

TURINYS

P A D Ė K A 11

P R A T A R M Ė 12

P R A T A R M Ė L I E T U V I Š K A M L E I D I M U I 20

I S K Y R I U S 23

GROŽIO SAŲOKA

Kaip mes suvokiame grožį. Kaip grožis apibūdinamas Vakarų mokslo sistemoje. Ziniasklaidos poveikis grožio sąvokai. Kaip ajurveda apibūdina grožį. Amžinasis grožis: išorinis, vidinis ir slaptingas grožio aspektas (fizinis, protinis ir dvasinis grožis).

2 S K Y R I U S 43

AJURVEDINIS POŽIŪRIS Į GROŽĮ

Penki pagrindiniai elementai (panča maha bhūta). Trys biologinės energijos (tridoša). Ajurvedinė fiziologija. Kodėl sutrinka došų pusiausvyra ir ajurvedos priemonės jai atkurti. Trys psichologinės ypatybės (gunos). Kaip nustatyti savo fizinę konstituciją.

3 SKYRIUS 63

KAIP SUDARYTI DIENOS REŽIMĄ

Dienos režimo svarba. Siūlomas dienos režimas.

4 SKYRIUS 81

SVEIKATĄ IR GROŽĮ PUOSELĖJANTI
MITYBA

Kaip iš maisto gauti daugiausia naudos. Kokius produktus rinktis gaminant valgi. Vatadošai tinkama dieta. Pitadošai tinkama dieta. Kaphadošai tinkama dieta. Valgiaraščio pavyzdys.

5 SKYRIUS 99

SVEIKATĄ IR GROŽĮ PUOSELĖJANTYS
FIZINIAI PRATIMAI

Nuo ko pradėti. Ką daryti, jei nemégstate mankštintis. Mankštos patarimai. Fiziniai pratimai vatadošai. Fiziniai pratimai pitadošai. Fiziniai pratimai kaphadošai.

6 SKYRIUS 111

TOKSINŲ ŠALINIMAS IŠ ORGANIZMO

Aliejaus terapija (kūno masažas). Vatadošą raminantis masažo aliejus. Pitadošą raminantis masažo aliejus. Kaphadošą raminantis masažo aliejus. Kaip paruošti aliejų. Masažas su šiltu aliejumi. Kaitinimas vaistažolių garais. Kaitinimo garais nauda. Kaitinimo garais procedūros. Gydomoji klizma (vasti). Kaip daryti valomąją klizmą (dašamula vasti).

7 SKYRIUS 127

BENDROS VISO KŪNO GROŽIO
PROCEDŪROS

Įprastinė odos priežiūra - kosmetinės kaukės, valomosios ir maitinamosios kaukės, masažas su aliejumi ir drėkinamosios priemonės.

Plaukų priežiūros procedūros - kaip išlaikyti plaukus sveikus. Akių priežiūros procedūros - receptai ir pratimai. Rankų priežiūra - rankų kremo receptas. Nagų priežiūra - nagų mirkymas ir jų sveikatą gerinantis masažas. Pėdų priežiūros procedūros - apsaugos priemonės ir pėdų vonios. Krūtų priežiūra - masažas vaistinių augalų tyrele.

8 SKYRIUS 143

GROŽIO PROCEDŪROS IR PATARIMAI
VATOS TIPO ŽMONĖMS

Vatos tipo žmonių ypatumai. Kaip įveikti odos problemas (pirmalaikį senėjimą) - priežastys, priemonės ir apsaugos priemonės. Pleiskanos - masažo aliejai ir kitos priemonės. Priemonės nuo plaukų šiaušimosi ir nuo vertikalių gūbrelių ant nagų. Paakių raukšlelių ir pabrinkimo šalinimo priemonės.

9 SKYRIUS 155

GROŽIO PROCEDŪROS IR PATARIMAI
PITOS TIPO ŽMONĖMS

Pitos tipo žmonių ypatumai. Odos priežiūros procedūros. Aknė - priežastis ir gydymas. Pigmentacija - kaitinimo garais procedūra, kosmetinės kaukės, drėkinamosios priemonės. Dėmėta oda - šveitiklis, kosmetinė kaukė, minkštinamoji kaukė. Pirmalaikis plaukų žilimas - namų darbo šampūnas ir vaistažolinė chna tyrelė. Priemonės nuo galvos niežėjimo. Nosinės procedūros (nasja) svarba. Priemonės nuo akių paraudimo, pėdų suskeldėjimo ir grybelinių infekcijų.

10 SKYRIUS 175

GROŽIO PROCEDŪROS IR PATARIMAI
KAPHOS TIPO ŽMONĖMS

Kaphos tipo žmonių ypatumai. Odos priežiūra - kosmetinės kaukės ir drėkinamieji mišiniai kaphos tipo odai. Pūlinėlinė aknė. Veido masažas ir kaitinimo garais procedūra turint inkštirų. Mišinys riebiems plaukams.

Nutukimas - priežastys ir jo mažinimas - sąmoningas valgymas, mityba ir fiziniai pratimai, kūno masažas, kaitinimas garais, gydomoji klizma.

II S K Y R I U S 201

GROŽIO PASLAPTIS

Trijų lygių (kūno, proto, sielos) grožis. Ryšys tarp kūno, proto ir sielos. Vidinis grožis - harmoningas protas; vidinio grožio puoselėjimas, pasirinkus tinkamą mirybą ir gyvenseną. Sveika reakcija į stresą. Teigiamą mąstyseną puoselėjantys metodai. Slaptingas grožio aspektas. Maistas sielai. Dvasinis grožis.

12 S K Y R I U S 223

BAIGIAMASIS ŽODIS.

AJURVEDA IR GROŽIS

Kaip siekti grožio pasitelkiant ajurvedą. Dienos režimo svarba grožio priežiūrai. Maisto ir veiklos (ahara ir vihara) vaidmuo puoselėjant grožį.

P R I E D A I

VALGIŲ RECEPTAI 230

KUR {SIGYTI VAISTINIŲ AUGALŲ IR
PARUOŠTŲ VARTOTI MIŠINIŲ 274

VAISTINIŲ AUGALŲ IR KITŲ GROŽIO
RECEPTŲ SUDEDAMŲJŲ DALIŲ
ŽODYNĖLIS 276

BIBLIOGRAFIJA - KNYGOS 298

BIBLIOGRAFIJA - MOKSLINIAI
STRAIPSNIAI 300

PASTABOS IR NUORODOS 302

APIE „DŽYVĄ“ (JIVA) 306

AJURVEDOS DAKTARAS PARTAPAS
CHAUHANAS 308

AJURVEDOS AKADEMIJOS LEIDINIAI 310