

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	12
Wprowadzenie	14

Należyte życie dzięki ajurwedzie

1. Trzy dosze: funkcjonowanie siły życiowej	21
Trzy wielkie siły kosmiczne	22
Wata, pitta i kapha	24
Cechy dosz	25
Działanie dosz	25
Dosze w stanie zaostrenia	26
Siedziby dosz	27
Siedem tkanek	30
Układy w organizmie	31
2. Sześć smaków: energia substancji leczniczych	34
Sześć smaków i trzy dosze	35
3. Określanie konstytucji: jak rozpoznać swój unikatowy typ ciała i umysłu	43
Natura umysłowa	50
Typy fizyczne i psychologiczne	51
Uspokojenie mentalne i duchowe	51
Trzy typy umysłowości a trzy dosze	54
4. Badanie choroby: wzorce zaburzeń	56
Dosze a umiejscowienie choroby	57
Objawy zaostrenia dosz	59
Proces chorobowy	61
Sześć stadiów choroby	62
Trzy ścieżki choroby	65
Duchowe aspekty uzdrawiania	66
5. Ajurwedyjska koncepcja zdrowego życia: równoważenie dosz	69
Wskazówki dotyczące trybu życia	70
Zdrowe życie według ajurwed	74
Krótki opis metod leczenia	78

6.	Dieta ajurwedyjska: dostosowanie zasad diety do swoich potrzeb	88
	Leczenie dietą	88
	Ajurwedyjskie zalecenia dietetyczne	89
	Dieta łagodząca doszę wata – osłabiająca biologiczny humor powietrza	92
	Dieta łagodząca doszę pitta – osłabiająca biologiczny humor ognia	99
	Dieta łagodząca doszę kapha – osłabiająca biologiczny humor wody	104
	Dieta sattwiczna lub jogiczna dla wzmocnienia umysłu	110
	Dieta sattwiczna dla poszczególnych dosz	116
7.	Terapie ajurwedyjskie (tonizowanie i odmładzanie): metody reintegracji 1	117
	Tonizowanie i redukowanie	117
	Metody tonizowania	119
	Metody odmładzania	123
8.	Terapie ajurwedyjskie (usuwanie toksyn i pańca karma): metody reintegracji 2	127
	Terapia redukująca	127
	Terapie odtruwające a dieta	129
	Ajurwedyjska terapia oczyszczająca – pańca karma	138

Ajurwedyjskie terapie lecznicze

9.	Choroby układu trawiennego: żołądek, wątroba i jelito cienkie	147
	Agni, ogień trawienny	147
	Choroby żołądka	151
	Choroby jelita cienkiego	157
	Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego	161
	Inne zaburzenia trawienne	166
10.	Choroby jelita grubego: znaczenie okrężnicy w procesie chorobowym ...	178
	Choroby okrężnicy	178
11.	Choroby układu oddechowego	200
	Terapia wymiotna	201
	Pranajama	201
	Przeziębienie/grypa	202
	Kaszel	204
	Ból gardła	206
	Zapalenie krtani	207
	Zapalenie oskrzeli/zapalenie płuc	207
	Astma	208
	Katar sienny/alergiczny nieżyt nosa	210

12. Choroby układu krążenia	213
Choroby serca	213
Nadciśnienie	219
Arterioskleroza	220
Niskie ciśnienie krwi	220
Krwotok	221
Anemia	224
Urazy traumatyczne	226
13. Choroby układu moczowego oraz zaburzenia metabolizmu wody	230
Dbłość o nerki: płukanie nerek	230
Trudności przy oddawaniu moczu (dysuria)	231
Obrzęk	233
Infekcje układu moczowego	234
Kamienie w drogach moczowych	235
Cukrzyca	236
14. Choroby układu rozrodczego	240
Ajurwedyjskie poglądy na seks	240
Choroby ginekologiczne	242
Choroby układu rozrodczego u mężczyzn	258
Choroby weneryczne	260
15. Inne schorzenia	265
Choroby gorączkowe	265
Choroby skóry	271
Artretyzm	275
Dna moczanowa (podagra)	279
Rak	280
16. Opieka nad dziećmi i osobami starszymi	285
Cztery etapy życia	285
Opieka nad dziećmi	287
Podeszły wiek	293
17. Choroby układu nerwowego	297
Ogólne zasady leczenia układu nerwowego	297
Bezsensowność	300
Bóle głowy/migrena	302
Choroba Parkinsona	304
Epilepsje	305
Choroby oczu	305
Choroby uszu	307

18. Psychologia ajurwedyjska: choroby umysłowe i zaburzenia emocjonalne	308
Kontrolowanie emocji	309
Zaburzenia umysłowe a dosze	312
Ajurwedyjska terapia niepokoju emocjonalnego	314
Depresja	316
Niepokój	318
Gniew	319
Oblęd	320
Opętanie	321
Uzależnienia	330
19. Leczenie siły życiowej/uzdrawianie praniczne	335
Niedobór energii	336
Nadmiar energii	339
Nadpobudliwość	339

Ajurwedyjskie środki lecznicze

20. Zastosowanie ziół	345
Dawkowanie	345
Zasady tworzenia preparatów	345
Wzmacnianie potencji ziół	347
21. Klasyczne preparaty ajurwedyjskie	352
22. Współczesne preparaty ajurwedyjskie	373
23. Stosowanie olejów, aromaterapia i kadzidełka	382
Olejki eteryczne	382
Leczenie olejami w przypadku poszczególnych dosz	383
Kadzidełka	384
24. Terapie duchowe: leczenie kamieniami szlachetnymi i mantrami	386
Leczenie kamieniami szlachetnymi	386
Leczenie mantrami	393
Słownik terminów sanskryckich	395
Wykaz ziół	398
Bibliografia	408
Indeks	410
Indeks ziół i preparatów ziołowych	420
Źródła	428