



OBSAH

Jak snížit nadváhu, očistit tělo a dosáhnout vnitřní harmonie těla, ducha i mysli

ÚVOD

- 9 Slovo úvodem
- 10 Jóga, ájurvéda a jógová terapie
(koncept artha, dharma, kama, mokša)

ÁJURVÉDA, TĚLO, DUCH A MYSL

- 20 Ájurvéda a základní pojmy
(puruša, prakriti, mahát, buddhi, ahamkara, sattva, rádža, tamas)
- 27 Elementy, ájurvédské dóši, subdóši, vlastnosti, 7 konstitučních typů
- 46 Principy a příčiny v ájurvédě, vznik nemocí podle ájurvédy a základní principy léčení podle ájurvédy
- 53 Ájurvéda a fyzické tělo
(tkáně – dhátu, tédžas, ódžas, prána)
- 58 Ágní, péče o trávicí oheň
- 62 Fáze jednotlivých dóš během dne, roku, života, šest stadií nemoci, projevy, nerovnováha dóš, prevence
- 68 Testy – prakriti, vikriti, ama

PRAXE JÓGY PRO OČISTU A HUBNUTÍ

- 76 Praxe jógy pro očistu a hubnutí
(pozice všeobecně, jednotlivé pozice
a sestavy, šatkarmy, pránájáma, krija jóga)
- 194 Očisty a půsty z pohledu ájurvědy, proč,
kdy a pro koho jsou vhodné a jaké
lze podstoupit
- 202 Jarní očista – 21 dní
- 208 Podzimní očista a rasajana
- 210 Ájurvédská terapie – pančakarma

JÍDLO A HUBNUTÍ

- 215 Jóga, mysl a poznání sebe sama
- 228 Ájurvéda a hubnutí, problémy s hubnutím
a jídlem
- 233 Jídlo jako medicína (ájurvéda a zdravá
strava, jídlo šesti chutí, sattvická strava,
tamaistické a rádžaistické potraviny,
příprava jídla, nevhodné kombinace jídel,
diety podle dóš)
- 245 Specifické potraviny – koření a byliny, ghí,
cukr a med
- 247 Denní rutina – dynačárja, spánek (pozice
pro nespavost) a sny
- 252 Recepty s doporučením pro jednotlivé
dóši – snídaně, oběd, večeře, nápoje
- 288 Závěr a poděkování