

OBSAH

1. ledna: Tělo – proud vědomí	13
2. ledna: Individuální konstituce	14
3.–4. ledna: Definujte svou povahu	15
5.–6. ledna: Co nejlépe vyhovuje vaší konstituci	18
7.–8. ledna: Tři guny – tři způsoby bytí	21
9.–10. ledna: Základní princip ájurvédské metapsychologie	23
11.–12. ledna: Tři druhy jídla	26
13. ledna: Mysl jako přítel a mysl jako nepřítel	28
14.–15. ledna: Léčivá síla rostlin	29
16. ledna: Holistický model medicíny	31
17.–18. ledna: Šafrán – král mezi kořením	32
19. ledna: Léčitel rovná se průvodce	34
20.–21. ledna: Meditace aneb Přítomnost v aktuálním okamžiku ...	35
22.–23. ledna: Harmonie emocí vede k harmonii v těle	37
24.–25. ledna: Mléko – potravina darující moudrost	40
26. ledna: Myšlenky jsou naše děti	42
27. ledna: Nejlepší ochrana – čistá aura	43
28. ledna: Tělo je počítač a myšlenky jsou programy	44
29.–30. ledna: Energetické kanály	46
31. ledna: Informační pole – pokladnice vědění	47
1.–3. února: Jak přichází nemoc	48
4. února: Ghí – očištěné, přepuštěné máslo	51
5. února: Potraviny v roli spojenců	53
6.–7. února: Čavanpraš – lék bohů	54
8. února: Nevědomost jako příčina onemocnění	55
9.–11. února: Zákony stravování	57
12.–13. února: Pískavice řecké seno	60
14.–15. února: Áma: substance nemoci	62
16.–17. února: Odstraňování toxinů	65
18. února: Jak definovat zdraví	67
19. února: Recept od mistrů ájurvédy	68
20.–21. února: Těhotenství a péče o dítě	69
22.–23. února: Drahokamy v ájurvédě	72
24.–25. února: Ašvagandha – brnění proti stresu	75
26.–27. února: Jak vyžrát na nespavost	78
28.–29. února: Smrt – dar evoluce?	81
1.–2. března: Snášlivost produktů	83
3.–4. března: Pránájáma	85
5.–6. března: Energie živlů	87
7. března : Tajemství sluneční pleteně	88
8.–9. března: Jak si zlepšit paměť	89
10.–11. března: Pět druhů životní síly	91
12. března: Rostliny a harmonizace prán	93
13. března: Akumulátor sluneční energie (černý pepř)	94
14. března: Použití černého pepře	95
15.–16. března: Co radí ájurvéda ohledně péče o dítě	98
17.–18. března: Principy léčby poruch nervové soustavy	100
19.–20. března: Všemocná aromaterapie	102
21.–22. března: Péče o játra	104
23.–24. března: Vegetariánství – očištění chrámu těla	106

