

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 5

БАЗОВЫЕ ВЕЩИ 12

Важно знать об Аюрведе 12

Основы традиционной китайской медицины 24

Органы и функции центра 37

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ 46

Инсулинорезистентность, инфламейджинг и дырявый
кишечник 53

Обобщая причины метаболического синдрома 60

СЕРЕДИНКА 69

Аюрведа о надлежащем пищеварении 81

Пестование тела 82

Огонь пищеварения и ама 86

Лучший способ очищения организма 94

Теория вкусов как профилактика метаболического синдрома . . . 104

 Питание и травы для Ваты 105

 Средства для Ваты 106

 Питание и травы для Питты 107

 Средства для Питты 108

 Питание и травы для Капхи 109

 Средства для Капхи 110

Диначарья — дневной режим 112

Сезонное очищение 120

Шантизация 125

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА И СЕЛЕЗЁНКА . . . 133

Земля—центр 133

Про селезёнку и её болезни 140

Желудок — большой амбар	153
Еда и движ для селезёнки	168
Про сезоны в традиционной китайской медицине, межсезонье и селезёнку	174
Дао — зри в корень	180
НЕАЛКОГОЛЬНАЯ ЖИРОВАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ	188
ЛИШНИЙ ВЕС	199
Работа с избыточным весом	199
Ожирение и традиционная китайская медицина	205
Аюрведа о снижении избыточного веса	214
Доши, гормоны и дефициты. Интеграция всех медицины	224
Глютен, глюкоза, гликация и главные требования к еде	239
Непищевое счастье и прочие кунштюки	245
ДИАБЕТ И ПРЕДИАБЕТ	254
Сахарная болезнь	254
Диабет 2-го типа с точки зрения традиционной китайской медицины	257
Аюрведа про диабет	265
Интегративный подход к работе с инсулинорезистентностью и диабетом	272
Альфа-липовая кислота	274
Барбарис	274
Биотин	275
Ванадия сульфат	275
Витамин D	275
Галега (козлятник)	276
Джимнема лесная	277
Золототысячник	277
Инозитол	278
Корица цейлонская	279
Магний	280
Момордика, горькая тыква	280
Омега-3 жирные кислоты (DHA, EPA)	281
Салация	281
Таурин	282
Хрома полиникотинат	282
Чая зелёного экстракт	283
Комплекс индокитайского пенсионера	290
АТЕРОСКЛЕРОЗ НЕ ФАТАЛЕН	299

В ПОИСКАХ ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ	316
Живи просто, будь гибким и полезным	316
Думать или действовать	328
Любовь и счастье по умолчанию	336
Заключение	345
Библиография	347
Координаты	348