

**ÁJURVÉDSKÁ
LÉČBA
PRO ŽENY**

ÁJURVÉDSKÁ LÉČBA PRO ŽENY

Bylinná gynekologie

Atreya

Přeložila Lenka Adamcová



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Atreya

Ājurvédská léčba pro ženy: bylinná gynekologie / Atreya; [z anglického originálu ... přeložila Lenka Adamcová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2015. -- 264 s.

Název originálu: *Ajurvedic healing for women*

ISBN 978-80-7500-120-7 (brož.)

615.8(5) * 618.1 * 615.89:633.88

- ājurvéda

- gynekologie

- fytoterapie

- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Atreya

Ājurvédská léčba pro ženy

Ajurvedic Healing for Women

Copyright © Atreya, 2007

Translation © Lenka Adamcová, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-120-7

*Věnováno mé matce
Musette Elizabeth,*

*kteřá vytrvale podporuje mé studium
směřující ke zdokonalení vlastnímu i všech živých bytostí,*

*a věčné, neprojevené Matce,
jež mne vede v každé myšlence a činu.*

VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI

Autor, přispěvatelé ani nakladatel nenesou žádnou odpovědnost za zdraví nebo prospěch žádného člověka v souvislosti s používáním této knihy, jejímž účelem není léčit, diagnostikovat nebo předepisovat. Informace zde obsažené by v žádném případě neměly být považovány za náhradu vašeho vlastního vnitřního vedení nebo konzultace s náležitě licencovaným odborníkem na zdravotní problematiku. Přejeme všem to nejlepší zdraví a prospěch.

Obsah

Předmluva Elisabeth Hesse, MD	XI
Úvod	XIII

ČÁST PRVNÍ – Ájurvéda a vy

1. Ájurvédský náhled	3
2. Vy jako individuální žena	5
3. Ženská anatomie podle ájurvédy	21
4. Nevyváženosti a vývoj nemoci	35
5. Moderní pohled na hormonální systém	43
6. Jak fungují různé látky v těle	57

ČÁST DRUHÁ – Ájurvédské léčebné postupy

7. Ájurvédský náhled	77
8. Deprese	87
9. Premenstruační a menstruační problémy	103
10. Premenopauza	131
11. Menopauza a postmenopauza	151
12. Cysty, fibroidy a nádory (tumory)	163
13. Ostatní problémy	183
14. Výživa jako léčivá síla	199

Dodatek 1. Jak skončit s užíváním farmaceutických medikamentů ..	219
Dodatek 2. Těhotenství a porod z pohledu ájurvédy	223
Dodatek 3. Afrodiziaka a plodnost	227
Dodatek 4. Seznam bylin	231
Dodatek 5. Kontakty	235

Slovníček	241
Bibliografie	247
Rejstřík	253
O autorovi	275

Přehled obrázků

1. Myšlení, jak je běžně vnímáno	90
2. Myšlení, jak je vnímáno ājurvédou	90
3. Deprese z pohledu ājurvédy	90

Přehled tabulek

1. Hlavní vlastnosti dóš (humorů)	8
2. Sedm dhātu, podúrovni a odpadních produktů	26
3. Stručný přehled fungování a vztahů endokrinního systému	51
4. Příklad receptury na terapeutický prášek	83
5. Receptury na léčení deprese	100
6. Receptura pro anamnézu č. 1	102
7. Receptury pro léčení bolestí hlavy	107
8. Receptura pro anamnézu č. 2	108
9. Receptura pro anamnézu č. 3	109
10. Receptury pro léčení křečí a bolesti	111
11. Receptura pro anamnézu č. 4	112
12. Receptura pro anamnézu č. 5	113
13. Receptury pro typy PMS	115
14. Receptury pro léčení amenorey (absence menstruačního krvácení)	121
15. Receptury pro léčení dysmenorey (bolestivé menstruace)	122
16. Receptura pro anamnézu č. 6	124
17. Receptury pro léčení menoragie (silného menstruačního krvácení)	126

