

TURINYS

PRATARMĖ 9

IŽANGA 13

APIE AJURVEDĄ 16

PENKI GAMTOS ELEMENTAI IR TRYS GYVYBINĖS JĖGOS 20

AJURVEDINĖ LIGOS IR GYDYMO TEORIJA 22

SATVINIO GYVENIMO BŪDO GALIA 23

KASDIENĖ IR SEZONINĖ SVEIKATOS PRIEŽIŪRA 27

DIENOTVARKĖ 29

Kėlimasis | Veido prausimas | Tuštinimasis | Dantų ir liežuvio valymas | Valomųjų žolelių kramtymas | Gerklės skalavimas | Mankšta | Masažas su aliejumi | Maudymasis | Meditavimas | Kūno priežiūra | Maistas | Natūralūs poreikiai | Darbas

VAKARO ĮPROČIAI 35

SEZONINIAI ĮPROČIAI 35

Žiema | Pavasaris | Vasara | Ruduo

SVEIKATINIMO PRIEMONĖS PAGAL POREIKĮ 38

Garų inhaliacijos | Kūno garinimas

LIGOS IR VAISTAI 41

AKNĖ IR SPUOGAI 43

ANEMIJA 44

ANOREKSIJA 46

ARTRITAS 47, Žr. 104, 119

AUSŲ SKAUSMAS 47

BĖRIMAS 49, Žr. 61

BRONCHINĖ ASTMA 50

BRONCHITAS / KOSULYS 52

BURNOS OPELĖS 53

CUKRINIS DIABETAS 55

DANTENŲ LIGOS / GINGIVITAS / PERIODONTITES / PIORĖJA 57

DEHIDRATACIJA 59

DERMATOMIKOZĖ 60, Žr. 137

DILGĖLINĖ 61

DIZENTERIJA 63

DIZURIJA 64, Žr. 135

DUJŲ KAUPIMASIS 64

EGZEMA 66

GALVOS SKAUSMAS 68

GELTA 70

GINGIVITAS	72, Žr. 57
HEMOROJUS	72
HEPATITAS	75
HERPESAS / PŪSLELINĖ	76
ĮKANDIMAI IR ĮGĖLIMAI	78
INKSTŲ AKMENLIGĖ	80
KAKLO SPINDULIOZĖ	82
KARŠČIAVIMAS	83
KIRMĖLĖS	86
KONJUNKTYVITAS / AKIŲ INFEKCIJA	87
KOSULYS	89, Žr. 52
LĒTINIS NUOVARGIS / MIALGINIS ENCEFALOMIELITAS	89
MENTALINĖ BŪKLĖ	90
MĒŠLUNGIS IR RAUMENŲ SPAZMAI	93
MIALGINIS ENCEFALOMIELITAS	95, Žr. 89
NEMIGA	95
NUDEGIMAS IR NUSIPLIKYMAS	97
NUDEGIMAS SAULĖJE	98, Žr. 97
NUGAROS SKAUSMAS	98
NUTUKIMAS	100
OPINIS KOLITAS (STOROSIOS ŽARNOS UŽDEGIMAS)	102
OSTEOARTRITAS	104
OSTEOPOROZĖ	105
PADIDĖJĘS KRAUJOSPŪDIS / HIPERTENZIJA	107
PARAUDUSIOS AKYS	108, Žr. 87
PERIODONTITAS	108, Žr. 57
PYKINIMAS IR VĒMIMAS	108
PIORĖJA	110, Žr. 57
PLAUČIŲ UŽDEGIMAS	110
PLAUKŲ SLINKIMAS IR ANKSTYVAS ŽILIMAS	112
PLEISKANOJIMAS	114
PODAGRA	115
RĒMUO / PADIDĖJĘS SKRANDŽIO RŪGŠTINGUMAS	117
REUMATOIDINIS ARTRITAS	119
SINUSITAS	120
SKRANDŽIO IR DVYLIKAPIRŠTĖS ŽARNOS OPOS	122
SKRANDŽIO SKAUSMAS	125
SUMAŽĖJĘS APETITAS	127, Žr. 46
SUTRIKĖS VIRŠKINIMAS	127
ŠIENLIGĖ / ALERGINIS RINITAS	129

ŠLAPIMO NELAIKYMAS / ENUREZĖ	130
ŠLAPIMO NELAIKYMAS / INKONTINENCIJA	131
ŠLAPIMO TAKŲ INFEKCIJOS	133
ŠLAPINIMOSI SUTRIKIMAI / DIZURIJA	135
TRICHOFITIJA / DERMATOMIKOZĖ	137
UŽKIMIMAS	138
VIDURIAVIMAS	139
VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS	141
ŽAGSULYS	143

PALAIKYMAS SERGANT SUNKIOMIS IR NEPAGYDOMOMIS LIGOMIS 147

JAUNINAMOJI TERAPIJA	150
SVEIKIMO ARBA SVEIKATOS POŽYMAI	151

Nurimęs skausmas | Normalus apetitas | Gilus miegas tinkamu laiku |

Tinkamas nepasisavintų medžiagų šalinimas | Sustiprėjęs imunitetas | Atsigavęs protas

VYRŲ SVEIKATOS SUTRIKIMAI 155

EREKCIJOS SUTRIKIMAI / IMPOTENCIJA	157
PIRMALAIKĖ EJAKULIACIJA	159
PROSTATOS IŠVEŠĖJIMAS / GERYBINĖ PROSTATOS HIPERPLAZIJA (GPH)	160

MOTERŲ SVEIKATOS SUTRIKIMAI 163

LEUKORĖJA / MAKŠTIES IŠSKYROS	165
LYTINIO SUSIJAUDINIMO SUTRIKIMAS / FRIGIDIŠKUMAS	166
MENOPAUZĖ	168
MENORAGIJA / GAUSIOS MĒNESINĖS	169
PRIEŠMENSTRUACINIS SINDROMAS (PMS)	171

PAGALBA NĒŠTUMO METU, PO GIMDYMO IR AUGINANT NAUJAGIMĮ 175

SVEIKATOS PRIEŽIŪRA NĒŠTUMO METU	177
MAŽESNI NEGALAVIMAI NĒŠTUMO METU	179

Pykinimas ir vĕmimas | Strijos | Apetito stoka | Vidurių užkietĖjimas |

Sĕdmenų sukietĖjimas

MOTINOS PRIEŽIŪRA PO GIMDYMO 182

Pieno susidarymas ir išsiskyrimas | Pieno sumažĖjimas | Per daug pieno

NAUJAGIMIO PRIEŽIŪRA 185

APIE „DŽYVĄ“ („JIVA“) 189

APIE AUTORIŲ DR. PARTAPĄ CHAUHANĄ 190

Viešoji įstaiga AJURVEDOS AKADEMIJA 193

AJURVEDOS AKADEMIJOS LEIDINIAI 194