

# OBSAH

## ÚVOD

ALTERNATIVNÍ PŘÍRODNÍ TERAPIE.....	23
HISTORIE HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO DIABETIKY.....	24

## 1. KAPITOLA

CO JE TO DIABETES.....	26
DIABETES MELLITUS 1. TYPU .....	27
DIABETES MELLITUS 2. TYPU .....	27
IATROGENNÍ DIABETES.....	28
DIABETES INSIPIDUS.....	29
AUTOIMUNITNÍ DIABETES.....	30
TĚHOTENSKÝ (GESTAČNÍ) DIABETES.....	30

## 2. KAPITOLA

ZÁKLADNÍ INFORMACE O HORMONÁLNÍ SOUSTAVĚ, KTERÉ JE TŘEBA ZNÁT V SOUVISLOSTI S DIABETEM ORGÁNY, ŽLÁZY A SOUSTAVY V NAŠEM TĚLE, JEŽ SE PODÍLEJÍ NA VZNIKU DIABETU MELLITU.....	31
SLINIVKA BŘIŠNÍ.....	32
HYPOFÝZA .....	33
JÁTRA.....	33
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA .....	34
IMUNITNÍ SYSTÉM.....	34

## 3. KAPITOLA

PŘÍČINY DIABETU.....	35
GENETICKÉ PREDISPOZICE A SPOUŠTĚČE.....	36

INZULINOVÁ REZISTENCE .....	37
PROČ JE TAK DŮLEŽITÉ SLEDOVAT HLADINU GLUKÓZY V KRVÍ?.....	38
CO JE TO PREDIABETES? .....	38
JE MOŽNÉ NAPRAVIT INZULINOVOU REZISTENCI A PREDIABETES?.....	38
RIZIKOVÉ FAKTORY .....	38
CO JE TO METABOLICKÝ SYNDROM?.....	38
DŮLEŽITOST DIAGNÓZY A LÉKAŘSKÉ PÉČE .....	39

#### 4. KAPITOLA

POZDNÍ KOMPLIKACE DIABETU.....	40
RETINOPATIE A VIDĚNÍ .....	40
CÉVNÍ PROBLÉMY A DIABETICKÁ NOHA.....	41
POHYBOVÉ PROBLÉMY.....	41
NEUROPATIE.....	41
IMPOTENCE.....	42
POKOŽKA – SLIZNICE – INFEKCE .....	42
PROBLÉMY S LEDVINAMI.....	42
HYPERTENZE (VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK).....	43
OBEZITA.....	43
DIABETICKÉ KÓMA.....	43
KOMPLEXNÍ LÉČBA .....	44

5. KAPITOLA.....	45
JAK LÉČÍ DIABETES SOUČASNÁ MEDICÍNA.....	45



VĚDECKÝ POKROK A NOVÉ MOŽNOSTI .....	46
HLEDÁNÍ ALTERNATIVNÍ LÉČBY POMOCÍ FYTOTERAPIE.....	46
6. KAPITOLA	
HATHAJÓGA A DIABETES .....	48
HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO DIABETIKY.....	48
JAK HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO DIABETIKY PŮSOBÍ?.....	49
HYPOFÝZA .....	49
SLINIVKA BŘIŠNÍ.....	50
JÁTRA A ŠTÍTNÁ ŽLÁZA.....	50
NEGATIVNÍ DOPADY STRESU .....	51
7. KAPITOLA.....	52
JAK HORMONÁLNÍ JÓGA PŮSOBÍ NA OBLASTI TĚLA, JEŽ BYLY NEGATIVNĚ ZASAŽENY DIABETEM .....	52
8. KAPITOLA.....	53
ÚČINKY TĚLESNÉHO CVIČENÍ NA HLADINU GLUKÓZY V KRVÍ .....	53
TECHNIKY, KTERÉ POUŽÍVÁME V HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPII.....	54
9. KAPITOLA.....	55
PODROBNĚJŠÍ INFORMACE O JEDNOTLIVÝCH TECHNIKÁCH.....	55
1 – CO JSOU TO ÁSANY?.....	55
2 – IZOMETRICKÁ CVIČENÍ.....	55
3 – DECHOVÁ CVIČENÍ (PRÁNÁJÁMA) – ZÁKLADNÍ INFORMACE.....	55
BŘIŠNÍ (BRÁNIČNÍ) DÝCHÁNÍ.....	57
STŘEDNÍ HRUDNÍ DÝCHÁNÍ.....	57

