

Obsah

Předmluva	xvii
O autorovi	xxi
Používání sanskrtu	xxiii
1 Čikitsá – Ājurvédské zvládnání a léčba nemoci	08
pro nastolení stavu rovnováhy	1
Ājurvédské léčebné postupy	4
Kála (čas)	8
Anala (trávicí oheň)	9
Prakrti a vikrti	10
Vajam (věk)	11
Sattvam (mysl)	12
Sátmja (imunita)	12
Áhára (strava)	13
Avasthá (stadia nemoci)	14
Čtyři pilíře čikitsy	17
Agni a kája-čikitsá	20
Hlavní kategorie čikitsy	22
Podrobné kategorie čikitsy	24
Santarpana a apatarpana-čikitsá	29
Příklady (anabolické) terapie santarpana	30
Příklady (katabolické) terapie apatarpana	31
Apunarbhava-čikitsá	32
Trividhá-čikitsá	33
Vihára nebo ácára-čikitsá, terapie životním stylem nebo chováním	33
Shrnutí	36
2 Dóša-gati – Jak se dóša pohybuje v procesu onemocnění	37
Gati dolů, nahoru a lineární	38
Adhó-váta	38
Úrdhva-váta	39
Tirjag-váta	40

Přestože informace obsažené v této knize byly získány z tradičních zdrojů, neměly by být chápány jako doporučení na ájurvédských principech praktických po tisíce let, neměly by být chápány jako standardní lékařské diagnózy či léčebné postupy. Jakýkoli zdravotní problém vždy konzultujte s kvalifikovaným lékařem.	Adhó-pitta	41
Tradiční ájurvédská medicína má dlouhou historii a je založena na bylinách, minerálech, živočišných substancech a jakékoli jejich kombinace. Léčební postupy uvedené v této knize se řídí tradičními zásadami a mohou obsahovat složky, které nejsou v moderní vědě a konvenční medicíně považovány za bezpečné, případně účinné. Před použitím jakýchkoli přípravků uvedených v této knize se poraďte s kvalifikovaným lékařem.	Úrdhva-pitta	41
	Tirjag-pitta	43
	Adhó-kapha	43
	Úrdhva-kapha	44
	Tirjag-kapha	44
	Vícečetná gati	45
	Onemocnění krve s adhó, úrdhva a tirjag-gati	46
	Závažné poruchy dōš s adhó, úrdhva a tirjag-gati	50
	Zvýšená, snížená a stabilní gati	52
	Zvýšená dōša (vrdhhi)	52
	Snížená dōša (kšaja)	52
	Stabilní dōša (sthána)	53
	Kóštha, šákhá a marma-gati	53
	Kóštha-gati	54
	Šákhá-gati	54
	Marma-gati	57
	Shrnutí	58
	3 Vega-vidháranam-čikitsá ~ Obecné řešení nemocí, jež jsou důsledkem potlačování přirozených potřeb	59
	Potlačování přirozeného odchodu střevních plynů	59
	Potlačování přirozeného vylučování stolice	60
	Potlačování potřeby močit	61
	Potlačování potřeby říhat	62
	Potlačování nutkání kýchnout	62
	Potlačování žízně	62
	Potlačování hladu	63
	Potlačování spánku	63
	Potlačování kašle	64
	Potlačování intenzivního dýchání	64
	Potlačování zívání	64
	Potlačování pláče	65
	Potlačování zvracení	65
	Potlačování výronu semene	65
	Shrnutí	66
	4 Áhára-čikitsá ~ Jídlo jako lék	69
	Obecné principy ájurvédské výživy	70
	Zdroje jídla	70

Vegetariánství	71
Genetické modifikace a ekologické potraviny	71
Příprava jídla a techniky vaření	72
Jak jíst	73
Voda	75
Správné množství jídla	76
Načasování jídla	76
Půsty a očištné diety	77
Vlastnosti jídla	79
Začlenění všech šesti chutí do každodenní stravy	79
Poruchy trávení	80
Kombinace potravin	82
Zlepšení trávení	87
Dípana a páčana	88
Stravovací pravidla vzhledem k ročním obdobím	89
Jaro	90
Léto	91
Podzim	92
Zima	93
Stravovací pravidla pro jednotlivé dóši	94
Doporučená jídla	96
Kičadi	99
5 Vihára-čikitsá ~ Zdravý životní styl	103
Základní principy pro zdravý životní styl	104
Strava	106
Čas	107
Biologický čas	108
Dináčarja, denní režim	114
Denní režim při menstruaci	123
Rutučarjá, sezónní pravidla životního stylu	124
Roční fáze	124
Cykly dóš během ročních období a dne	125
Přechody mezi ročními obdobími a očista	128
Sezónní a denní cykly	130
Sezónní pravidla pro jaro	131
Sezónní pravidla pro léto	135
Sezónní pravidla pro podzim	142
Sezónní pravidla pro zimu	147

