

Spis treści

Od autora	11
Przedmowa	12
Wprowadzenie	13
Sztuka medyczna	14
Zdrowie, indywidualność i nieśmiertelność	16
1. Dosze i smaki	24
Pięć wielkich elementów	27
Trzy dosze	28
Sześć smaków	34
Skutki nadmiaru	37
Dominujące emocje	39
Wpływ na świadomość	41
2. Cechy poszczególnych konstytucji	48
Ustalenie prakriti	50
Budowa ciała	50
Waga	51
Kolor skóry i cera	51
Skóra	52
Pocenie się	53
Włosy	53
Paznokcie	53
Oczy	54
Jama ustna	55
Apetyt	55
Śniadanie	56
Trawienie i wydalanie	57
Menstruacja	57
Preferencje dotyczące klimatu	58
Popęd seksualny	58
Siła fizyczna i wytrzymałość	59
Puls	60
Sen	60
Marzenia senne	61

Głos	61
Charakterystyczne emocje	62
Cechy osobowości	63
Dominujący sposób postrzegania i ekspresji	64
Umysł	65
Pamięć	65
Styl życia	66
Typy konstytucji – podsumowanie	66
Wata	67
Pitta	68
Kapha	68
Konstytucje dwudoszowe	69
Wata-pitta	69
Pitta-kapha	70
Wata-kapha	71
Postrzeganie i ocena	71
3. Pokarm	73
Rytuał jedzenia	74
Właściwości pokarmów	77
Pokarmy dla poszczególnych konstytucji	81
Pokarmy dla wata	81
Pokarmy dla pitta	86
Pokarmy dla kapha	89
Prakriti dwudoszowe	91
Produkty pokarmowe	92
Uzależnienia i smak	95
Cukier	97
Alkohol	97
4. Odżywianie	102
Siedem dhatu	102
Rasa	104
Krew	106
Tkanka mięśniowa	107
Tkanka tłuszczowa	107
Tkanka kostna	109
Szpik kostny	109
Śukra i odžas	110
Otyłość	112

Przybieranie na wadze	116
Utrata wagi	117
5. Zdrowy styl życia – zalecenia	125
Codzienne nawyki	127
Przebudzenie	127
Wydalenie	127
Mycie się	128
Medytacja	129
Masaż	130
Ćwiczenia fizyczne	133
Powitanie słońca – surja namaskara	137
Kąpiele	139
Styl życia	140
Ubiór	140
Praca	141
Zwierzęta domowe	144
Współmałżonek	145
Otoczenie	147
Sen	148
6. Równowaga	151
Prana, tedžas i odžas	151
Niestrawność	154
Leczenie ajurwedyjskie	158
Usuwanie ama	160
Triphala	163
Post	165
Równoważenie dosz	167
Leki wpływające na umysł	169
Jukti	172
7. Choroba	173
Alergia	173
Zespół jelita drażliwego	177
Astma	179
Stan „żółtego niebezpieczeństwa”	182
Równoważenie żółci	184
Choroby reumatyczne	186
Leczenie artretyzmu	190

Faza zaostrenia	192
Faza remisji	195
Rak	198
Choroby wyniszczające	201
Inne choroby	203
8. Odmładzanie	205
Terapia zwiększająca płodność, energię seksualną oraz energetyzująca	206
Rasajana	211
Minerały i metale	217
Makaradhwaja	221
Inne rasajana	223
Pory roku	225
9. Z szerszej perspektywy	228
Nieśmiertelność	228
Poświęcenie	230
Kundalini	233
Ciemność i światło	236
Tarpana	237
Podsumowanie	240
Dodatek	243
Przepis na kiczadi	243
Słownik terminów sanskryckich	245
Publikacje polskojęzyczne	250