

Spis treści

Przedmowa	13
Wprowadzenie	15

Ajurweda nauką o życiu

1. Historia i filozofia.....	19
Historia.....	20
Filozofia	21
Teoria pięciu elementów.....	23
Trzy dosze.....	24
2. Równowaga indywidualna i typy ciała	30
Typ wata	30
Typ pitta	31
Typ kapha.....	32
Siedem typów mieszanych	32
Jaki mam typ ciała?.....	34
Puls	42
3. Smaki życia.....	45
Sześć smaków.....	45
Lecznice zastosowanie smaków.....	48
4. Podtypy dosz.....	49
Pięć rodzajów wata	50
Pięć rodzajów pitta.....	53
Pięć rodzajów kapha.....	56
5. Styl życia i dieta.....	61
Ogólne zasady równoważenia dosz	61
Dieta przywracająca równowagę.....	62
6. Toksyny i choroby	67
Sześć stadiów choroby.....	68
Postęp sześciu etapów choroby.....	68

Aromaterapia i olejki eteryczne

7. Historia olejków eterycznych	73
Wczesne stosowanie substancji aromatycznych	73
Egipcjanie.....	74
Równoczesny rozwój aromaterapii w innych kulturach.....	75
Chrześcijańska Europa.....	77
Współczesność.....	78
8. Czym są olejki eteryczne?.....	80
Metody produkcji.....	80
Przechowywanie i wybór olejków eterycznych.....	83
9. Olejki eteryczne i ich kontakt z ciałem	84
W jaki sposób olejki eteryczne wpływają na ciało	84
10. Chemia ajurwedyjska	87
Aromaterapia zachodnia	87
Energetyka ajurwedyjska.....	89
11. Aromaterapia i korygowanie zaburzeń dosz.....	96
Olejki eteryczne na zaburzenia wata.....	96
Olejki eteryczne na zaburzenia pitta.....	101
Olejki eteryczne na zaburzenia kapha.....	104

Zastosowanie olejków ajurwedyjskich

12. Kompozycje ajurwedyjskie.....	111
13. Higiena osobista	119
Kąpiel.....	119
Inhalacje.....	119
Kompresy (okłady)	121
Higiena jamy ustnej.....	122
Pielęgnacja skóry	122
Pielęgnacja włosów	128
Stosowanie olejków eterycznych w otoczeniu.....	129
Zmysłowe pobudzenie — afrodyzjaki	130
14. Olejki eteryczne w kuchni	132
Mieszanki olejków jako przyprawy dla poszczególnych dosz.....	134
Lecnicze ghee.....	134

15. Aromaterapia ajurwedyjska dla kobiet	136
Ajurweda dla kobiet w ciąży	136
Pielęgnacja w okresie połogu	139
Pielęgnowanie dziecka	139
Menopauza.....	139
16. Choroby układu immunologicznego.....	145
Alergie.....	145
Artretyzm.....	147
Przeziębienie.....	148
Opryszczka (wargowa, narządów płciowych).....	148
Infekcje nerek i pęcherza	149
Powszechne dolegliwości: układ pokarmowy	150
Kandydoza	155
Olejki eteryczne a układ dokrewny	155
17. Umysł, emocje i nastrój.....	157
Trzy stany umysłu	157
Przelamywanie starych wzorców emocjonalnych.....	159
18. Masaż indyjski oraz marmy	161
Olejki do masażu na zaburzenia poszczególnych dosz	162
Rodzaje masażu dla poszczególnych dosz. Masaż zgodny z typem doszy.....	163
Marmy i olejki eteryczne	164
19. Przyjemnej podróży	175
Przygotowania do podróży	175
Podróż samolotem	175
Podróż statkiem.....	179
Podróż samochodem.....	179
20. Specjalistyczne terapie ajurwedyjskie.....	181
Aura, czakry i olejki eteryczne.	181
Olejki na czakry	185
Kamienie szlachetne a olejki eteryczne.....	186
Olejki eteryczne a pańca karma.....	190
Rasajana	200
Kajakalpa.....	202
Podsumowanie	204

Charakterystyka olejków

Jak korzystać z opisów.....	209
Rodziny olejków oraz ich wspólne cechy.....	210
Anyż.....	213
Bazylia.....	214
Benzoina.....	215
Bergamotka.....	216
Brzoza.....	218
Cedr.....	219
Cedr himalajski.....	220
Citronella.....	221
Cynamon.....	222
Cyprys.....	223
Cytryna.....	224
Czarny pieprz.....	225
Czosnek i cebula.....	226
Drewno sandałowe.....	227
Drzewo herbaciane.....	229
Drzewo różane.....	230
Elemi.....	231
Eukaliptus.....	231
Gałka muskatołowa.....	233
Geranium.....	234
Golteria (wintergreen).....	235
Goździki.....	236
Grejpfrut.....	237
Hyzop.....	238
Imbir.....	239
Jałowiec.....	240
Jaśmin.....	241
Jodła.....	242
Kadzidło.....	243
Kajeput.....	244
Kamfora.....	245
Kardamon.....	246
Kmin.....	247
Kminek.....	248
Kolendra.....	249
Koper włoski.....	250
Koperek.....	251

Kurkuma.....	252
Lawenda.....	253
Limonka	255
Liść laurowy	256
Majeranek.....	257
Mandarynka.....	258
Melisa	259
Mięta pieprzowa.....	260
Mięta polej	261
Mirra	262
Mirt	263
Nasiona marchwi	264
Nasiona pietruszki	264
Neroli	265
Niaouli	267
Paczuli.....	268
Palmarosa	269
Petitgrain.....	269
Pieprz kubeba	270
Pomarańcza.....	271
Rozmaryn	272
Róża.....	274
Rumianek marokański.....	275
Rumianek pospolity.....	276
Rumianek rzymski.....	277
Sosna	278
Szałwia	279
Szałwia muszkatołowa	280
Tangerynka (mandarynka)	282
Tatarak	283
Trawa cytrynowa.....	284
Tymianek czerwony	285
Waleriana (korzeń)	286
Wanilia.....	288
Wetyweria.....	288
Ylang-ylang.....	289
Rzadkie olejki	291
Ajwan	291
Aksamitka	292
Brahmi	292

Bursztyn.....	293
Champaka	294
Chmiel.....	295
Cibora	296
Cząber.....	296
Dhavana.....	297
Dzięgiel.....	298
Dziurawiec	299
Estragon.....	300
Fiołek (liście) — absolut.....	301
Galbanum.....	302
Henna.....	303
Irys (absolut).....	304
Jatamansi.....	304
Kasja	305
Kewra	306
Kocanka.....	307
Krwawnik.....	308
Lotos	310
Magnolia (absolut)	310
Mech dębowy	311
Mogra.....	312
Oman	312
Oud	313
Oud i piżmo (mieszanka).....	315
Piżmo kwiatowe	316
Shamama	317
Styraks.....	317
Szafran	318
Tuberoza (absolut).....	319
Wiciokrzew.....	319
Wodorosty (absolut).....	320
Żółtodrzew	321
Dodatek.....	323
Słownik.....	323
Zasady nabywania olejków eterycznych	329
Bibliografia.....	330
Indeks.....	332