

OBSAH

ÚVOD	13
POUŽITÍ PŘIROZENÝCH PROSTŘEDKŮ	16
Jóga	18
Strava	19
Ovocné a zeleninové šťávy	20
Léčivé rostliny	22
Akupresura	24
Vysvětlivky k textu	27
Formy použití léčivých rostlin	29
1. DÝCHACÍ SOUSTAVA	30
Astma	30
Dýchací cesty	33
Chrapot	33
Chronický zánět průdušek	34
Chřipka	36
Kašel	37
Rýma	38
Rýma alergická	40
Zánět hlasivek	41
Zánět hrtanu	42
Zánět mandlí	42
Zánět nosohltanu	43
Zánět vedlejších nosních dutin	43
Plíce	44
Plicní choroby	44
Plicní neuróza	45

Posílení plic	45
Zahlenění plic	45
2. LÁTKOVÁ VÝMĚNA	46
Cukrovka	46
Obezita	47
Otoky	49
Povzbuzení látkové výměny	50
Povzbuzení při vodnatelnosti	51
3. LYMFATICKÁ SOUSTAVA	52
Normalizace funkce	52
4. NERVOVÁ SOUSTAVA	53
Aktivace nervové soustavy	53
Bolesti nervového původu	53
Bolesti trojklanného nervu	54
Deprese	54
Koktavost	55
Mánie	56
Mozek – stimulace	57
Migrény	58
Nedokonalá souhra svalů	62
Nervozita, podrážděnost	62
Ochrnutí	63
Pocity méněcennosti a nejistoty	64
Poruchy spánku	64
Posílení nervové soustavy	67
Psychická labilita	67
Stimulace solárního plexu	68
Strachy, úzkosti	68
Tlumení bolesti	69
Třes rukou a hlavy	69
Únava	69
Zánět nervů	70
Zlepšení koncentrace	70
Zlepšení paměti	71

Sarvangásana	259
Sarvangásana v lehu	259
Savitri pránajáma	259
Sfinga	260
Sidhásana	260
Simhásana	260
Sítkarí	260
Sukhapránajáma	260
Sukhásana	261
Suptavirásana	261
Súrja bhédana	261
Šalabhásana	261
Šank prakšalana	262
Šavásana	265
Širšásana	265
Šítalí	266
Tráta	266
Trikonásana	266
Tygrí dech	267
Uddijána bandha	267
Uddžají	268
Uštrásana	268
Utkásana	268
Vatajanásana	269
Viparita karaní	269
Virásana	270
Virabhadrásana	270
Vrkšásana	270

5. POHYBOVÁ SOUSTAVA	73
Klouby	73
Artróza	73
Bolesti kloubů	74
Dna	77
Revmatismus	78
Výron	79
Zvýšená pohyblivost kloubů	80
Kostní tkáň	80
Nožní klenba	80
Páteř	82
Bechtěrevova choroba	82
Bolesti páteře	83
Posílení svalstva podél páteře	87
Špatné držení těla	87
Vady geometrie páteře	88
Zvýšená pohyblivost páteře	94
Svalstvo	94
Chřadnutí svalů	94
Svalové bolesti	95
6. POKOŽKA	96
Ekzémy	96
Furunkulóza	97
Hrubá pleť	98
Kopřivka	98
Mastná pokožka	99
Nadměrné pocení	99
Nemoci kožní – všeobecně	99
Odřeniny	100
Ochrana před bodnutím hmyzem	100
Omrzliny	100
Pihy	100
Plísně	101
Podlitiny	101
Pohmožděniny	101
Proleženiny	102
Rozpraskaná pokožka	102

Spáleniny	102
Suchá pokožka	103
Svědívka	104
Špatně se hojící rány	104
Unavená pleť	105
Vpich žihadla	105
Vrásky v obličejí	105
Vředy	106
Vředy bércové	106
Vyrážky	107
Zrohovatělá pokožka	107
Vlasová pokožka	108
Lupy	108
Mastné vlasy	108
Podpora růstu vlasů	108
Suché a lámavé vlasy	109
Vypadávání vlasů	109
Zlepšení vzhledu vlasů	110
7. POSÍLENÍ ORGANISMU	111
8. RAKOVINA	113
Rakovinová onemocnění vnitřních orgánů	114
Rakovinová onemocnění pokožky	114
9. SLUCH A ZRAK	115
Sluch	115
Regenerace sluchu	115
Ušní záněty	116
Zrak	116
Basedowova choroba	116
Glaukom	117
Ječné zrno	117
Oční záněty	118
Posílení zraku	118
Unavený zrak	119
Vady zraku	119

10. SNIŽOVÁNÍ TĚLESNÉ TEPLoty	124
Horečnaté stavy	124
Stavy mírně zvýšené teploty	124
11. SRDCE A KREVNÍ OBĚH	125
Arterioskleróza	125
Krevní oběh	126
Krevní tlak	128
Krvácení z nosu	130
Křečové žíly	131
Slezina – stimulace	133
Složení krve	133
Srdce	135
Bolesti v srdeční krajině	135
Extrasystoly	136
Ischemická choroba, angina pectoris	136
Posílení srdce	138
Regulace tepu	139
Srdeční neuróza	139
Zánět žil	140
12. TĚHOTENSTVÍ	141
Těhotenství – průběh	141
Mateřské mléko	144
13. TRÁVICÍ SOUSTAVA	145
Dyspepsie	145
Dutina ústní	145
Afty	145
Bolesti zubů	146
Opar	147
Parodontóza	147
Záněty dásní	147
Zápach z úst	148
Játra	148
Hypertrofie	148
Chronické choroby	148
Povzbuzení činnosti	149
Stavy po infekčním zánětu	150

