



# LÉČENÍ A VAŘENÍ S ÁJURVÉDOU

## OBSAH

<b>Předmluva</b>	<b>6</b>
<b>Ájurvéda – počátek a aktuálnost</b>	<b>11</b>
3000 let staré vědění . . . . .	12
Ájurvéda . . . . .	13
Ájurvédský svět . . . . .	16
Historický přehled . . . . .	18
Ájurvéda v 21. století . . . . .	21
<b>Individuální životní energie</b>	<b>25</b>
Tři energie řídí člověka . . . . .	26
Konstituční test podle ájurvédy . . . . .	30
Žít dobře – žít ájurvédsky . . . . .	34
<b>Léčivá síla pro tělo, intelekt a psychiku</b>	<b>39</b>
Plánovat život dle ájurvédy . . . . .	40
Koření a léčivé byliny od A do Zet . . . . .	46
Posilovací a omlazovací prostředky . . . . .	57
Ájurvédské posty a kúry . . . . .	60
Vůně, tóny, barvy, kameny . . . . .	66
<b>Ájurvédská strava</b>	<b>73</b>
Vyvážená jídla . . . . .	74
Zdravě jíst – zdravě trávit . . . . .	77
Individuálně konzumovat . . . . .	81
Ájurvédské snídaně . . . . .	88
Ájurvédské hlavní pokrmy . . . . .	93
Ájurvédské večeře . . . . .	119
<b>Ájurvédské terapie</b>	<b>127</b>
Rychlá pomoc při symptomech dóš . . . . .	128
Nemoci od A do Zet . . . . .	130
<b>Literatura / O autorce</b>	<b>156</b>
<b>Rejstřík / Rejstřík receptů</b>	<b>157</b>