6 Šamana-čikitsá ~ Zklidňující terapie	153
Terapie šamany	154
Dípana: rozdmýchávání agni	154
<i>Vlastnosti (kvality), jež oslabují agni</i>	156
<i>Mentální áma a emocionální nerovnováha</i>	156
Páčana: Spalování toxinů	159
<i>Odhalení ámy v gastrointestinálním traktu</i>	160
<i>Kdy používat páčanu</i>	162
<i>Jednoduchá pravidla pro trávení ámy</i>	162
Kšut-nigraha: Půst nebo konzumace jednoho druhu jídla	164
<i>Techniky půstu</i>	165
Trut-nigraha: Udržování žízně a minimalizace příjmu tekutin	169
<i>Konzumace vody</i>	170
Vjájáma: Cvičení	172
Átapa-seva: Pobyť na slunci	176
<i>Čandra-seva: Pobyť na měsíčním svitu</i>	177
Maruta-seva: Pobyť na čerstvém vzduchu	178
Závěr	180
7 Šodhana-čikitsá ~ Očistné terapie	181
Úvod do terapie šodhany	181
Šodhana-čikitsá	184
<i>Púrvakarma: Kroky nebo postupy před očistou</i>	184
<i>Hlubší pochopení šodhany</i>	188
Púrvakarma: Prostředky a postupy před očistou	191
Snéhana	191
<i>Hlavní kategorie substancí pro snéhanu</i>	193
Abhjanga, celotělová olejová masáž	198
Svédana	206
<i>Agni-svédana</i>	207
<i>Anagni-svédana</i>	211
Další léčebné postupy púrvakarmy	217
8 Pañčakarma-čikitsá ~ Terapie pro odstranění nadbytku dóš	223
Přínosy pañčakarmy	223
<i>Pravidla stravování a životního stylu během pañčakarmy</i>	225

Terapie paňčakarmy	225
Vamana: Terapeutické zvracení	226
<i>Púrvakarma pro vamanu (kroky před zvracením)</i>	234
<i>Postup vamaný</i>	235
<i>Paščát-karma pro vamanu (kroky po vamaně)</i>	237
Viréčana: Purgace – pročišťování střev pomocí projímadel	
	237
Basti: Medicinální klystýr neboli kolonoterapie	248
Speciální typy basti	256
<i>Anuvásana: Olejový klystýr</i>	256
<i>Nirúha: Klystýr s extraktem (odvarem, nálevem)</i>	258
<i>Bruhana: Výživný klystýr</i>	259
<i>Madhu-tailam: Klystýr z medu a sezamového oleje</i>	260
<i>Mátrá: Anuvásana-basti</i>	261
<i>Piccha-basti</i>	262
<i>Uttara: Vaginální basti nebo basti přes močovou trubici</i>	263
Rakta-mókša: Pouštění žilou neboli čištění krve	267
Nasja: Nosní podání léčiv	272
Specifické typy nasja	275
Paščát-karma: Opatření a kroky po paňčakarmě	283
A. <i>Áhára (strava)</i>	283
B. <i>Vihára (každodenní aktivity neboli životní styl)</i>	285
C. <i>Rasájana</i>	289
D. <i>Prájogika-nasja</i>	289
E. <i>Dhúmana</i>	289
Vnější šodhana	290
<i>Kšára-karma</i>	290
<i>Šástra-karma/Šalja-tantra</i>	291
<i>Agni-karma</i>	291
<i>Pralepa-karma</i>	292
9 Tanmátrá-čikitsá ~ Jemné terapie	293
Senzorické cesty naší vnitřní lékárny	293
Šabda (zvuk, mluvené slovo) – terapie řečí,	
poradenství, zvuk a terapie pomocí manter	294
<i>Ájurvédské poradenství</i>	295
<i>Zvuk a pět elementů</i>	295
<i>Léčivé zvuky pro čakry</i>	295
<i>Nádam v meditaci</i>	296