25.–26. března: Kouzelná máta	108
27. března: Kam ses poděla, vodo čistá?	110
28.–29. března: Starodávne tajemství dýchání	111
30.–31. března: Fenykl, dárce slasti	114
1. dubna: Strava vstřebává energii myšlenek	116
2.–3. dubna: Ájurvédské principy agni jógy	117
4. dubna: Medicína a astrologie	119
5. dubna: Znamení zvěrokruhu a onemocnění	120
6.–7. dubna: 108 cest k nemoci, o nichž by měl každý vědět	121
8.–9. dubna: Umění meditace	127
10.–11. dubna: Aby se víno nestalo elixírem smrti (o alkoholu)	129
12. dubna : Nejsvětější okamžik (rodičovství)	131
13.–14. dubna: Kardamom	132
15. dubna: Faktory štěstí	134
16. dubna: Řeka vědomí (meditace)	135
17.–18. dubna: Ájurvédská sexuologie	136
19. dubna: Cesta k uzdravení	138
20.–21. dubna: Sóma – nektar nesmrtelnosti (byliny)	139
22.–23. dubna: Alchymie zvuku (mantry)	141
24.–25. dubna: Zamilujte si svoje srdce	142
26. dubna: Veďte děti ke zdraví	144
27.–28. dubna: Ájurvéda radí: léčba anémie	145
29. dubna: Kdo soudí, ten stoná	148
30. dubna: Prostředky k léčbě hepatitidy	149
1.–2. května: K čemu potřebujeme antioxidanty?	151
3.–4. května: Strava zhoubná pro zdraví	153
5.–6. května: Psychogenetika	155
7. května: Granátové jablko	157
8.–9. května: Psychická homeopatie neboli placebo efekt	158
10.–11. května: Požehnání karmických dluhů	159
12. května: Program nesmrtelnosti	162
13.–14. května: Alchymistická kuchyně: koriandr	163
15. května: Ájurvéda radí: léčba astmatu	165
16. května: Olejová masáž	167
17. května: Hněv otravuje tělo	168
18.–19. května: Triphala – král mezi fytopřípravky	169
20.–22. května: Vliv planet na zdraví	171
23.–24. května: Duhový krystal (cvičení)	176
25.–26. května: Květy – radostný tanec vesmíru	178
27.–28. května: Vysoký krevní tlak	180
29.–30. května: Jak se zbavit nadváhy	182
31. května: Mango – mahárádža mezi ostatním ovocem	185
1.–2. června: Monstrum, které pohltí své stvořitele (GMO)	185
3. června: Prostředky proti alergii	187
4.–5. června: Výživa jemnomotného těla	189
6.–7. června: Rostliny pro výkonnost a dlouhověkost	190
8. června: Starodávne princip léčení	193
9.–10. června: Ájurvédská doporučení pro spánek	194
11.–12. června: Léčba barvou aneb Uzdravení duhou	197
13.–14. června: Působení barev na člověka	200
15.–16. června: Magie krve	204
17.–18. června: „Zlatá koule“ – meditace	205

19.–22. června: Sluneční léčitelství	207
23.–25. června: Rozinky – zdroj energie	210
26.–27. června: Jak obnovit psychickou rovnováhu	212
28.–29. června: Marmová terapie	
– brána do jemnohmotného světa	213
30. června : Skořice – aristokratka mezi kořením	215
1.–3. července: Ódžas – substance života	216
4.–5. července: Péče o chrup	219
6.–9. července: Člověk jako neuropočítač	221
10. července: Spánek jako lék na stáří	225
11. července: Psychické viry – nová hrozba pro lidstvo	226
12.–13. července: Umění tvořivě snít	227
14.–15. července: Klasifikace spánku	230
16. července: Vzpomínání si na sny	232
17.–18. července: Kurkuma: směs a použití	233
19.–21. července : Očima člověka dívá se Bůh	235
22.–23. července: Chemie radosti a lásky	239
24. července: Vliv psychoemocionálních stavů na zdraví	241
25.–26. července: Ájurvédská léčba onemocnění ledvin	242
27. července: Kdo ovládá dýchání, ovládá život	245
28.–29. července: Ájurvéda: medicína světla	246
30.–31. července: Zlato – krystalizovaná energie léčby	247
1. srpna: Léčba artritidy	250
2.–3. srpna: Rady princezny Shahnaz Husain	251
4.–5. srpna: Tajná anatomie ájurvédy: čakra višuddha	256
6.–7. srpna: Jóga stravování	258
8.–9. srpna: Karmická genetika	259
10. srpna: Přeprogramování mozku	261
11.–12. srpna: Hluboké dýchání	262
13. srpna: Tři ájurvédy	264
14. srpna: Muškátový ořech	264
15. srpna: Živí mrtví a mrtví živí	265
16. srpna: Citron jako lék	266
17. srpna: Léčba hudbou	268
18.–19. srpna: Cholesterol ucpávající cévy	269
20.–21. srpna: Doporučení ke snížení hladiny cholesterolu	270
22. srpna: Oves – dárce zdraví	272
23.–24. srpna: Ájurvéda proti onemocnění doby (rakovina, nádorová onemocnění)	274
25.–27. srpna: Parazité: okupanti v těle	276
28.–31. srpna: Pokrm lásky (podpora sexuality)	279
1.–2. září: Rasájana – chování	285
3. září: Věc jako myšlenka, myšlenka jako věc	287
4. září: Chcete žít dlouho? Dejte si česnek!	288
5. září: Mantra nesmrtelnosti	290
6.–8. září: Léčba smíchem	291
9. září: Meloun	294
10. září: Léčivá bylina č. 1 (amla)	296
11. září: Mantra boha medicíny	297
12. září: Ájurvédská olejová masáž	299
13. září: Med – strava bohů	301
14. září: Západní a ájurvédská medicína	302

