

Obsah

Předmluva	10
1. Historické a filozofické základy ájurvědy	19
Staré texty 19 / Filozofická hlediska 32 / Tridó- ša — nauka o třech tělesných šťávách 48 / Ájur- véda a její vývoj v novověku 56	
2. Praktické základy ájurvědy	63
Moudrý způsob života: priorita číslo jedna 63 / Rozdělení nemocí 67 / Podrobnější rozbor život- ních šťáv 84 / Tři dóši v diagnostice a při léče- ní 100 / Naše okolí a humorální rovnováha 110 / Další základní aspekty ájurvědy 117	
3. Celostní způsob života	125
Sledování stolice 127 / Sledování moči 130 / Sle- dování pocení 132 / Sledování dechu 133 / Kon- trola tělesné teploty 135 / Kontrola pulsu 136 / Sledování jazyka 138 / Kontrola očí a celkového vzhledu 138	

4. Péče o tělo a jeho orgány a tělesná hygiena 143
Zevní hygiena 144 / Čištění ústní dutiny, zubů a vnitřní strany lící 144 / Čištění a hygiena nosních dutin 149 / Čištění uší 150 / Péče o oči 151 / Péče o pleť 153 / Péče o ruce a nohy 157 / Péče o hlavu a vlasy 158 / Péče o vagínu 161 / Vnitřní hygiena 162 / Tukové kúry 163 / Potné kúry 166 / Vyvolávání zvracení 168 / Klyzma (klistýr) 170 / Pročišťování purgativy (projímadla) 177 / Další očistné metody podle ájurvědy 179
5. Vitalizace masáží a jógou 180
Masáže 180 / Tlak a tlaková masáž 183 / Olejová masáž 190 / Masáž hlavy 197 / Léčebná masáž 199 / Jóga – Úvod 200 / Praktiky jógy k udržení zdraví – Súrja Namaskára („Pozdrav slunci“) 206 / Jedna verze širsásany (stoje na hlavě) 217 / Makarásana (krokodýl) 218 / Pavanamuktá (postoj, jenž uvolňuje větry) 220 / Konásana v sarvángásaně (úhlový postoj na ramenou) 220 / Upavišta konásana (úhlová pozice s přímým držením těla) 224 / Buddha konásana (úhlová pozice vsedě) 226 / Pránájáma 227 / Džalneti 233

6. Výživa 237
Množství a kvalita stravy 239 / Otylost a spotřeba alkoholu a tabáku 245
7. Přizpůsobení přírodním silám 253
Nepotlačitelná nucení 255 / Potlačitelná nucení 257 / Přizpůsobení biologickým změnám v procesu stárnutí 267
8. Tělo, psychika a duše 278
v nemoci a terapii
Smysly, rozum a čas 280 / Tři vlastnosti ducha 284 / Tři formy terapie: racionální, psychická a spirituální 299
9. Ájurvédské léky a prevence chorob 314
Farmaceutické vlastnosti přírodních látek 319 / Výroba léků 328 / Prevence a léčení některých častých chorob 337 / Únava 337 / Bolest 346 / Spánek a jeho poruchy 359 / Pálení očí a slábnutí zraku 372 / Infekce krku, nachlazení a kašel 374 / Chronický kašel a astma 378 / Záněty vedlejších dutin 382 / Senná rýma 385 / Poruchy trávení 387 / Nechutenství a nadměrná chuť k jídlu 391 / Překyselení žaludku a žaludeční šťávy 391 / Jiné problémy se žaludkem 398 / Zá-

cpa 399 / Nedostatečná činnost jater 402 / Hemo-
roidy 406 / Ženské potíže 410 / Vypadávání vlasů
a jejich šednutí 421

10. Popis vybraných léčivých rostlin 425

Dodatek 449

Poděkování 461 / Poznámky 463