Obsah

Zkratky / 9
Poznámka redakce / 10

Ájurvéda: pradávná nauka a její aplikace v praxi / 11

Poznámka autora / 13

Kapitola 1 – Úvod do ájurvédy / 18
1. Co znamená ájurvéda / 18
2. Jedinečné vlastnosti a účinky ájurvédské léčby / 20
3. Ájurvéda a její obory / 29
4. Aštánga ájurvéda – osm oborů ájurvédy / 29

Kapitola 2 – Základy ájurvédy / 34
1. Paňčamahábhúta (pět základních prvků) a ájurvéda / 34
2. Princip tří dóš (tridóša): tři druhy tělesných šťáv / 36
   I. Váju čili váta dóša: energie pohybu / 39
   II. Pitta dóša: energie biotransformace a generování tepla / 48
   III. Kapha dóša neboli šlesmá: stabilita a zvlhčování / 53
   Lokalizace dóš v těle a jejich pozitivní psychologické vlastnosti / 59
3. Prakrti: Poznejte svou tělesnou konstituci / 60
4. Traijopastambha: tři podpůrné pilíře těla / 68
5. Saptadhátu: sedm základních tkání / 72
6. Ódžas: životní esence / 79
7. Upadhátus: sekundární (podřízené) tkáně / 81
8. Malas: odpadní látky neboli exkrementy / 83
   Stolice / 84
   Moč / 85
   Pot / 85
   Další odpadní látky / 86
9. Trávení a metabolismus / 86
   Typy agnis (ohňů) / 87
   Džatharágni: trávicí oheň / 87
   Dóši a džatharágni / 88
   Bhútágnis: agnis pěti prvků / 89
   Dhátvágnis: agnis tkání (dhátus) / 89
10. Tělesná síla (energie) / 92

11. Šrotas: tělesné kanálky / 98
Funkce šrotas / 98
Šrotas a nemoci související s narušením jejich funkcí / 99
Typy šrotas / 99

Kapitola 3 – Tělo a životní energie / 100
1. Tridanda: tři dimenze života – tělo, mysl (psýché) a duše / 100
I. Šaríra: tělo / 101
II. Mana (sattva): mysl (psýché) / 103
III. Átmá: duše (naše pravé Já neboli Vědomí) / 107
2. Paňča paňčaka: pět pětic (pět smyslových orgánů a jejich skupiny skládající se vždy z pětice členů) / 108
3. Paňčakóša: pět duchovních obalů těla / 110
I. Annamaja kóša (tělesný obal či obal potravy) / 114
II. Pránamaja kóša (obal životodárného vzduchu) / 114
III. Manomaja kóša (obal mysli) / 115
IV. Vidžňánamaja kóša (obal intelektu) / 116
V. Ánandamaja kóša (obal blaženosti či emoční obal) / 117
4. Tělo, fyziologie a aštačakra: systém osmi čaker / 117
Aštačakry: jejich barvy a vědecký přístup k nim / 118
Osm čaker, jejich umístění a funkce / 120
Jóga a aštačakra / 124
Vztah aštánga jógy Maharši Patandžaliho a aštačaker / 124
Poznání aštačaker a vzestup energie pomocí jógové praxe / 126
5. Aštačakry, jejich vztah k různým jógovým praxím a ke kundaliní józe / 127
I. Aštačakry a různé metody jógové sádhany / 127
II. Aštačakry a metody kundaliní jógy / 128

Kapitola 4 – Přirozená podstata látek / 132
1. Rasa: chuť / 134
Rasa (chuť) a pět prvků / 134
Rasa a dóša / 136
Rasa a dhátu / 137
Rasa a mala / 137
Další kategorizace rasa v ájurvédských textech / 137
Typy chutí a jejich guna-karma (vlastnosti a účinky) / 137
I. Madhura rasa (sladká chuť) / 137
II. Amla rasa (kyselá chuť) / 139
III. Lavana rasa (slaná chuť) / 140

IV. Katu rasa (pálivá chuť) / 141
V. Tikta rasa (hořká chuť) / 141
VI. Kašája rasa (trpká chuť) / 142
2. Guna: atributy / 143
3. Vírja: potence / 146
4. Vipáka: post-digestivní účinek / 147
5. Prabháva: specifický účinek / 148
6. Typy látek podle jejich účinku / 149
7. Životní styl, stravovací a jiné návyky v souvislosti s nejčastějšími nemocemi a jejich léčbou / 152
Životní styl a každodenní návyky ovlivňující zdravý a spokojený život / 155
8. Domácí lékárna z vaší zahrady a kuchyně / 156