18. Receptury pro léčení leukorey (bělotoku)	128
19. Receptury pro léčení příznaků premenopauzy	142
20. Receptura pro anamnézu č. 7	145
21. Receptura pro anamnézu č. 8	147
22. Receptura 1 pro anamnézu č. 9	159
23. Receptura 2 pro anamnézu č. 9	159
24. Receptura pro anamnézu č. 10	160
25. Receptury pro léčení děložních cyst	170
26. Receptury pro léčení prsních a lymfatických cyst	172
27. Receptura pro anamnézu č. 11	175
28. Receptury pro redukci a odstranění děložních fibroidů ...	178
29. Receptura 1 pro anamnézu č. 12	180
30. Receptura 2 pro anamnézu č. 13	180
31. Receptura pro léčení cystitidy (zánětu močového měchýře)	185
32. Receptury pro vyrovnaní metabolismu vody	186
33. Receptury pro léčení vulvodynie	188
34. Receptury pro léčení zánětu malé pánve a endometriózy	191
35. Receptura 1 pro anamnézu č. 13	193
36. Receptura 2 pro anamnézu č. 13	194
37. Vliv šesti chutí na dóši	207
38. Šest chutí v čisté a složené formě	208
39. Diety pro snížení tří dóš	210
40. Receptury pro detoxikaci jater	217

Poznámka překladatelky

Vzhledem k tomu, že kniha pojednává o ženském lékařství a je určena ženám, je překlad koncipován tak, že – pokud se nejedná o obecně chápáné pasáže – v něm autor oslovuje jako čtenáře ženy. Případní čtenáři muži tento feminismus jistě laskavě omluví.

Předmluva

Ze čtení této knihy mám skutečný požitek, protože dokonale odpovídá tomu, s čím se setkávám u svých pacientek. Tato publikace v sobě nese hluboké porozumění oblasti zdraví v tom smyslu, že kořeny nemoci mají svůj původ v mysli. Symptomy pramení ze způsobu, jak žijeme, jíme, uvažujeme a jak se chováme.

Ájurvédská léčba pro ženy je vhodná jako uvedení do ájurvédského způsobu uvažování a léčení pro začátečníky. Je také vhodná jako studijní příručka pro pokročilé studenty se zájmem o specifické zdravotní problémy týkající se dnešních žen. Tato kniha je prostoupena blahodárným a optimistickým přístupem, jenž důvěřuje léčivé síle přírody a nabízí nadějný náhled a úlevu pro většinu ženských problémů.

Autor nijak nezakrývá skutečnost, že je výzvou pro každou ženu rozhodnout se, zda chce přijmout odpovědnost za vlastní zdraví a pocit pohody, nebo nikoli. A to je pro nás ženy motivující, abychom skončily s oním vnitřním návykem přistupovat samy k sobě jako k oběti a opomíjet vlastní zdroje. Pomáhá nám to postavit se životu tváří v tvář vědomě a radostně – ájurvédsky. Znamená to také postavit se životu tváří v tvář jako jedinec.

Za dobu své čtrnáctileté práce se ženami a pro ženy zjišťuju, že skutečné zlepšení nebo vyléčení u nich nastává pouze tehdy, je-li s nimi navázán kontakt na velmi osobní a individuální úrovni – buď fyzicky, biochemicky, emocionálně, nebo mentálně. Prostředky nejsou tak podstatné jako porozumění zázraku každé božské bytosti. S empatií, radostí a respektem každý jedinec prožívá léčivý proud energie – to je životní síla.

Ženy v dnešní době nejsou zvyklé samy sebe vnímat jako zázrak, a tak mají tendenci se k sobě chovat (nebo se sebou nechat zacházet) spíš mechanicky, bez hlubších znalostí života.

Dívat se na zázrak života a důvěřovat léčivé síle v každé jednotlivé ženě – právě to jsem se naučila od svých pacientek a to bych také ráda předávala dalším ženám, starým či mladým. A k tomu si myslím, že je tato kniha přátelským průvodcem. Přeji jí šťastnou cestu po celém světě.

Elisabeth Hesse, MD

Basilej, Švýcarsko

Úvod

*Božská a všepojímající věda,
jež nemá začátku ani konce
a je určena ke všeobecnému dobru.
Věčný a vševědoucí systém ájurvédy,
jenž je hoden celoživotního studia.*
— Tripura Rahasja

Celé dětství jsem pozoroval svou matku, jak kolísá mezi stavem milující lidské bytosti a iracionálního člověka. To pokračovalo po většinu jejího dospělého života, až jí byla po padesátce provedena hysterektomie a v tu chvíli se u ní přestaly projevovat drastické výkyvy v emocích a chemii jejího těla. Myslela si, že jí bylo odstraněno velké břemeno. Co bylo tímto břemenem a jak vlastně vzniklo?

