

Obsah

Předmluva Elisabeth Hesse, MD XI

Úvod XIII

ČÁST PRVNÍ – Ájurvéda a vy

1. Ájurvédký náhled 3
2. Vy jako individuální žena 5
3. Ženská anatomie podle ájurvédy 21
4. Nevyváženosti a vývoj nemoci 35
5. Moderní pohled na hormonální systém 43
6. Jak fungují různé látky v těle 57

ČÁST DRUHÁ – Ájurvédké léčebné postupy

7. Ájurvédký náhled 77
8. Deprese 87
9. Premenstruační a menstruační problémy 103
10. Premenopauza 131
11. Menopauza a postmenopauza 151
12. Cysty, fibroidy a nádory (tumory) 163
13. Ostatní problémy 183
14. Výživa jako léčivá síla 199

Dodatek 1. Jak skončit s užíváním farmaceutických medikamentů .. 219

Dodatek 2. Těhotenství a porod z pohledu ájurvédy 223

Dodatek 3. Afrodisiaka a plodnost 227

Dodatek 4. Seznam bylin 231

Dodatek 5. Kontakty 235

Slovníček	241
Bibliografie	247
Rejstřík	253
O autorovi	275

Přehled obrázků

1. Myšlení, jak je běžně vnímáno	90
2. Myšlení, jak je vnímáno ājurvédou	90
3. Deprese z pohledu ājurvédy	90

Přehled tabulek

1. Hlavní vlastnosti dós (humorů)	8
2. Sedm dhātu, podúrovní a odpadních produktů	26
3. Stručný přehled fungování a vztahů endokrinního systému	51
4. Příklad receptury na terapeutický prášek	83
5. Receptury na léčení deprese	100
6. Receptura pro anamnézu č. 1	102
7. Receptury pro léčení bolestí hlavy	107
8. Receptura pro anamnézu č. 2	108
9. Receptura pro anamnézu č. 3	109
10. Receptury pro léčení křečí a bolesti	111
11. Receptura pro anamnézu č. 4	112
12. Receptura pro anamnézu č. 5	113
13. Receptury pro typy PMS	115
14. Receptury pro léčení amenorey (absence menstruačního krvácení)	121
15. Receptury pro léčení dysmenorey (bolestivé menstruace)	122
16. Receptura pro anamnézu č. 6	124
17. Receptury pro léčení menoragie (silného menstruačního krvácení)	126

18. Receptury pro léčení leukorey (bělotoku)	128
19. Receptury pro léčení příznaků premenopauzy	142
20. Receptura pro anamnézu č. 7	145
21. Receptura pro anamnézu č. 8	147
22. Receptura 1 pro anamnézu č. 9	159
23. Receptura 2 pro anamnézu č. 9	159
24. Receptura pro anamnézu č. 10	160
25. Receptury pro léčení děložních cyst	170
26. Receptury pro léčení prsních a lymfatických cyst	172
27. Receptura pro anamnézu č. 11	175
28. Receptury pro redukci a odstranění děložních fibroidů ...	178
29. Receptura 1 pro anamnézu č. 12	180
30. Receptura 2 pro anamnézu č. 13	180
31. Receptura pro léčení cystitidy (zánětu močového měchýře)	185
32. Receptury pro vyrovnání metabolismu vody	186
33. Receptury pro léčení vulvodynie	188
34. Receptury pro léčení zánětu malé pánve a endometriózy	191
35. Receptura 1 pro anamnézu č. 13	193
36. Receptura 2 pro anamnézu č. 13	194
37. Vliv šesti chutí na dóši	207
38. Šest chutí v čisté a složené formě	208
39. Diety pro snížení tří dóš	210
40. Receptury pro detoxikaci jater	217

Poznámka překladatelky

Vzhledem k tomu, že kniha pojednává o ženském lékařství a je určena ženám, je překlad koncipován tak, že – pokud se nejedná o obecně chápané pasáže – v něm autor oslovuje jako čtenáře ženy. Případní čtenáři muži tento feminismus jistě laskavě omluví.