Kapitola 5 – Ájurvéda a její pohled na zásady zdravého a spokojeného života / 163
1. Dinačarjá: stravovací návyky a aktivity prováděné během dne / 163
2. Rátričarjá: stravovací návyky a aktivity prováděné během noci / 180
3. Nezdravý životní styl: hlavní příčiny obezity a podvyživenosti / 184
I. Obezita: Symptomy, etiologie a léčba / 184
II. Podvýživa: Symptomy, etiologie a léčba / 187
4. Rtučarjá: stravovací a jiné návyky během jednotlivých ročních období / 189
Regenerující byliny a jejich použití v různých ročních obdobích / 192
Hemanta a Šišira (zimní měsíce): dieta, stravovací a jiné návyky / 194
Vasanta (jaro): dieta, stravovací a jiné návyky / 197
Grišma (léto): dieta, stravovací a jiné návyky / 198
Varsá (monzun): dieta, stravovací a jiné návyky / 201
Šarad (podzim): dieta, stravovací a jiné návyky / 203
Vhodné typy jídel v různých ročních obdobích / 205
5. Potlačování přirozených potřeb: nepotlačitelné potřeby / 206
6. Dháraníja vega: Potřeby, které můžeme potlačovat / 212

Kapitola 6 – Zásady zdravé výživy / 213
1. Vlastnosti jídel a zásady jejich konzumace / 213
Mastná jídla / 213
Příprava teplého jídla a požadavek na jeho čerstvost / 214
Vzhled jídla a stolování / 215
Přátelské prostředí a zvyky při jídle / 215
Duševní rozpoložení při jídle / 216

Doba vhodná pro konzumaci jídla / 216
Přiměřené množství jídla / 217
Důležitost žvýkání potravy / 217
Vhodná strava / 218
2. Kompatibilní dieta / 220
3. Nevhodné kombinace jídel / 221
Příklady nevhodných kombinací jídel / 223
Nekompatibilní kombinace nevegetariánských jídel / 224
4. Nemoci způsobené nekompatibilní stravou a životním stylem a jejich léčba / 224
Léčba / 225
Typy osob, kterým nevadí nekompatibilní strava / 225
5. Prospěšné kombinace potravin / 228
Příklady prospěšných kombinací jídel / 228

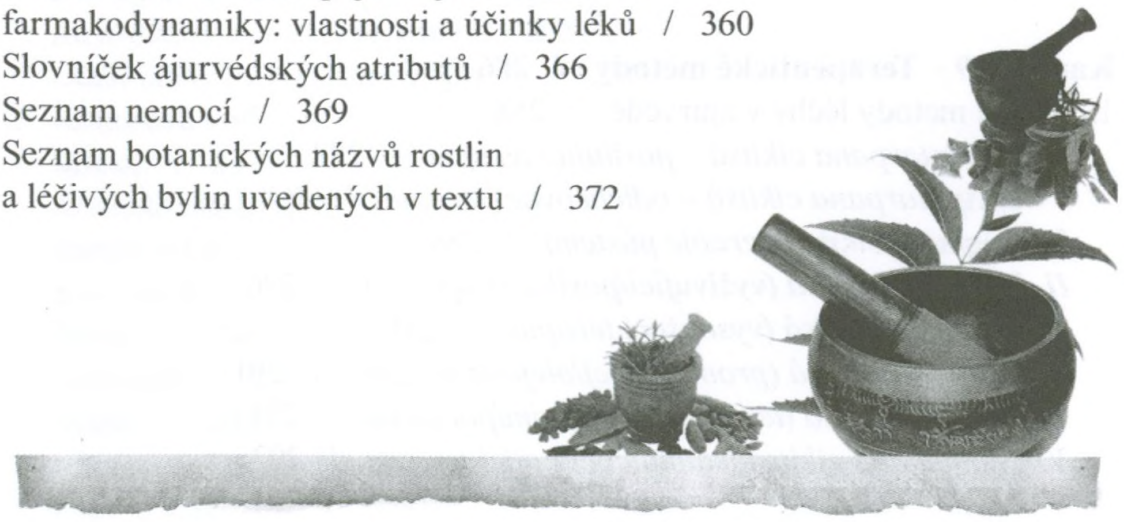
Kapitola 7 – Anupána – charakteristika nejpoužívanějších pomocných látek (adjuvans) / 229
1. Voda / 230
Čistá, pitná voda / 231
Vhodná doba pro pití vody, její množství a způsoby konzumace / 232
Zákaz pití vody bezprostředně po jídle / 233
Studená voda / 233
Horká voda / 233
Voda hamsodaka a amsúdaka (voda vystavená slunečnímu a měsíčnímu světlu) / 234
Usahpána (ranní konzumace vody nalačno) / 234
Pití vody podle ročních období / 235
Doba potřebná pro absorpci vody / 235
Identifikace nečistot ve vodě / 235
Další užitečné kapaliny a nápoje / 236
2. Kokosová voda / 236
3. Mléko / 237
Kravské mléko / 237
Buvolí mléko / 238
Kozí mléko / 238
4. Jogurt / 240
5. Podmáslí / 242
6. Máslo / 243
7. Přepuštěné máslo (ghí) / 244
8. Olej / 245