Podle ájurvédy jakékoli narušení, emocionální nebo fyzické, ve vašem měsíčním cyklu naznačuje nějakou metabolickou nerovnováhu; nejedná se tedy o chorobu. Tento náhled není v západním světě uznávaný moderní alopatickou medicínou ani ve společnosti. Léčebný postup, který moje matka podstoupila, ji ve skutečnosti uvrhnul do ještě větší nerovnováhy a způsobil jí rozsáhlé emocionální výkyvy. Podávání léků u ní také vytvořilo závislost. Její mysl modelovaly společenské obvyčeje a podmiňování. Tytéž vlivy posílily negativní nahlížení jejích dětí a manžela. Stručně řečeno to, co začalo jako citlivá nátura a nerovnováha v charakteru její tělesné chemie, se stalo nemocí v očích lékařů, její rodiny a společnosti.

Lékaři jí nasadili hormonální léky, které jí po určitou dobu zjevně v určitém ohledu pomáhaly. Nicméně tytéž hormony z dlouhodobého

hlediska dál zhoršovaly nerovnováhu, takže se z ní stal chronický problém. Tyto hormony ji rovněž učinily metabolicky závislou. Po určité době její tělo nebylo bez těchto pilulek schopné fungovat. I přesto ji stále sužovaly náporý emocionálních výkyvů, přibírání na váze a další problémy spojené s dlouhodobým užíváním syntetických hormonů.

Smutnou skutečností je, že moderní medicína plně nechápe, jak zacházet s hormonálním systémem žen nebo mužů. V oblasti vědeckého výzkumu je tato skutečnost dobře známá a otevřeně deklarována. Více než polovina žen, které začnou užívat substituční hormonální léky, s touto terapií skončí nejdéle po třech měsících kvůli nežádoucím vedlejším účinkům. Lékaři a média však nepřestávají ženám vymývat mozek tvrzeními, že tyto chemikálie jsou preventivními prostředky proti srdečním chorobám a osteoporóze a že zlepší kvalitu jejich života. Nicméně výzkumné studie tento přístup nepodporují, stejně jako zkušenosti mnoha žen. Důvody, které lékaři uvádějí jako ospravedlnění pro svá prohlášení, jsou založené na statistických průměrech, jež se dramaticky mění v závislosti na osobě, která studii provádí, a na dalších proměnlivých faktorech. Tento přístup bohužel podporuje celé odvětví farmaceutického průmyslu.

Tato kniha není „proti“ čemukoli, ani já sám se proti ničemu nestavím. Sám jsem farmaceutické produkty užíval v minulosti a je možné, že se k tomu rozhodnu i v budoucnosti. V dnešní době je však velmi důležité, abychom se podívali na motivace společností a lidí ve farmaceutickém a zdravotním průmyslu. Konec konců se jedná o naše zdraví. Váš lékař vám sice může v té nejlepší víře poskytovat informace a produkt, o němž je přesvědčený, že je prospěšný vašemu léčení a také bezpečný, ve skutečnosti tomu tak ale nemusí být. Velké farmaceutické společnosti mohou mít sice na mysli vaše zdraví, zcela jistě ale mají na mysli prospěch svých akcionářů. Je pošetilé slepě přijímat jednostrannou verzi

jakékoli medicace nebo zdravotního systému. Tato kniha je o jiných možnostech a zdrojích informací. Je o zvyšování vašich vědomostí. Vědomosti s sebou nesou sílu – osobní sílu.

Nejstarším, kontinuálně praktikovaným léčebným systémem na celém světě je ájurvéda. V průběhu tisíců let své existence měla ájurvéda vždy také speciální odvětví medicíny právě pro ženy. Tato kniha se pokouší zpřístupnit ženám některé z těchto informací a nabídnout jim přirozené a přírodní alternativy. Až teprve později v životě a po velmi obsáhlém studiu a letech péče o ženy jsem pochopil, co se mojí matce stalo. Doufám, že tyto informace by mohly zachránit další ženy před obtížemi, které sužovaly moji matku. Její problémy mohly být trvale odstraněny pomocí šesti až dvanáctiměsíční ájurvédské terapie.