PODKLÍČKOVÉ DÝCHÁNÍ .....	57
PLNÝ JÓGOVÝ DECH .....	58
NÁDÍ ŠÓDHANA ČI SUKHA-PŮRVAKA .....	58
BHASTRIKA K.D. ....	58
UDŽDŽÁJÍ .....	59
SŮRJA BHÉDANA K.D. ....	59
ČANDRA BHÉDANA K.D. ....	59
SAMA VRTTA .....	59
ZEŠTÍHLUJÍCÍ PRÁNÁJÁMA .....	60
4 – TIBETSKÁ ENERGETICKÁ TECHNIKA .....	61
5 – MUDRY, BANDHY A MANTRY .....	61
CO JSOU TO MUDRY? .....	61
DŽŇÁNA MUDRA .....	63
STŘEDNÍ DŽŇÁNA MUDRA .....	63
UZAVŘENÁ DŽŇÁNA MUDRA .....	64
VENUŠINA MUDRA .....	64
MUDRA SJEDNOCENÍ NEBOLI MUDRA MEDVĚDÍ TLAPY .....	65
MUDRA K. D. NEBOLI PRÁNA NÁDÍ MUDRA .....	65
KHEČARÍ MUDRA .....	66
VIPARÍTA KARANA MUDRA .....	66
BANDHY .....	66
CO JSOU TO BANDHY? .....	66
DŽALANDHÁRA BANDHA .....	66
UDDÍJANA BANDHA .....	67



MÚLABANDHA.....	67
TRÁJA BANDHA.....	67
CVIČENÍ SE TŘEMI BANDHAMI.....	68
MANTRY.....	68
PROČ ZPÍVÁME MANTRY?.....	68
6 – ČAKRY.....	69
CO JSOU TO ČAKRY?.....	69
7 – KRIJE – JAKOU MAJÍ FUNKCI?.....	70
8 – TERAPEUTICKÁ JÓGANIDRÁ.....	70

## 10. KAPITOLA

PŘÍPRAVA NA CVIČENÍ.....	71
VYHODNOCENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU DIABETIKŮ GLYKÉMIE (HLADINA GLUKÓZY V KRVI) A FYZICKÁ OMEZENÍ.....	71
INFORMACE K DOTAZNÍKU NA VYHODNOCOVÁNÍ SYMPTOMŮ A PROJEVŮ DIABETU.....	72
ÚVODNÍ DOTAZNÍK.....	73
JAK POUŽÍVAT ÚVODNÍ DOTAZNÍK.....	75
PRAVIDELNÉ VYHODNOCOVÁNÍ SYMPTOMŮ DIABETU.....	76
DIAGNÓZA A LÉKAŘSKÁ PÉČE.....	76
DŮLEŽITOST DETOXIKACE.....	77

## 11. KAPITOLA

PRAKTICKÁ ČÁST.....	78
---------------------	----

TECHNIKY, KTERÉ BUDEME POUŽÍVAT PŘI CVIČENÍ.....	79
BHASTRIKA K.D. – ENERGIZUJÍCÍ PRÁNÁJÁMA.....	79
MÚLABANDHA .....	80
TIBETSKÁ ENERGETICKÁ TECHNIKA.....	81

## 12. KAPITOLA

ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ.....	82
1 – RAMENA.....	82
2 – OTÁČENÍ DLANĚMI DOZADU A DOZADU .....	83
3 – ÚKLONY DO STRANY .....	85
4 – SAMBA.....	86
5 – PROTAŽENÍ NOHOU 1 .....	87
6 – PROTAŽENÍ NOHOU 2.....	89
7 – VLAJÍCÍ VLASY.....	90
8 – KOČIČÍ SED 1 .....	94
9 – KOČIČÍ SED 2 .....	95