15. září: Rostliny jako imunomodulátory	303
16. září: Chilli paprika	307
17. září: Hroznové víno	308
18.–19. září: Vegetariánství: posvátná úcta k životu	310
20.–21. září: Růžový dech	312
22. září: Pole dobroty	313
23.–26. září: Léčba bolesti hlavy	314
27.–28. září: Vlastnosti krystalů	317
29.–30. září: Ájurvéda radí: jak na běžné nachlazení	319
1. října: Nádoba na smrtelný koktejl (toxiny)	320
2.–3. října: Kouzelná pryskyřice guggul	322
4.–7. října: Vitaminová abeceda	325
8.–9. října: Kojení	332
10. října: Jste připraveni se vyléčit?	333
11.–12. října: Klasifikace onemocnění v ájurvédě	334
13. října: Věda života	336
14.–15. října: Osudová vášeň (kouření)	337
16. října: Hřebíček – biodoplněk od Boha	339
17. října: Uvědomění – cesta do nové reality	340
18. října: Jemnohmotné tělo	341
19. října: Ájurvéda radí: léčba kašle	342
20.–22. října: Zázrak jménem člověk	343
23.–25. října: Nemoci v přibytku duše (srdeční onemocnění)	347
26.–27. října: Mysl jako magnet	350
28.–29. října: Chléb vezdejší (o energii)	351
30.–31. října: Rady k péči o pokožku	354
1. listopadu: Prostředky, které darují klid	356
2.–3. listopadu: Banán – ideální potravinu	357
4. listopadu: Programy smrti a programy nesmrtnosti	359
5.–6. listopadu: Čakra srdce	360
7. listopadu: Faktory definující prospěšnost potravin	361
8.–9. listopadu: Psychické poruchy	363
10.–11. listopadu: Mantry – brána k osvícení	365
12.–13. listopadu: Zázvor – univerzální lék	367
14.–15. listopadu: Protijed na negativní myšlenky	370
16.–17. listopadu: Léčba depresí	371
18. listopadu: Stravování ohněm a světlem (pránická strava)	374
19.–20. listopadu: Čemu prospívají drahokamy?	375
21.–23. listopadu: Ájurvéda proti potravinářským přidatným látkám	377
24. listopadu: Raw food: pro a proti	380
25.–26. listopadu: Ločidlo čertovo lejno – koření a lék	381
27. listopadu: Tvořivá meditace	383
28. listopadu: Datle	384
29.–30. listopadu: Mysl vytváří nemoci a na nemoci léky	386
1.–2. prosince: Zrození andělů	387
3.–5. prosince: Domácí léčitel (aloe)	389
6. prosince: Zásadní principy stravování	394
7.–8. prosince: Otevření čakry manipulury	395
9. prosince: Tělo vyzářující světlo	397
10. prosince: Kundalini a čakry	398
11. prosince: Mumio – ochránce zdraví	399

12.–13. prosince: Chutné dary Slunce	400
14. prosince: Alchymie každodenního života	402
15.–16. prosince: Léčivé slovo	404
17.–18. prosince: Kmín římský (šabrej kmínovitý)	406
19.–21. prosince: Vytváření vlastního bytí	407
22.–23. prosince: Kouzelná síla úsměvu (stres)	411
24.–25. prosince: Karma aneb všechno se zaznamenává	414
26. prosince: Věčně vysmátý život	416
27. prosince: Ten, kdo ztrácí čas, onemocní	417
28.–29. prosince: Tajemství pozitivního myšlení	419
30.–31. prosince: Jednota mikrokosmu a makrokosmu	421
PŘÍLOHA I: ÁJURVÉDSKÝ TEST KE STANOVENÍ	
TYPU TĚLESNÉ KONSTITUCE	423
URČENÍ TYPU TĚLA	430
PŘÍLOHA II (popis přípravků)	431