Právě kvůli svému vlastnímu životu – rodinným problémům, které vyvstaly v souvislosti s lékařskou péčí, jež byla mojí matce poskytnuta (na počátku šedesátých let neměly ženy alternativy nebo možnost volby) – píšu tuto knihu. Při jejím psaní se cítím poněkud podivně, protože moje vědomosti mohou být i při nejlepší snaze pouze z druhé ruky, jelikož jsem muž. Nicméně osmdesát pět procent mých klientů jsou ženy a za mnoho let manželství, otcovství a profesionální praxe jsem dospěl k porozumění určité části ženských problémů. Až teprve, když jsem začal používat ájurvédský systém, dosáhl jsem trvale dobrých výsledků. Jsem si jasně vědom omezení, jimiž jsem jako muž limitován při psaní knihy o ženském zdraví. *Doufám, že tato kniha inspiruje ženy – lékařky k hlubšímu studiu ájurvédy, aby mohly pomáhat ostatním ženám ve všech aspektech jejich života.* Prvořadým účelem této knihy však je poskytnutí svépomocných návodů pro běžné ženy.

Ne všechny informace v této publikaci jsou v ájurvédě tradiční. V průběhu více než dvanácti let praktikování přírodní medicíny jsem shromáždil a do ájurvédského modelu začlenil významné množství informací

z dalších zdrojů. Tento koncept není ájurvédě cizí. Samotné jméno – ájurvéda – k tomuto přístupu opravňuje.

Ájur je sanskrtské slovo, jež je synonymem pro život. Je to také synonymum pro životní sílu neboli *pránu*. Jednou z hlavních vlastností *prány* je to, že se vždy nachází v pohybu. Život samotný má jednu základní kvalitu – nikdy není statický. Jinak by se tomu říkalo smrt. Slovo *ájur* tedy naznačuje měnící se živý systém, takový, jenž přijímá život, a ne takový, který život omezuje na nějakou kategorii nebo pevně daný koncept. Ájur znamená všezahrnující přístup k přírodě, jenž ctí a respektuje ten nejelementárnější dar života – změnu. Je však schopný postihnout změnu a novost neusilovně, bez ztráty čehokoli. V podstatě je tento proces obohacováním pro systém jako celek.

Véda je další sanskrtské slovo, jež je synonymem pro vědomost ve smyslu logického vývoje, nikoli nahodilého odhalování informací. Slovo *véda* často bývá překládáno jako „věda“ právě kvůli této implikaci logického, postupného vývoje. Vědomost v tomto smyslu znamená porozumění. Opravdového pochopení však není možné dosáhnout pouze intelektuálně nebo samotným studiem. Véda naznačuje takový druh vědomostí, jež přicházejí s existenciálním vstoupením do života samotného. Porozumění může pocházet pouze ze skutečné osobní zkušenosti. Véda je tou logickou formou vědění, která vychází ze žití a zkoumání hloubky života – *ájur*.

Je tedy možné si všimnout, že ájurvéda je živoucí, progresivní systém, a ne nějaká mrtvá nebo starobylá metoda. Důkazem této skutečnosti je samotný fakt, že je stále používána po víc než pět tisíc let.

O ájurvédě se můžete někdy doslechnout určité negativní informace, jako například názor, že v průběhu menstruace bývaly ženy izolovány, protože byly „nečisté“. To jsou nedorozumění pramenící ze všeobecného nárůstu globální mužské dominance a mají jen pramálo společného s ájurvédským systémem. Dávní ršijové, kteří ájurvédu vyvinuli, uctívali

přírodu jako ženskou. Byli velmi nápomocní životu (jenž je ženský), a tak nemohli degradovat ženu nebo její tělo, aniž by degradovali život samotný. Ve védských dobách býval ženám dopřán čas, aby mohly být v období menstruace samy nikoli kvůli „toxinům“, ale protože se vědělo, že jejich pozornost a energie potřebují krátký čas, aby se mohly obrátit dovnitř. Tento posun je zřejmý v přírodě, kde se v průběhu zimy zemská energie obrací dovnitř. Díky tomuto období uvnitřňování energie se rodí jaro. Ženy prožívají každý měsíc tento cyklus, jenž je odrazem větších cyklů přírodních.

