

OBSAH



ÚVOD

MOUDROST ÁJURVÉDY

- 9 — Základy ájurvédy, aneb co je třeba znát: ELEMENTY, VLASTNOSTI, DÓŠI, konstituční typy
- 31 — Ájurvéda, tělo a mysl
- 47 — Ájurvéda cesta k vnitřní harmonii a zdraví (prakriti, vikriti, nerovnováha, nemoci)

I. ČÁST

TRÁVENÍ A ÁJURVÉDA

- 60 — Trávení z pohledu ájurvédy
- 62 — Ágní základ nejen dobrého trávení
- 64 — Ágní a dóši
- 68 — Odpadní látky, malas, stolice, proč je základní otázkou ájurvédských lékařů
- 70 — Ama
- 74 — Harmonické trávení, cesta ke zdraví

II. ČÁST

JÍDLO A ÁJURVÉDA

- 79 — Co je ájurvédské jídlo
- 79 — Základní pravidla přípravy a konzumace potravin
- 85 — Jídlo a chutě
- 88 — Kde a kdy a co jíst?
- 95 — Potravin y a recepty
- 105 — Zelenina
- 129 — Luštěniny
- 143 — Obiloviny
- 161 — Cukr
- 167 — Sůl
- 171 — Med
- 173 — Mléko a mléčné výrobky
- 185 — Ghí
- 187 — Ořechy a semínka
- 191 — Byliny a koření
- 195 — Ovoce
- 228 — Maso

III. ČÁST

OD TEORIE K PRAXI – JÓGOVÁ TERAPIE

- 232 — Co je jógová terapie a kdo je jógový terapeut
- 236 — Jak používat jógové pozice, pránájámu a meditaci v duchu jógové terapie
- 239 — Harmonizace trávení, ágní, dóš a odstranění ama
- 263 — Trávicí trakt a jeho zdravotní problémy
- 293 — Stres, hormonální nerovnováha a cesta k nápravě
- 303 — Péče o ódžas a imunitu
- 309 — Jídlo, zdravé návyky a mysl
- 313 — Ájurvédské léčivé doplňky a recepty

- 317 ZÁVĚR A PODĚKOVÁNÍ