

## Obsah:

Předmluva	11
Úvod	13
1. HISTORICKÉ POZADÍ	15
2. ÁJURVÉDA A MODERNÍ MEDICÍNA	17
3. FILOZOFIE A TEORIE PĚTI ŽIVLŮ	29
Tři kosmické kvality - <i>guny</i>	32
Projev sattvického aspektu	33
Projev radžasického aspektu	33
Projev tamasického aspektu	34
4. PRAKRTI - URČENÍ TĚLESNÉHO TYPU	39
Kombinace živlů v lidském těle	41
<i>Váta-dóša</i>	41
<i>Pitta-dóša</i>	41
<i>Kapha-dóša</i>	42
<i>Váta-prakrti</i> (tělesný typ ovládaný živlem vzduchu)	46
<i>Pitta-prakrti</i> (tělesný typ ovládaný živlem ohně)	47
<i>Kapha-prakrti</i> (tělesný typ ovládaný živlem vody)	48
5. URČENÍ DUŠEVNÍHO TYPU	51
6. SEDM TĚLESNÝCH TKÁNÍ (SAPTA DHÁTU)	55
Plazma ( <i>rasa-dhātu</i> )	56
Krev ( <i>rakta-dhātu</i> )	57
Svalstvo ( <i>mámsa-dhātu</i> )	57
Tuk ( <i>meda-dhātu</i> )	58
Kosti ( <i>asthi-dhātu</i> )	59
Nervová tkáň ( <i>madždžá-dhātu</i> )	60
Semeno muže ( <i>śúkra-dhātu</i> ) a ženy ( <i>artava-dhātu</i> )	61
7. TĚLESNÝ ODPAD ( <i>MALA</i> )	63
8. TŘINÁCT TĚLESNÝCH POTŘEB	67
9. ZDRAVÍ A NEMOC	73
10. NEMOCI A ROČNÍ OBDOBÍ	77

11. PROCES NEMOCI ( <i>SAMPRAPTI</i> )	85
Stadia nemoci	85
Nová lokalita ( <i>sthána samrája</i> )	87
Projevení ( <i>vjakti</i> )	87
Rozlišení ( <i>bhéda</i> )	88
Prognóza léčení	88
12. NEVYLÉČITELNÉ NEMOCI	91
13. DIAGNÓZA	95
Diagnóza podle pulsu	98
Diagnóza podle barvy	100
Zbarvení pokožky	100
Diagnóza podle jazyka	103
Diagnóza podle rtů	105
Diagnóza podle nehtů	106
Diagnóza podle očí	107
14. OČISTNÉ TERAPIE ( <i>PAŇČA KARMA</i> )	109
Terapeutické zvracení ( <i>vamana / váman</i> )	110
Použití projímadel ( <i>viréčan</i> )	111
Výplach střev ( <i>basti</i> )	112
Nosní aplikace ( <i>násja</i> )	113
Očista krve ( <i>rakta mókša</i> )	115
15. HLADOVKY A OČISTNÉ KÚRY	117
16. CHUŤ A JEJÍ VLIV NA ORGANISMUS	123
17. VÝŽIVA	131
Kvalita jídla	133
Množství a čas jídla	136
Atmosféra při jídle	137
Pít nebo nepít během jídla	138
Věk a pracovní zatížení	138
Roční období	140
Výživa a <i>prakrti</i>	141
A. <i>Váta-prakrti</i>	141
B. <i>Pitta-prakrti</i>	148
C. <i>Kapha-prakrti</i>	154

18. STIMULUJÍCÍ LÁTKY	161
19. TEORIE ZMÍRŇUJÍCÍCH LÁTEK	165
20. BYLINY A KOŘENÍ	167
Sladká chuť	168
Kyselá chuť	168
Slaná chuť	168
Pálivá chuť	169
Hořká chuť	169
Trpká chuť	169
Způsoby přípravy	169
Herbální média	170
Doba podávání léků	171
Běžně používané léčivé byliny a koření	173

#### Ilustrace

Obr. 1 - Energetická centra spjatá s jednotlivými živly	35
Obr. 2 - Kombinace živlů	40
Obr. 3 - Živly v lidském těle	45
Obr. 4 - Diagnóza podle jazyka	104