1	První dny kojení .....	171
5.2	Mateřské mléko se nedá překonat .....	182
5.3	První pomoc při problémech s kojením .....	188
5.4	Kojit podle potřeby a rytmu .....	205
<b>6</b>	<b>Život s novorozěnětem .....</b>	<b>214</b>
6.1	Velká změna .....	214
6.2	Dóši novorozeňat .....	237
6.3	Láskyplný dotyk: abhjanga pro miminko .....	238
6.4	Denní rutina pro ty úplně nejmenší .....	251
6.5	Pomoc při nadýmání .....	259

---

<b>7 Šestinedělí</b> .....	<b>262</b>
7.1 První dny v životě mladé matky .....	263
7.2 První hodiny po porodu .....	264
7.3 Prvních deset dní .....	265
7.4 Prvních šest týdnů .....	274
7.5 Otec po porodu .....	276
7.6 Poruchy v šestinedělí .....	278
7.7 Rychlá regenerace pro mladou matku .....	283
7.8 První sexualita po porodu .....	284
7.9 Žena v domácnosti a matka? .....	285
7.10 Život v kompromisu .....	288
7.11 Miminko je rasájána .....	291
<b>8 Zakončení kojení</b> .....	<b>294</b>
8.1 Správná doba pro zakončení kojení .....	294
8.2 První jídlo .....	295
8.3 Lehce stravitelné pro přechod .....	296
8.4 Komplikace .....	299
8.5 První zoubky .....	299
<b>9 Strava pro děti</b> .....	<b>301</b>
9.1 Strava pro malé děti .....	301
9.2 Speciální rady pro stravování – nejen pro děti .....	303
9.3 Nejdůležitější ajurvédské koncepty pro děti: jednoduše vysvětleny .....	312

---

<b>10 Malé děti</b> .....	<b>313</b>
10.1 Jaký konstituční typ má moje dítě? – Předcházení poruchám .....	313
10.2 Jsou chlapci a děvčata stejní? .....	317
10.3 Meditace pro mateřskou školku a malé školní děti ..	319
10.4 Uspávací rituál .....	321
10.5 Jak utěším své dítě .....	323
10.6 Časté poruchy v dětském věku a jejich ošetření .....	325
10.7 Rasájany pro děti .....	341
10.8 Ajurvédská domácí lékárna .....	342
<b>11 Ajurvédská výchova</b> .....	<b>343</b>
11.1 Duševní rasájany pro mladou generacin .....	343
11.2 Život podporující chování .....	347
11.3 Duševní vytrvalost a sebekontrola .....	349
11.4 Kultivovat tělo a ducha .....	354
11.5 Disciplína a svoboda ve výchově .....	358
11.6 Zlobení s dítětem .....	360
11.7 Trucovací fáze .....	363
11.8 Děti mateřských škol .....	364
<b>12 Školní děti</b> .....	<b>366</b>
12.1 Školní děti .....	366
12.2 Televize a počítačové hry .....	367
12.3 Literatura pro děti .....	370
12.4 Rasájany pro větší školáky a studenty .....	371
12.5 Meditace pro velké děti .....	372
12.6 Školní problémy .....	373

---

12.7	Pulzová diagnostika pro šikulky .....	375
12.8	Džjotiš pro děti .....	376
12.9	Puberta .....	379
12.10	Problémy mladého věku .....	381
12.11	Drogy a násilí .....	385
12.12	Jeden model – Maharishi ajurvéda a škola .....	387
<b>13</b>	<b>Kolektivní zdraví – cesta k lepší budoucnosti .....</b>	<b>394</b>
	<b>Sezamový olej pro ajurvédskou olejovou masáž (abhjangu) .....</b>	<b>399</b>
	<b>Recepty .....</b>	<b>4401</b>
	<b>Adresy a dodavatelé .....</b>	<b>4405</b>
	<b>Odborné výrazy .....</b>	<b>4407</b>
	<b>Odborná literatura .....</b>	<b>4411</b>
	<b>Rejstřík .....</b>	<b>4413</b>