

TURINYS

PRATARMĖ 10

LIETUVIŠKO LEIDIMO PRATARMĖ 12

ĮŽANGA 14

ĮVADAS 16

pirma dalis AJURVEDOS PAGRINDAI

1 skyrius AJURVEDOS PRADMENYS 22

Šaltiniai, reikšmė ir objektai (protas, kūnas, jutimai, siela); ajurvedos objektas

2 skyrius AJURVEDOS PRINCIPAI 34

Esminis principas, kūrimo teorija; penki elementai; žmogaus sandara; elementų pusiausvyra; trys ypatybės; šiuolaikinis ajurvedos pritaikymas

3 skyrius FIZINĖ SANDARA 55

Tridoša; došos susidarymas; došos sritys ir pusiausvyra; došų tipai; došos apibūdinimas; dermės sutrikimo priežastys; atkuriamosios priemonės

4 skyrius PSICHOLOGINĖ SANDARA 72

Triguna; proto tipai; proto pusiausvyra; dieta ir mityba; gyvensena; emocijos

5 skyrius VIRŠKINIMAS IR METABOLIZMAS 86

Keturi agnio būviai; virškinimo procesas; virškinimas; ama ir ligos; atliekos; atliekų šalinimas

6 skyrius FIZIOLOGIJA 99

Audiniai; audinių susidarymas ir disbalansas; odžsasas; kanalai; kanalų funkcijos ir pažeidimai

7 skyrius MITYBA 112

Maisto poveikis; mitybos principai; skonis, savybės; galia; virškinimas; unikalus poveikis

8 skyrius DIETA 127

Mitybos patarimai; maisto savybės; virškinimo galia; satviškas maistas; kitokios priežastys

9 skyrius SVEIKATA 138

Dvasingumas; gyvensena; miegas; lytinis gyvenimas; mankšta; natūralūs poreikiai; higiena; dienos ir sezoninis režimas

10 skyrius LIGA 158

Ligos priežastys; došų vaidmuo; ligos diagnozė; paciento tyrimas; ligos raiškos stadijos; ligų klasifikavimas

11 skyrius GYDYMAS 178

Detoksikacija (pančakarma); jauninanti terapija (rasajana); žalingi įpročiai (madatja)

12 skyrius NAMINIAI VAISTA 1197

Naminių vaistų paruošimas; nuovargis ir depresija; artritas; bronchinė astma; peršalimas, kosulys, sloga; virškinimo sutrikimai; galvos skausmai; išsekimas ir silpnumas; nemiga; menopauzė; menstruacijų ciklo sutrikimai; nutukimas; odos ligos

- 1. Došų lentelė 224
- 2. Skonių lentelė 225
- 3. Jogos pratimai 226
- 4. Vaistažolės ir jų naudojimas 228
- 5. Receptai 246

TERMINŲ ŽODYNĖLIS 252

LENTELIŲ SĄRAŠAS

- 1. Elementai ir jutimai 42
- 2. Gunų aprašymas 47
- 3. Gunų pavyzdžiai 49
- 4. Došų savybės 61
- 5. Vatos sritys 65
- 6. Pitos sritys 68
- 7. Kaphos sritys 70
- 8. Gunų savybės 74
- 9. Dhatu dermės sutrikimas ir gydymas 102
- 10. Šrotų apsunkimas ir gydymas 108
- 11. Skoniai ir došos 117
- 12. Skoniai ir jų poveikis 119
- 13. Skoniai ir jų savybės 123
- 14. Skoniai ir galia (vyrja) 124
- 15. Skoniai ir vipaka 126
- 16. Netinkamas jutimų naudojimas 163
- 17. Ligos raiška ir gydymas 173