## 13. KAPITOLA

PROČISTĚTE SVŮJ ORGANISMUS.....	96
SAUČA POMOCÍ VODY .....	96
AGNISÁRA – PROČIŠŤUJÍCÍ KRIJA.....	96
JÓGANIDRÁ .....	100



## 14. KAPITOLA

CVIČENÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO DIABETIKY.....	100
CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY.....	100
1 – DŽÁNU ŠÍRŠÁSANA.....	100
2 – JÓGA MUDRÁSANA .....	102
3 – MUSLIMSKÁ MODLITBA.....	104
4 – SÚRJA BHÉDANA K.D.....	105
5 – DYNAMICKÁ VILÓMA ÁSANA.....	108
6 – ARDHA SÚPTA VÍRÁSANA.....	110
7 – UPRAVENÁ MATSJÁSANA 1 A 2.....	111
8 – ENERGIE PRO SLINIVKU.....	113
9 – STIMULOVÁNÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE.....	114
10 – PROČIŠŤUJÍCÍ JÓGANIDRÁ (KANÁLKY NADÍ PAŽÍ).....	115
11 – DYNAMICKÁ VIPARÍTA A – B – C – D – E .....	117
12 – HARMONIZOVÁNÍ ENERGIE – JÓGANIDRÁ (NOHY).....	119
13 – HARMONIZOVÁNÍ ENERGIE DVOU PÓLŮ POMOCÍ JÓGANIDRY ...	122

## 15. KAPITOLA

POKROČILÁ CVIČENÍ.....	126
1 – PÁRŠVA DŽÁNU ŠÍRŠÁSANA.....	126
2 – DYNAMICKÁ JÓGA MUDRÁSANA.....	128
3 – POKROČILÁ PÁRŠVÓTTANÁSANA .....	130
4 – DYNAMICKÁ SÚRJA BHÉDANA 2.....	134
5 – ZEŠTÍHLUJÍCÍ CVIČENÍ S DÝCHÁNÍM UDŽDŽÁJÍ.....	137
6 – CVIČENÍ SE TŘEMI BANDHAMI – V UDŽDŽÁJÍ.....	140

7 – DVĚ VLNY ENERGIE PRO OBLIČEJ A VLASY .....	142
8 – ENERGIE KE ZVÝŠENÍ LIBIDA 2.....	144
9 – JÓGANIDRÁ PRO PROČIŠTĚNÍ KANÁLKŮ NÁDÍ V RUKOU...	146
11 – JÓGANIDRÁ K PROČIŠTĚNÍ MYŠLENEK, POCITŮ A EMOCÍ.....	153
12 – JÓGANIDRÁ DVOU PÓLŮ.....	155
13 – JÓGANIDRÁ SEDMI ČAKER.....	157

## 16. KAPITOLA

STRES.....	161
1 – STRES A JEHO ŠKODLIVÝ VLIV.....	161
2 – CO JE TO STRES?.....	162
3 – PŮSOBENÍ RŮZNÝCH HORMONŮ.....	163
4 – ANTISTRESOVÉ TECHNIKY.....	164
SVÁDHJÁJA.....	164
SAMSKÁRY A SANKALPA .....	167
ZKLIDŇUJÍCÍ DECHOVÉ TECHNIKY (PRÁNÁJÁMA) .....	168
5 – ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ .....	175
SAT – NAM .....	175
ÓM NAMAH ŠIVÁJA.....	176
U ZLATÉHO JEZERA.....	178
ŠRÍ RAM V MANIPŮŘE.....	179
OTÁČENÍ DLANĚMI DOZADU A DOZADU.....	180



---

SOLNIČKA.....	181
TAHACÍ PANÁK.....	182
JÓGANIDRÁ V OTOČENÍ K.D. ....	183
TERAPEUTICKÁ ZEŠTÍHLUJÍCÍ PRÁNÁJÁMA.....	185
TŘÍMISKOVÁ DIETA.....	186
TERAPEUTICKÁ JÓGANIDRÁ.....	187

## 17. KAPITOLA

CVIČENÍ PRO OČI.....	191
OBKLOPENÍ VAŠICH OČÍ PRÁNOU.....	191
BRAHMARÍ – BZUČENÍ VELKÉ TMAVÉ VČELY.....	192
ENERGIE PRO ZRAKOVÝ NERV.....	193
SLEDOVÁNÍ HORIZONTÁLNÍ LINIE.....	193
NEKONEČNO.....	194

## 18. KAPITOLA

PŘÍPADOVÉ STUDIE.....	195
ODKAZY.....	205
SLOVNÍČEK POJMŮ.....	207

---