

Obsah

Úvod 6

Část 1: O ájurvédě 10

1 Historie a filozofie ájurvédy 12

2 Principy ájurvédy 28

Část 2: Udržování zdraví a pohody 82

3 Tři základní energie (*guny*) 84

4 Vaše konstituce podle ájurvédy 94

5 *Agni* – životně důležitá role
trávicího ohně 108

6 Strava a vaše konstituce 126

7 Udržování zdraví 144

Část 3: Ájurvédská diagnóza a léčení 158

8 Příčiny a stadia nemocí (*samprápti*) 160

9 Ájurvédské diagnostické techniky 168

10 Principy ájurvédského
léčebného přístupu 186

11 Detoxifikace 196

12 Přístup k *dóšám* 224

13 Léčba tkání 250

14 Ájurvéda a mysl 258

Část 4: Nástroje ájurvédské léčby 284

15 Seznam ájurvédských bylin 286

16 Tradiční bylinné směsi a návody 342

17 *Pañčakarma* 360

18 Koncept *rasájany* 370

Slovníček pojmů v sanskrtu 378

Slovníček 385

Rejstřík 390

Poděkování 400