

# OBSAH

Predslov	6	<b>STRAVA, DIÉTA A RECEPTY</b>	<b>58</b>	Pluh	140	<b>DOMÁCE LIEČIVÁ</b>	
Ajurvéda a štyri životné ciele	8	Liečivá sila potravín	60	Ryba	142	<b>NA BEŽNÉ NEDUHY</b>	<b>198</b>
<b>VY A VAŠE TELO</b>	<b>10</b>	Šesť chutí	62	Kliešte	144	Liečba najčastejších ochorení	
Ajurvéda a telo	12	Sattvická strava	64	Šikmá rovina	146	podľa dóš	200
Tridóše	14	Pouvažujte o vegetariánstve	66	Kobra	148	Ako pripravovať	
Zistite svoju konštitúciu	16	Byliny a koreniny	68	Poloha dieťaťa	150	domáce liečivá	202
Myseľ a telo váta	20	Ghí, cukor a med	70	Ťava	151	Liečivá na bežné neduhy	204
Myseľ a telo pitta	22	Diéta pre vátu	72	Strom	152	Liečivá na ochorenia	
Myseľ a telo kapha	24	Potraviny pre vátu	74	Vrana	154	dýchacích ciest	206
Ako si telo buduje imunitu	26	Diéta pre pittu	76	Spinálny výkrut	156	Liečivá na choroby	
<b>AJURVÉDSKA ŽIVOTOSPRÁVA</b>	<b>28</b>	Potraviny pre pittu	78	Trojuholník	158	tráviaceho traktu	208
Zdravá životospráva	30	Diéta pre kaphu	80	Aktívna relaxácia	160	Liečivá na choroby očí,	
Denný režim	32	Potraviny pre kaphu	82	Relaxácia s použitím	162	vlasov, kože a zubov	210
Starostlivosť o telo	34	Podpora agni	84	autosugescie		Liečivá na zranenia a choroby	
Automasáž	36	Ozdravný pôst	86	<b>POZITÍVNE MYSLENIE</b>		svalovo-kostrovej sústavy	212
1. krok: Ako pracovať		Domáca strava	88	<b>A MEDITÁCIA</b>	<b>164</b>		
na zdravšej životospráve	40	Raňajky – recepty	90	Ajurvéda a myseľ	166		
2. krok: Ako dosiahnuť		Obed – recepty	96	Pozorovanie mysle	168	<b>Glosár termínov</b>	<b>214</b>
zdravšiu životosprávu	42	Večera – recepty	106	Myseľ a vlastné ja	170	<b>Register</b>	<b>215</b>
3. krok: Obohatenie zdravej		Recepty na dezerty	114	Pozitívne myslenie	172	<b>Medzinárodné Šivánandove</b>	
životosprávy	44	<b>JOGA: ÁSANY, PRÁNÁJÁMA</b>	<b>118</b>	Zušľachtovanie našich hodnôt	174	<b>centrá jogy a védánty</b>	
<b>AKO SI UDRŽAŤ</b>		<b>A RELAXÁCIA</b>		Meditačná prax	176	<b>a ášramy</b>	<b>222</b>
<b>DOBRÉ ZDRAVIE</b>	<b>46</b>	Ajurvéda a joga	120	Sila mantier	178	<b>Poďakovanie</b>	<b>224</b>
Ako rozpoznať problémy	48	Vaša jogová zostava	122	Karma joga	182		
Upokojenie váty	50	Jogový dych	124	Širšia perspektíva	184		
Upokojenie pittu	52	Striedavé dýchanie		<b>NÁVŠTEVA AJURVÉDSKEHO</b>			
Upokojenie kaphy	54	cez nosné dierky	126	<b>TERAPEUTA</b>	<b>186</b>		
Posilnenie agni	56	Prečistenie pľúc	128	Ajurvédská diagnostika	188		
		Precvičenie krku	130	Vaše vyšetrenie	190		
		Pozdrav slnku	132	Telesné procedúry	192		
		Dvíhanie jednej nohy	136	Paňčakarma	194		
		Sviečka	138	Ajurvédske liečivá	196		