

Spis treści

Wstęp	9
Przedmowa	11
Ziołolecznictwo: Wschód i Zachód	15
Świadomość przejawiająca się przez rośliny	17
Pochodzenie medycyny ajurwedyjskiej	21
Korzenie duchowe	21
Trzy guny	22
Pięć żywiołów	24
Trzy dosze	24
Siedem dhatu i odzas	32
Pięć rodzajów prany	34
Systemy kanałów w ciele (srota)	34
Agni i rośliny	37
Energetyka ziół	39
Smak (rasa)	39
Energia (wirja)	41
Wipaka – skutek po strawieniu	42
Prabhawa – szczególna potencja	43
Opis sześciu smaków	44
Leczenie indywidualnej konstytucji (doszy)	52
Leczenie kapha	53
Leczenie pitta	55
Leczenie wata	57
Usuwanie toksyn (ama)	60
Leki ziołowe	65
Zioła oczyszczające krew (rakta śodhana karma)	65
Zioła przeciwpasożytnicze i czerwiegubne (krumighna karma)	66
Zioła ściągające (stambhana karma)	67
Gorzkie toniki/gorzkie zioła wzmacniające i przeciwgorączkowe	69
Zioła wiatropędne (wata-anuloman)	72
Zioła napotne (swedana karma)	74
Zioła moczopędne (mutrala karma)	76

Zioła menstruacyjne (raktabhisarana karma)	78
Zioła wykrztuśne i łagodzące (kasa-swasahara)	79
Zioła przeczyszczające (wireczana karma)	81
Zioła uspokajająco-tonizujące oraz rozkurczowe	83
Zioła pobudzające i trawienne (dipana-pachana karma)	
Zioła wzmacniające	88
Jak przygotować i stosować zioła zgodnie z zaleceniami ajurweddy	93
Pięć głównych metod przygotowania preparatów ziołowych (pañca kaszaja)	93
Dodatkowe metody sporządzania preparatów ziołowych	96
Lecznicze oleje (siddha taila)	99
Lecznicze ghee (siddha ghrita)	100
Nośniki ziół (anupana)	101
Zioła do użytku zewnętrznego	102
Sposoby podawania leku	103
Czas podawania leku	105
Mieszanki ziołowe	106
Dawkowanie	108
Mantra, jantra i medytacja	111
Zioła stosowane w ajurwedzie	115
Powszechnie dostępne zioła	116
Specjalne zioła orientalne	177
Specjalne zioła ajurwedyjskie i chińskie	209
Dodatek	
Herbatki dla trzech dosz	227
Tabela ziół	228
Zioła na najczęstsze dolegliwości	265
Słownik terminów medycznych	270
Słownik terminów sanskryckich	272
Nazwy łacińskie ziół	274
Bibliografia	281
Spis tabel i rysunków	283
Indeks botaniczny	284
Indeks ogólny	291
O autorach	309