

OBSAH 2. dílu

ODDÍL IV.

ÁJURVÉDSKÉ OČISTNÉ TERAPIE: PANČAKARMA

KAPITOLA 7: ÚVOD DO PANČAKARMY	3
Část I. Šódhana: Hlavní postupy pančakarmy	3
Část II. Emetická terapie: Vamana	9
Část III. Purgativní terapie: Viréčana	28
Část IV. Enemická terapie: Anuvásana a nirúhavasti	49
Část V. Výplachová terapie: Uttaravasti	79

ODDÍL V.

ÁJURVÉDSKÁ OZDRAVNÁ DIETA A AKTIVITY

KAPITOLA 8: OZDRAVNÁ DIETA	87
Část I. Potraviny a paměť	87
Část II. Zvíře není naše potrava	91
Část III. Ozdravná dieta pančakarmy	95
Část IV. Sattvická dieta pro typy pitta a váta	112
Část V. Posilující dieta pro typy kapha	127
KAPITOLA 9: OZDRAVNÉ AKTIVITY	138
Část I. Během pančakarmy a poté	138
Část II. Každodenní rituály	141
Část III. Očistné úkony pro terapeuta	153
Část IV. Očistné úkony pro pacienta	156
Část V. Očistné úkony pro mysl a srdce	158
Část VI. Pránájáma: Dechová cvičení	168
Část VII. Dodržování pravidel při domácím ošetření	170
Část VIII. Zapomenutá dharma – sexualita	173
Doslov: Pravidla denního božstva	178
Bibliografie	182
Rejstřík	183