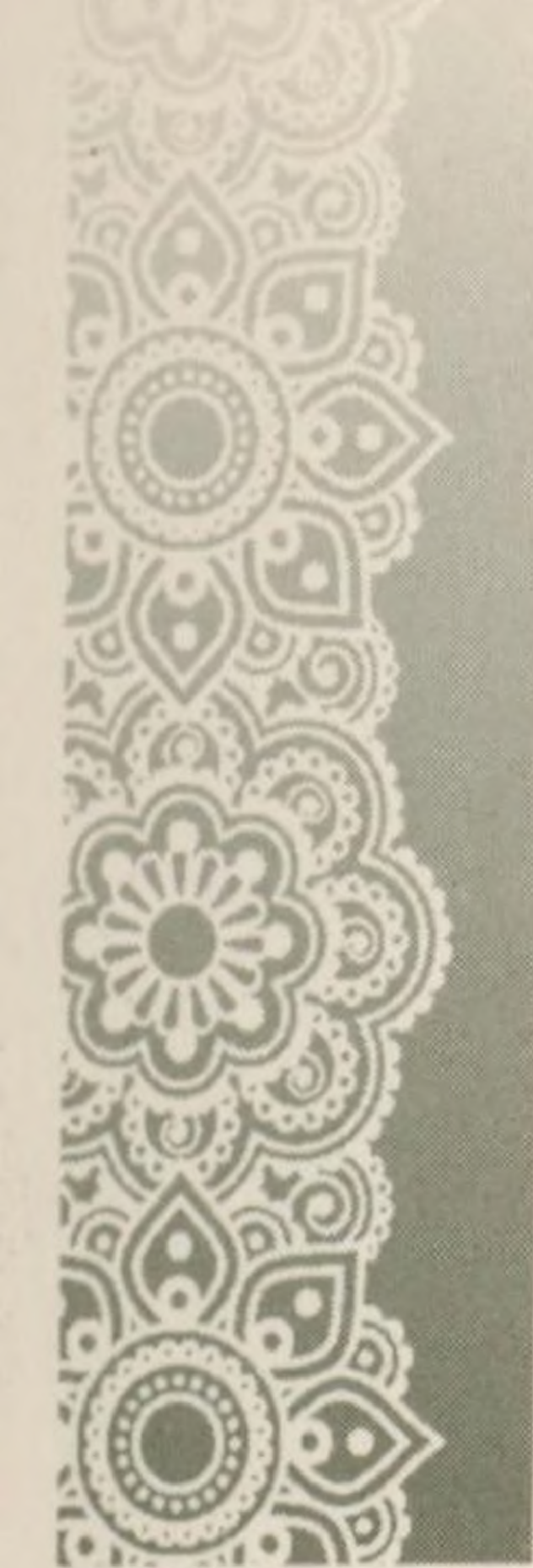




OBSAH

První část - ájurvédké pojetí zdraví

- 1 Ájurvéda neboli věda o životě:
historické a filozofické pozadí9
- 2 Principy ájurvédy44
- 3 Prakrti: individuální konstituce69
- 4 Ájurvédký přístup ke zdraví87
- 5 Tři pilíře života a věda o omlazování108

Druhá část - Metody ájurvédké léčby

- 6 Ájurvédká herbologie135
- 7 Vývoj nemoci podle ájurvédy178
- 8 Ájurvédké metody diagnózy191
- 9 Různorodé metody ájurvédké léčby205
- 10 Ájurvédké klinické procedury: pañčakarma224
- 11 Marmy: ájurvédké tlakové body246
- 12 Léčba vnitřních kanálů (šróta)258
- 13 Jóga a ájurvéda277

Dodatky

- Dodatek 1: Strava pro duální dóšovou konstituci309
- Dodatek 2: Slovníček pojmů332
- Dodatek 3: Přehled ájurvédkých bylin a přípravků338