

Spis treści

Przedmowa	12
Wprowadzenie	13
Znaczenie piękna w ajurwedzie	14
Jak korzystać z tej książki	16
Jakie jest twoje prakriti?	19
Dosze.....	20
Określanie indywidualnych cech	23
Trzy dosze.....	35
Wybór terapii w przypadku połączenia różnych typów dosz	37
Uroda a dhātu	40
Znaczenie mala	44
Natura odžas	44
Codzienne zabiegi upiększające	47
Znaczenie diety dla urody	47
Ogólne wskazówki służące poprawie trawienia	48
Wskazówki doboru pożywienia	50
Jedzenie zgodne z doszą	51
Dieta dla typu wata	54
Dieta dla typu pitta	59
Dieta dla typu kapha	63
Proste menu dla osób typu wata	67
Proste menu dla osób typu pitta	67
Proste menu dla osób typu kapha	68
Agni	69
W jaki sposób dieta ajurwedyjska sprawi, że twoje ciało będzie piękne	71
Suplementacja	73
Post	80

Zdrowy styl życia	84
Przyjemna praca	84
Czynniki klimatyczne	88
Masaż	89
Ćwiczenia	94
Kąpiele	101
Kąpiele słoneczne i księżycowe	105
Zażywanie świeżego powietrza	106
Medytacja	107
Sen	112
Aromaty, kolory, dźwięki, kamienie szlachetne	118
Krótka historia aromaterapii na Wschodzie i na Zachodzie	120
Czym są esencje?	122
Działanie esencji	123
Jakość esencji	124
Wybór esencji dla poszczególnych dosz	124
Jak stosować esencje	126
Olejki do kąpieli	128
Leczenie kolorami	133
Dźwięki	136
Kamienie szlachetne i biżuteria	138
Zalety masażu ajurwedyjskiego	143
Techniki automasażu ajurwedyjskiego	144
Techniki głębokiego masażu dłoni i stóp	150
Jak dbać o poszczególne części i obszary ciała	155
Jama ustna	155
Gardło	157
Uszy	157
Nos	158
Oczy	159
Dłonie	160
Paznokcie	161
Pielęgnacja stóp	163

Pielęgnacja włosów	165
Pielęgnacja piersi	171
Pielęgnacja skóry według ajurwedy	172
Kilka słów o powiązaniach między rodzajem cery a dominującą doszą	175
Twarz – zabiegi	177
Wstępne oczyszczanie	178
Ziołowe substancje oczyszczające w proszku	179
Kosmetyki do oczyszczania twarzy na bazie oleju	180
Masaż twarzy	181
Olejki do masażu	181
Ziołowe kąpiele parowe	182
Kompresy	184
Peelingi	185
Maseczki	186
Maseczki – kompresy na twarz	187
Toniki	188
Nawilżanie	189
Mgiełki	190
Makijaż	191
Pielęgnacja skóry całego ciała	191
Ajurwedyjska kuracja odmładzająca	197
Purwa karma	200
Kąpiele parowe	202
Panća karma	203
Środki wzmacniające oraz odmładzające organizm	205
Zabiegi odmładzające oraz pielęgnacja skóry	206
Ajurwedyjski masaż twarzy	209
Zalety ajurwedyjskiego masażu twarzy	209
Refleksja na temat masażu: nawiązanie kontaktu	209
Oleje do masażu twarzy	211
Przygotowanie do wykonania masażu	213
Zabiegi poprzedzające masaż	215

Masaż głowy	223
Masaż szyi i górnej części klatki piersiowej	227
Masaż twarzy	232
Masaż uszu	240
Masaż końcowy	242
Specjalne zabiegi ajurwedyjskie	243
Netra basti	244
Nasja.....	248
Shirodhara.....	252
Karna purana	254
Słowniczek	257
Bibliografia	260
Indeks	263