

Spis treści

Nauka o ajurwedzie – wprowadzenie.....	9
Od autora.....	11
Alfabet sanskrycki – transliteracja.....	16
1. Wprowadzenie do ajurwed	17
Co oznacza ajurweda.....	17
Wyjątkowy charakter terapii ajurwedyjskich.....	18
Ajurweda i jej różne dziedziny.....	26
Asztanga ajurweda: osiem członów ajurwed.....	26
2. Podstawy ajurwed	31
Ajurweda i pięć podstawowych elementów (pañcamahabhuta).....	31
Zasada tridoszy: trzy humory biologiczne.....	33
Prakriti: poznaj swoją konstytucję.....	53
Trajopastambha: trzy filary ciała.....	59
Saptadhatu: siedem tkanek.....	62
Odžas: esencja życiowa.....	70
Upadhatu: tkanki drugorzędne.....	72
Mala: zbędne produkty przemiany materii.....	73
Trawienie i metabolizm.....	78
Siła fizyczna.....	84
Srota – kanały w ciele.....	88
3. Ciało i jego główne siły vitalne	94
Tridanda: trzy wymiary życia – ciało, umysł (psyche), dusza.....	94
Pańca pańcaka: pięć pentad – pięć narządów zmysłów i ich podgrupy.....	101
Pańcakośa: pięć powłok ciała.....	104
Fizjologia ciała i asztaćakra: osiem czakr.....	109
Asztaćakra i jej związek z różnymi praktykami jogi oraz jogą kundalini.....	117
4. Natura substancji materialnych	123
Rasa, czyli smak.....	124
Wirja, czyli potencia – działanie wychładzające lub rozgrzewające.....	134
Wipaka, czyli skutek po strawieniu.....	135
Prabhawa, czyli specjalne działanie.....	136
Rodzaje substancji w zależności od ich działania.....	138

Pokarm, styl życia, główne choroby i najlepsze środki zaradcze.....	139
Domowe leki z kuchennej apteki	145
5. Zdrowe życie według ajurweddy.....	151
Dinaćarja: nawyki żywieniowe i zalecenia na dzień	151
Ratrićarja – nawyki żywieniowe i zalecenia na noc	169
Niewłaściwy styl życia: główna przyczyna otyłości i wyczerpania.....	173
Ritućarja: nawyki żywieniowe i zalecenia na określone pory roku.....	178
Tłumienie naturalnych potrzeb: nieodparte impulsy	195
Dharanija wega: potrzeby, które należy tłumić	199
6. Dieta – fakty i zalecenia	201
Informacje o pożywieniu	201
Odpowiednia dieta	207
Choroby spowodowane niewłaściwą dietą i stylem życia oraz ich leczenie	212
Korzystne połączenia pokarmów.....	215
7. Charakterystyka podstawowych płynów oraz ich nośników (anupana).....	217
Woda	219
Woda kokosowa	225
Mleko	225
Jogurt	228
Maślanka	230
Masło	232
Ghee (klarowane masło)	232
Olej	233
Miód	237
8. Klasyfikacja i badanie chorób	239
Klasyfikacja chorób	239
Cztery filary leczenia	249
Metody rozpoznawania przyczyn chorób.....	252
Metody analizy chorób	256
9. Zabiegi lecznicze	271
Metody leczenia w ajurwedzie.....	271
Wprowadzenie do pańćakarmy	276
Rasajana ċikitsa: terapia odmładzająca	287
Wadźikarana: leczenie niepłodności i wzmacnianie potencji seksualnej – nauka o zdrowej prokreacji	295

10. Lecznicze właściwości jogi a ajurweda.....	299
Podobieństwa pomiędzy teorią Jogaśastry a traktatami ajurwedyjskimi	300
Znaczenie jogi w terapii ajurwedyjskiej	302
Związek pomiędzy tridoszą a leczeniem chorób za pomocą jogi.....	303
Skuteczne sposoby utrzymania dobrego zdrowia.....	304

Dodatek.....	309
Porady zdrowotne: co robić, by cieszyć się dobrym zdrowiem	309
Właściwości i działanie substancji.....	312
Smaki i ich działanie	319
Słownik terminologii ajurwedyjskiej.....	321
Glosariusz farmakodynamiki ajurwedyjskiej: właściwości i działania	336
Glosariusz właściwości substancji według ajurwedy	341
Wykaz wybranych chorób w ajurwedzie	343
Indeks nazw botanicznych roślin leczniczych	346

Spis tabel	358
Spis rysunków	359
Spis ilustracji.....	360
Źródła.....	361