Astrologické zvuky	297
Léčení orgánů zvukem	297
Sanskrtská písmena a pět elementů	298
Sparša (dotek) – Masážní a doteková terapie	301
Masáž	303
Polaritní terapie	304
Marmová terapie	305
Lepana	305
Dotek bez doteku	306
Mudrá (autodoteková terapie)	306
Rúpa (forma, barva) – Chromoterapie	308
Světlo barevného spektra	308
Barvy a dóši	309
Jak používat barvy	311
Barvy, dny v týdnu a planety	313
Vizualizace barev	314
Voda a barva	314
Barvy a emoce	315
Terapie pomocí drahých kamenů a krystalů	315
Trátaka	318
Jantra	319
Rasa (chuť) – Terapie prostřednictvím chuti	320
Gandha (čich) – Aromaterapie	324
Esenciální oleje	325
Vonná vykuřovadla	326
Repelenty proti hmyzu	327
Vlastnosti některých důležitých esenciálních olejů a attarů (ittarů)	327
Púdžá a meditace	331
Meditace	332
10 Marma-čikitsá ~ Energetické cesty pro léčení těla, mysli a vědomí	333
Funkce marmových bodů	335
Marmové body jako diagnostické nástroje	335
Marmové body pro prevenci chorob	335
Marmové body jako terapeutické nástroje	336
Různé metody léčení prostřednictvím marmových bodů	339
Šodhana	339

Šamana	341
Rasájana	342
Vádžikaranam	342
První pomoc	343
Tanmátrá-čikitsá	343
Jak marmová terapie funguje	345
Členění marmových bodů	345
Životně důležité marmové body	346
Sadjah-pránahára-marmáni	346
11 Jóga-čikitsá ~ Léčení pomocí jógy,	
pránájámy a meditace	349
Jógové ásany	350
Ájurvéda a jógové ásany	352
Kdy cvičit jógové ásany	354
Pránájáma	356
Cvičení pránájámy	356
Meditace	371
Meditace prázdna mísa	371
Blokovaná energie v čakrách	373
Kanály jemnohmotné energie	376
Čakrová meditace	377
12 Dravjaguna-rasa-šástra ~ Studium vlastností	
a chutí substance	381
Metody přípravy	
a podávání bylinných přípravků	384
Bhasmy	385
Ásava a arišta	387
Časy podávání	388
Abecední seznam 24 běžných ájurvédských	
léčivých rostlin	390
Gulvel-sattva	410
Triphalá	445
Olejová terapie	445
Úvod do olejové terapie	447
Sezamový olej	448
Běžné kuchyňské koření jako lék	454
Koriandr (dhanija)	459
Semínka běžně používaná v ájurvédě	463

13 Rasájana-čikitsá ~ Omlazovací (regenerační) terapie	465
Aplikace technik rasájany	468
Jak používat rasájanovou terapii	470
Omlazení prostřednictvím bylinné rasájany	471
<i>Rasájana pro tělesné kanály</i>	477
<i>Rasájana pro mysl</i>	478
<i>Bhasmy a alchymická rasájana</i>	478
Závěr	479
14 Obecné řízení dóš ~ Organizace těla	483
Obecné řízení váta-dóši	484
<i>Sáma a niráma váta</i>	487
<i>Ušna-váta</i>	489
<i>Terapie trásana</i>	493
Obecné řízení pitta-dóši	493
<i>Sáma a niráma-pitta</i>	499
<i>Šíta-pitta</i>	501
Obecné řízení kapha-dóši	502
<i>Sáma a niráma-kapha</i>	509
Léčebné prostředky pro podtypy dóš	510
Řešení snížených dóš	511
<i>Snížená váta</i>	512
Obecné řešení váta-kšaji	512
<i>Snížená pitta</i>	513
Obecné řešení pitta-kšaji	514
<i>Snížená kapha</i>	515
Obecné řešení kapha-kšaji	515
Shrnutí řízení dóš	516
15 Obecné řízení dhátu ~ Tělesné tkáně	519
Dhátu-čikitsá	519
16 Obecné řízení srótámsi ~ Tělesné kanály	557
Srótó-dušti	558
Řízení srótámsi	560
Řešení srótó-múly, márgy, mukhy	563
O míchání bylinných směsí	567
Léčebné postupy pro srótó-dušti	568

17 Obecné řízení prány, tédžasu a ódžasu – Tělesné	
esence	599
Úvod	599
Kategorie poruch prány, tédžasu a ódžasu	602
Řešení poruch prány	603
Řešení práno-visramsy	603
Řešení prána-kšaji	604
Řešení prána-vrddhi	605
Řešení prána-vjápadu	606
Řešení poruch tédžasu	607
Řešení tédžó-visramsy	608
Řešení tédžah-kšaji	608
Řešení tédžó-vrddhi	609
Řešení tédžó-vjápadu	610
Řešení poruch ódžasu	611
Řešení ódžó-visramsy	612
Řešení ódžó-kšaji	613
Řešení ódžó-vrddhi	614
Řešení ódžó-vjápadu	615
Závěr	616
18 Závěr – Dodatek	623
Sanskrtské mantry a čakry	637
Esenciální oleje: Co je bezpečné a co ne...	644
Āsany vyrovnávající tridóšu	649
Slovníčky	667
Bibliografie a vybraná četba	695
Použitá literatura	695
Seznam četby	696
Poděkování	697
Rejstřík	699