



Turinys

Ajurvedos mokslas trumpai / 13

Autoriaus pastabos / 15

PIRMAS SKYRIUS

Įvadas į ajurvedą

1. Ką reiškia ajurvedą / 21
2. Unikali os ajurvedinio gydymo ypatybės / 23
3. Ajurvedą ir jos sritys / 31
4. Aštanga ajurvedą. Aštuonios ajurvedos šakos / 32

ANTRAS SKYRIUS

Ajurvedos pagrindai

1. *Pancamahabhūta* (pančamahabhūta - penki pagrindiniai elementai) ir ajurvedą / 37
2. Tridošos principas. Trys biologiniai skysčiai / 39
3. *Prakrti* (prakriti). Pažinkite savo konstituciją / 63
4. *Traiyopastambha* (traijopaštambha). Trys kūno atramos / 71
5. *Saptadhatu*. Septyni pagrindiniai audiniai / 76
6. Odžasas. Gyvybinė esencija / 84
7. Upadhatūs. Pagalbiniai audiniai / 86
8. Mala. Atliekos, arba šalinami produktai / 87
9. Virškinimas ir medžiagų apykaita / 91
10. Fizinė jėga / 98
11. Šrotos. Kūno kanalai / 102

Kūnas ir gyvybinės jėgos

1. *Tridanda*. Trys gyvenimo dimensijos - kūnas, protas (psychè) ir siela / **109**
2. *Panca Pancaka* (panča pančaka). Penki penketai / **116**
3. *Pancakosa* (pančakoša). Penki dvasinio kūno apvalkalai / **120**
4. Fiziologija ir *Aštačakra* (aštačakra). Aštuonios čakros / **127**
5. Aštačakra ir jos ryšiai su įvairiomis jogos praktikomis bei kundalini joga / **137**

KETVIRTAS SKYRIUS

Materialių substancijų prigimtis

1. *Rasa*. Skonis / **145**
2. *Guna*. Savybės / **155**
3. *Virya*. Potencija / **157**
4. *Vipaka*. Poveikis suvirškinus / **159**
5. *Prabhava*. Specifinis veikimas / **160**
6. Substancijų tipai pagal jų poveikį / **161**
7. Valgymo, gyvenimo įpročiai, svarbios ligos ir geriausi vaistai nuo jų / **163**
8. Naminiai vaistai iš virtuvės / **167**

PENKTAS SKYRIUS

Sveikatos horizontai - ajurvedinis sveiko gyvenimo požiūris

1. *Dinacarya* (dinačarja). Valgymo įpročiai ir elgesys dieną / **174**
2. *Ratricarya* (ratričarja). Valgymo įpročiai ir elgesys naktį / **192**
3. Netinkamas gyvenimo būdas - didžiausia nutukimo ir išsekimo priežastis / **196**
4. *Rtucarya* (ritučarja). Valgymo įpročiai ir elgesys įvairiais metų laikais / **201**
5. Natūralių poreikių slopinimas. Sulaikyti norai / **219**
6. *Dharantya Vega* (dharanija vega). Sulaikomi poreikiai / **224**

Mitybos faktai ir taisyklės

1. Faktai apie mitybą / **227**
2. Derama mityba / **234**
3. Nepalankūs maisto deriniai / **235**
4. Nepalankaus maisto bei gyvenimo įpročių sukeltos ligos ir jų gydymas / **239**
5. Palankūs maisto deriniai / **242**

SEPTINTAS SKYRIUS

Svarbių skysčių ir pagalbinių medžiagų (anupanų) savybės

1. Vanduo / **246**
2. Kokosų vanduo / **252**
3. Pienas / **252**
4. Jogurtas / **255**
5. Jogurto ir pasukų gėrimai / **257**
6. Sviestas / **258**
7. Ghi (lydytas sviestas) / **259**
8. Aliejus / **260**
9. Medus / **263**

AŠTUNTAS SKYRIUS

Ligų skirstymas ir tyrimas

1. Ligų skirstymas / **266**
2. Keturi gydymo atramos. Keturi svarbūs ligos gydymo veiksniai / **277**
3. Ligos priežasčių tyrimo metodai / **282**
4. Skirtingi ligos tyrimo metodai / **286**

DEVINTAS SKYRIUS

Gydymo metodai

1. Įvairūs ajurvedinio gydymo metodai / **305**
2. Įvadas į pančakarmos gydymą / **309**
3. *Rasayana cikitsa* (rasajana čikica). Jauninamoji terapija / **321**
4. *VajTkarana* (vadžikarana). Nevaisingumo ir vyriškumo gydymas - sveikos reprodukcijos mokslas / **330**

Jogos terapija ir ajurveda

1. Teoriniai *Jogašastrų* ir ajurvedos traktatų panašumai / 335
2. Jogos svarba ajurvediniame gydyme / 336
3. Tridoša ir ligų palengvinimas padedant jogai / 339
4. Veiksmingi sprendimai ir būdai gerai sveikatai įgyti / 339

Priedai

- Sveikatos patarimai. Pasiūlymai gerai sveikatai palaikyti / 349
- Medžiagų savybės ir poveikis / 352
- Skoniai ir jų poveikis / 360

Žodynėliai

- Ajurvedinių terminų žodynėlis / 362
- Ajurvedinės farmakodinamikos žodynėlis. Savybės ir poveikis / 375
- Ajurvedinių savybių žodynėlis / 380
- Ajurvedos ligų sąrašas / 382
- Tekste vartojamų vaistinių augalų botaninių pavadinimų sąrašas / 385