

Obsah

Úvod	11
------------	----

1. ČLOVĚK A JEHO ŽIVLY

Dóši – tři základní energie	17
Vlastnosti dóš	18
Tři čisté konstituční typy	20
Vlastnosti lidí s konstitucí váta	20
Vlastnosti lidí s konstitucí pitta	20
Vlastnosti lidí s konstitucí kapha	21
Guny – naše duševní prapůvodní povaha	22
Základy pevného zdraví	24
Tři pilíře života	24
Agni – náš oheň života	27
Příčiny nemocí	29
Vývojová stádia nemoci	30

2. JAKÝ JSTE TYP?

Prakriti – vaše konstituce	34
Vikriti – váš současný stav	34
Konstituční testy prakriti a vikriti	35
Jak konstituce ovlivňuje váš život	46
Správná léčba nemocí	48
Dopad vnějších vlivů na vaše energie	49

3. SEDM ÁJURVÉDSKÝCH TYPŮ ENERGIÍ

Váta

Tělesná charakteristika	54
Osobnost a charisma	55
Tělesné potíže	57
Duševní a emoční potenciál	59
Faktory zvyšující energii váta	61
Cesty k harmonii a vitalitě	62
Správná výživa	64
Péče o tělo – smyslná a šetrná	69
Rady z ájurvédské domácí lékárničky	70
Meditace	71
Marmy vašeho těla	73
Vhodné zaměstnání	73
Partnerství a rodina	74
Volný čas a kondice	76
Váš domov	77
Nalezení niterného klidu	78

Pitta

Tělesná charakteristika	79
Osobnost a charisma	80
Tělesné potíže	81
Duševní a emoční potenciál	83
Faktory zvyšující energii pitta	85
Cesty k harmonii a vitalitě	85
Správná výživa	88
Péče o tělo – svěží a chladivá	92
Rady z ájurvédské domácí lékárničky	93
Meditace	95
Marmy vašeho těla	96

1. ČLOVĚK A JEHO ŽIVLY

Vhodné zaměstnání	97
Partnerství a rodina	97
Volný čas a kondice	99
Váš domov	100
Nalezení niterného klidu	100

Kapha

Tělesná charakteristika	102
Osobnost a charisma	103
Tělesné potíže	105
Duševní a emoční potenciál	106
Faktory zvyšující energii kapha	107
Cesty k harmonii a vitalitě	108
Správná výživa	110
Péče o tělo – suchá a teplá	116
Rady z ájurvédské domácí lékárníčky	117
Meditace	118
Marmy vašeho těla	119
Vhodné zaměstnání	119
Partnerství a rodina	120
Volný čas a kondice	122
Váš domov	123
Nalezení niterného klidu	123

Váta-Pitta

Tělesná charakteristika	125
Osobnost a charisma	126
Tělesné potíže	128
Duševní a emoční potenciál	129
Faktory zvyšující energii váta-pitta	130
Správné rozpoznání symptomů	131

Cesty k harmonii a vitalitě	132
Správná výživa	134
Péče o tělo – jen ten nejlepší luxus	138
Rady z ājurvédské domácí lékárničky	139
Meditace	140
Marmy vašeho těla	142
Vhodné zaměstnání	142
Partnerství a rodina	143
Volný čas a kondice	144
Váš domov	145
Nalezení niterného klidu	146

Pitta-kapha

Tělesná charakteristika	148
Osobnost a charisma	149
Tělesné potíže	150
Duševní a emoční potenciál	152
Faktory zvyšující energii pitta-kapha	153
Správné rozpoznání symptomů	154
Cesty k harmonii a vitalitě	155
Správná výživa	156
Péče o tělo – pořádně přitlačte	160
Rady z ājurvédské domácí lékárničky	161
Meditace	162
Marmy vašeho těla	164
Vhodné zaměstnání	164
Partnerství a rodina	165
Volný čas a kondice	166
Váš domov	167
Nalezení niterného klidu	167

Váta-kapha

Tělesná charakteristika	169
Osobnost a charisma	170
Tělesné potíže	171
Duševní a emoční potenciál	172
Faktory zvyšující energii váta-kapha	174
Správné rozpoznání symptomů	175
Cesty k harmonii a vitalitě	176
Správná výživa	177
Péče o tělo, která vás zahřeje	181
Rady z ájurvédské domácí lékárníčky	182
Meditace	183
Marmy vašeho těla	185
Vhodné zaměstnání	186
Partnerství a rodina	187
Volný čas a kondice	188
Váš domov	189
Nalezení niterného klidu	190

Váta-pitta-kapha: typ tridóša

Tělesná charakteristika	191
Osobnost a charisma	192
Tělesné potíže	193
Duševní a emoční potenciál	193
Faktory zvyšující energii tridóši	194
Správné rozpoznání symptomů	194
Cesty k harmonii a vitalitě	195
Správná výživa	196
Péče o tělo – šetrná a blahodárná	196
Meditace	197
Marmy vašeho těla	198

Vhodné zaměstnání	199
Partnerství a rodina	199
Volný čas a kondice	200
Váš domov	200
Nalezení niterného klidu	200

4. JAK USMĚRŇOVAT DŮŠI

Výživa	204
Vlastnosti potravin	204
Živly a chutě potravin	205
Pravidla stravování	208
Jak podpořit agni pomocí ájurvédy	212
Funguje vaše trávení dobře?	214
Blahodárná výživa	214
Kondice	217
Meditace	218
Dechová cvičení (pránajáma)	219
Marmové body	220
Jak si počínat během dne	224
Jak si počínat po celý rok	227
Jak pečovat o své tělo	229
Olejoyé masáže	229
Basti – olejový nálev	234
Násja – pročištění vedlejších nosních dutin	235
Pañčakarma – královská cesta	236

PŘÍLOHY

Glosář pojmů ze sanskrtu	237
--------------------------------	-----