Tvrdnutí jater	153
Žloutenka	153
Kinetóza	153
Nadýmání	154
Nechutenství	155
Poruchy trávení – všeobecně	155
Povzbuzení trávicího systému	156
Říhání	157
Slinivka	158
Chronický zánět	158
Povzbuzení funkce	159
Střeva	160
Akutní zánět slepého střeva	160
Hemoroidy	161
Normalizace polohy	163
Normalizace střevní flóry	163
Plynatost	164
Povzbuzení funkce	164
Průjem	165
Střevní paraziti	167
Úplavice	167
Zácpa	168
Změna polohy orgánů v dutině břišní	171
Žaludek	171
Bolesti žaludku	171
Neuróza	172
Normalizace polohy	173
Povzbuzení funkce	173
Sliznice žaludku	174
Vředová choroba	175
Zánět žaludku	177
Zpětný tok	177
Žaludeční potíže – všeobecně	178
Žaludeční šťávy	178
Žlučník	179
Choroby žlučníku – všeobecně	179
Městnavý žlučník	179
Spastický žlučník	180
Stimulace	180

Zánět žlučových cest	181
Žlučníková kolika	182
Žlučové kaménky	183
Žlučopudné prostředky	184
14. UROGENITÁLNÍ SOUSTAVA	185
Ledviny	185
Hypertrofie	185
Ledvinové choroby – všeobecně	185
Ledvinové kameny	186
Ledvinové koliky	186
Odlehčení ptóz	187
Povzbuzení funkce	187
Zánět ledvin	189
Močové ústrojí	191
Močový měchýř – dráždivý	191
Močový měchýř – povzbuzení funkce	192
Močový měchýř – zánět	192
Močové kameny a písek	193
Močopudné prostředky	194
Noční pomočování	195
Potíže s močením	196
Zánět močových cest	197
Pohlavní orgány	198
Normalizace funkce	198
Povzbuzení funkce	198
Tlumení funkce	198
Ženské pohlavní orgány	199
Děloha – nesprávná poloha	199
Děloha a vaječníky – povzbuzení funkce	199
Funkční sterilita, neschopnost donošení plodu	200
Klimakterické potíže	200
Menstruační poruchy	201
Výtok (bílý)	204
Prostata	206
Chronický zánět	206
Povzbuzení funkce	206
Zbytnění	207

15. ZÁVRATĚ	208
16. ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECIÍ	210
Stimulace systému žláz	210
Stimulace jednotlivých žláz	210
Brzlík	210
Hypofýza	211
Nadledvinky	211
Pohlavní žlázy	212
Šišinka	212
Štítná žláza	212
PŘÍLOHY	214
Jógová cvičení – vysvětlivky	214
Přehled použitých technik	214
Sestavy	217
Rovnovážné polohy	242
Jednotlivé techniky	244
Přehled ovocných a zeleninových šťáv	271
Přehled rostlin, při jejichž užívání je třeba zvýšené opatrnosti ...	278
Receptury R 1 – R 70	280
Přehled akupresurních bodů	288
Akupresura těla	288
Akupresura chodidla	308

PŘÍLOHY

JÓGOVÁ CVIČENÍ – VYSVĚTLIVKY

PŘEHLED POUŽITÝCH TECHNIK

SESTAVY

S 1 – Súrja namaskár	217
S 2 – Orgánová sestava	219
S 3 – Loma-viloma	222
S 4 – Spinální cviky	227
S 5 – Pavana muktásana	231
S 6 – Kočky	236
S 7 – Hateny	237
S 8 – Antistresová sestava	238
S 9 – Panter	240

ROVNOVÁŽNÉ POLOHY	242
------------------------------------	------------

JEDNOTLIVÉ TECHNIKY

Agnisára	244
Antarkumbhaka	244
Ardha	244
Ašvinimudra	244
AUM-pránajáma	244
Bhastriky	245
Bhrámarí	245
Bhudžangásana	245

Brahma mudra	245
Brániční dech	246
Čakkí	246
Čandra bhédana	246
Delfín	246
Dhanurásana	247
Dhauti jazyka	247
Džalandhára bandha	248
Garudásana	248
Gomukásana	248
Halásana	248
Hrudní dech	249
Izolované dýchání	249
Ježek	249
Jízda na kole	249
Jógamudra	249
Jóganandův dech	250
Jóni dech	250
Kaja-krija	250
Kapalabháti	251
Kosmický tanec	251
Matsjásana	252
Matsjendrásana	252
Mostek	253
Motýlek	253
Mukabhastrika	253
Mula bandha	254
Naulí	254
Navásana	254
Néti	255
Nabíječ energie	255
Nikundžásana	255
Padahastásana	255
Paščimottanásana	256
Plný jógový dech	257
Pránajáma	257
Pročišťovací pránajáma	257
Regulovaný dech	258
Relaxace	258