

OBSAH

| | |
|--|----|
| PŘEDMLUVA | 8 |
| 1. KAPITOLA | |
| ZÁKLADY ÁJURVÉDY | |
| TEORIE PĚTI ELEMENTŮ | 17 |
| KONSTITUCE | 20 |
| VLASTNOSTI TŘÍ DŮŠ | 23 |
| VÁTA | 27 |
| PITTA | 29 |
| KAPHA | 31 |
| CHOVÁNÍ A DŮŠI | 37 |
| ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÁ PODRÁŽDĚNÝMI DŮŠAMI | 40 |
| ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ VYVOLÁVÁ PODRÁŽDĚNÁ VÁTA | 41 |
| ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ VYVOLÁVÁ NEVYROVNANÁ VÁTA | 42 |
| ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ VYVOLÁVÁ PODRÁŽDĚNÁ PITTA | 44 |
| ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ VYVOLÁVÁ NEVYROVNANÁ PITTA | 46 |
| ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ VYVOLÁVÁ PODRÁŽDĚNÁ KAPHA | 47 |
| ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ VYVOLÁVÁ NEVYROVNANÁ KAPHA | 49 |
| TŘI GUNY – SATTVA, RADŽAS A TAMAS | 51 |
| LIDÉ SATTVICKÉHO TYPU | 53 |
| LIDÉ RADŽASICKÉHO TYPU | 55 |
| LIDÉ TAMASICKÉHO TYPU | 56 |
| 2. KAPITOLA | |
| DIAGNOSTIKA V ÁJURVÉDĚ | |
| POZOROVÁNÍ PACIENTA | 59 |
| POZOROVÁNÍ DESETI BODŮ | 62 |
| Určení konstituce těla (prakriti) | 62 |
| Určení patologického stavu (vikriti) | 63 |
| Určení vitality tkání (sára) | 63 |
| Fyzická stavba (samhanana) | 64 |
| Měření těla (pramána) | 64 |
| Přízpůsobivost (satmja) | 64 |
| Psychická konstituce (sattva) | 64 |
| Schopnosti trávení (ačarašakti) | 65 |
| Schopnost cvičit (vájamašakti) | 65 |
| Věk (vája) | 65 |
| OSMIBODOVÉ VYŠETŘENÍ | 65 |
| Zkoumání pulzu (nádíparíkšá) | 66 |
| Vyšetření jazyka (džihvaparikšá) | 66 |
| Vyšetření hlasu (šabdaparíkšá) | 66 |
| Vyšetření kůže (sparšaparíkšá) | 66 |
| Vyšetření očí (drgparíkšá) | 67 |
| Zkoumání fyzického vzhledu jako celku (ákrtiparikšá) | 67 |
| Vyšetření moči (mútraparikšá) | 67 |
| Vyšetření stolice (mala paríkšá) | 67 |
| 3. KAPITOLA | |
| PŘÍČINY A PRŮBĚH ONEMOCNĚNÍ | |
| SAPTADHÁTU – SEDM ZÁKLADNÍCH TKÁNÍ | 69 |
| KLASIFIKACE ONEMOCNĚNÍ | 72 |
| SEDMIBODOVÁ KLASIFIKACE ONEMOCNĚNÍ V ÁJURVÉDĚ ... | 73 |
| Genetická onemocnění | 73 |
| Infekční a duševní onemocnění | 74 |
| Vrozená onemocnění | 75 |
| Konstituční onemocnění | 75 |
| Sezonní onemocnění | 75 |
| Traumatická onemocnění | 76 |
| Přirozená onemocnění | 76 |
| PRÁDŽŇAPARÁDHA | 76 |
| PARINÁMA | 77 |
| SPRÁVNÁ DOBA NA LÉČBU ANEB KRIJÁ-KÁLA | 78 |
| STADIUM SAŇČAJA | 79 |
| STADIUM PRAKOPA | 80 |
| STADIUM PRASARA | 82 |
| STHÁNA SAMŠRAJA | 83 |
| STADIUM VJAKTI | 83 |
| STADIUM BHÉDA | 83 |
| 4. KAPITOLA | |
| LÉČENÍ V ÁJURVÉDĚ | |
| PROFYLAKTICKÁ OPATŘENÍ V ÁJURVÉDĚ | 87 |
| OSOBNÍ HYGIENA (SVASTHA VRATA) | 87 |
| UDRŽOVÁNÍ A OBNOVA VITALITY | 88 |

| | |
|--|-----|
| ÁJURVÉDSKÉ PŘÍPRAVKY | 88 |
| LÉKOVÉ FORMY | 89 |
| KOMBINACE LÉKŮ | 91 |
| FARMACEUTICKÉ FORMY | 92 |
| VNĚJŠÍ (EXTERNÍ) MEDICÍNA | 92 |
| TŘI ZÁKLADNÍ TYPY ÁJURVÉDSKÉ MASÁŽE | 93 |
| CHIRURGIE | 93 |
| DUCHOVNÍ TERAPIE | 94 |
| ZDRŽENLIVOST ROZUMU, OHLEDNĚ ŠKODLIVÝCH OBJEKTŮ | 95 |
| NEŽÁDOUCÍ STIMULY | 95 |
| FYZIOTERAPIE | 97 |
| PAŇČAKARMA | 97 |
| Purva karma (přípravné postupy) | 98 |
| Snéhana | 99 |
| Svédana | 99 |
| ZÁKLADNÍ TERAPIE PAŇČAKARMY | 100 |
| Terapeutické zvracení (vamana) | 100 |
| OČIŠŤUJÍCÍ TERAPIE (VIRÉČANA) | 102 |
| Klystýry (basti-karma) | 103 |
| Olejové klystýry (anuvásanabasti) | 103 |
| Klystýry z bylinných odvarů (ásthápanabasti) | 103 |
| Klystýry přes močovou trubici a vagínu (uttarabasti) | 104 |
| Pouštění žilou (raktamókšana) | 104 |
| TERAPIE NÁSJA (KAPKY DO NOSU) | 105 |
| PAŠATA KARMA (REHABILITACE) | 106 |
| OMLAZUJÍCÍ TERAPIE | 107 |
| TERAPIE VADŽIKARANA | 108 |
| ASARA RASAJANA (OMLAZENÍ BEZ LÉKŮ) | 109 |
| 5. KAPITOLA | |
| DINAČARJA A RITUČARJA | |
| DENNÍ REŽIM | 110 |
| VĚK | 111 |
| SEZONNÍ REŽIM | 115 |
| VLIV ROČNÍCH OBDOBÍ NA DÓŠI | 115 |
| STRAVOVÁNÍ PODLE ÁJURVÉDY | 116 |
| DENNÍ REŽIM V ZIMĚ | 130 |
| STRAVA A CHOVÁNÍ V OBDOBÍ DEŠŤŮ | 131 |
| STRAVA A CHOVÁNÍ NA PODZIM | 132 |
| STRAVA A CHOVÁNÍ V ZIMĚ | 132 |
| STRAVA A CHOVÁNÍ NA JAŘE | 133 |
| DENNÍ REŽIM V LÉTĚ | 134 |
| STRAVA A CHOVÁNÍ V LÉTĚ | 134 |
| 6. KAPITOLA | |
| ASTROLOGIE | |
| DUCHOVNÍ PROSTŘEDKY | 140 |
| SÍLA MODLITBY | 142 |
| SÍLA MANTRY | 142 |
| SLOVNÍČEK | 144 |