Sezamový olej / 246
Hořčičný olej / 247
Olej z podzemnice olejné / 247
Kokosový olej / 247
Lněný olej / 248
9. Med / 248

Kapitola 8 – Diagnostika a klasifikace nemocí / 251
1. Klasifikace nemocí / 251
Klasifikace na základě dóša a karma / 251
Klasifikace na základě léčby / 253
Primární (kořenové) nemoci a jejich komplikace / 255
Tělesné a psychologické (psychosomatické) nemoci / 255
Endogenní a exogenní nemoci / 256
Klasifikace nemocí podle původu strádání / 256
Klasifikace nemocí na základě závislosti / 260
2. Čtyři důležité faktory při léčbě nemocí / 261
I. Kvality lékaře (ájurvédského specialisty) / 263
II. Kvalita léků / 265
III. Vlastnosti ošetřovatele / 265
IV. Vlastnosti pacienta / 266
3. Rozbor příčin nemoci a používané diagnostické metody / 266
I. Pramána: prostředky správného poznání / 266
II. Vyšetření rozhovorem / 270
4. Různé metody vyšetření a diagnostiky nemocí / 271
I. Nidána Paňčaka (pět diagnostických znaků) / 271
II. Satkrijákála (šest fází projevu nemoci) / 276
III. Aštavidha Paríkša (osm ájurvédských metod vyšetření nemoci) / 279

Kapitola 9 – Terapeutické metody / 286
1. Různé metody léčby v ájurvédě / 288
a) Santarpana cikitsá – posilující terapie / 288
b) Apatarpana cikitsá – odlehčovací terapie / 289
I. Langhana cikitsá (terapie půstem) / 289
II. Brmhana cikitsá (vyživující/posilující terapie) / 290
III. Rúkšana cikitsá (vysoušecí terapie) / 291
IV. Snehana cikitsá (promašťující/olejová terapie) / 291
V. Svedana cikitsá (terapie nahříváním/pocením) / 291
VI. Stambhana cikitsá (stahující či pojící terapie / 292

2. Úvod do terapie paňčakarma / 292
I. Vamana (terapeuticky vyvolané zvracení) / 293
II. Virečana (terapeuticky vyvolaný průjem) / 297
III. Nasja (aplikace nosních kapek či inhalace) / 298
IV. Anuvásana basti (první typ klystýru) / 299
V. Nirúha basti (další typ klystýru) / 300
Rakta mokšana (pouštění žilou): terapeutické čištění krve / 300
3. Rasájana cikitsá: regenerační a omlazující terapie / 303
4. Vadžíkarana: léčba neplodnosti a potence / 311

Kapitola 10 – Jógová terapie a ájurvéda / 316
1. Teoretické podobnosti principů Jógašástry a klasických ájurvédských textů / 317
2. Důležitost jógy v rámci ájurvédské léčby / 318
3. Jóga, její účinek na dóši a léčba pomocí jógy / 320
4. Efektivní zdroje a způsoby zlepšení zdraví pomocí jógy a dalších praxí / 321
Hlavní pránájámy a ásány / 325
Několik důležitých ásán, které je vhodné praktikovat spolu s pránájámami / 326
Důležité poznámky ke cvičení / 329

Dodatky / 330
Tipy pro uchování a zlepšení zdraví / 330
Vlastnosti a účinky potravin a dalších látek / 333
Chuti a jejich účinky podle ájurvédy / 342
Slovníček základních pojmů ájurvédy / 343
Slovníček základních pojmů ájurvédské farmakodynamiky: vlastnosti a účinky léků / 360
Slovníček ájurvédských atributů / 366
Seznam nemocí / 369
Seznam botanických názvů rostlin a léčivých bylin uvedených v textu / 372