Chápání těchto pochodů dávalo ženám čas na péči o vlastní kreativní potenciál, který se mnohokrát projevoval jako ten nejvyšší lidský úspěch – sebe-realizace. Ršijové a jejich manželky žili společně v harmonii a míru. Ájurvéda je žitím v harmonii s vlastní podstatou a se životem. V dnešní době nebývá ženám poskytnuto několik dní, aby obrátily svůj tvůrčí potenciál dovnitř k jeho zdroji. Tato skutečnost je příčinou mnoha společenských problémů a osobních frustrací – o problémech v partnerských vztazích ani nemluvě.

Tato kniha se primárně zabývá léčebnými prostředky, jež jsou snadno dostupné na Západě. Většina léčiv používaných v ájurvédě (na Západě) je rostlinného původu, proto na léčení používám evropské a severoamerické rostlinné druhy. Používám také některé další asijské rostliny, které jsou snadno dostupné v obchodní síti ve Spojených státech. Existují už také knihy, které poskytují podobné informace. Proč je tedy tento ájurvédský úhel pohledu hodnotný? Jaké praktické použití má tato kniha pro ženy?

Ájurvéda je tím nejúčinnějším systémem, který jsem kdy používal. To samo o sobě je důvodem nahlédnout do ní hlouběji. Nicméně skutečným přínosem pro ženy je to, že ájurvéda velmi jedinečným způsobem chápe anatomii ženského těla. Toto chápání zahrnuje nejen fyzické

a energetické tělo, ale také emoce, mysl a ducha. Právě takový přístup mohl uchránit mou rodinu před zmatkem a výsledným rozvrtem.

Ájurvéda pokrývá biochemický model alopatie (mechanické západní medicíny), homeopatii, naturopatii (přírodní léčbu), vibrační terapie, práci s tělem a další subtilní terapie. Žádný z těchto systémů či metod však nedokáže obsáhnout ájurvédu, protože ta je příliš rozsáhlá. Ájurvéda chápe, a pokud je to přiměřené, používá tyto ostatní metody, jež jsou však samy o sobě z pohledu ájurvédského chápání života omezené ve svém přístupu.

Když se zabývám nějakou léčbou, na začátku hledám systém, který se mnou bude nakládat jako s jedincem – takový, jenž mě respektuje jako člověka. Ájurvéda vás respektuje nejprve jako člověka a na druhém místě jako ženu. Neexistuje žádný jediný léčebný postup pro nepravidelnosti menstruačního cyklu. Patříčná metoda závisí na tom, kým jste, a na souvislostech vašeho života.

Tento starobylý ájurvédský přístup v současnosti používají mnozí holističtí lékaři. Ájurvéda však zasahuje hlouběji. Je to jediný systém, jenž má vysoce propracovanou logickou strukturu na podporu svého chápání odlišné podstaty jednotlivých lidí a tedy i jejich léčby. Tato teorie se nazývá tridóšická a tvoří základ ájurvédského systému. Jakmile tento systém použijete, začnou vám být jeho přednosti zřejmé. Tridóša vám nejen umožní účinně a s mnohem větší přesností zvolit bylinné léčebné prostředky, jež jsou pro vás vhodné, ale také si můžete sestavit svůj stravovací režim na základě informací na hlubší úrovni, než je biochemický výživový model.

Například běžná bylina doporučovaná mnoha ženám – andělíka lékařská (angelica archangelica) – působí tak, že zlepšuje krevní oběh (mimo jiné), a je tudíž známá jako prostředek na podporu a regulaci menstruace. Pokud je však tato bylina používána v souladu s ájurvédskou

farmakologií, bude se její užívání výrazně lišit podle konkrétní pacientky. To je významným důvodem, proč různé ženy mají s užíváním jedné a té samé rostliny odlišné výsledky. Ájurvéda je schopná poskytnout instrukce ohledně přesného používání a rozličných účinků rostlin.

Tentýž způsob uvažování platí i pro stravovací programy. Proč jeden stravovací plán funguje vaší kamarádce, vám ale ne? Stačí se jen trochu lépe dívat, abychom zjistili, že jsme každý jiným typem jedince. Takže každý stravovací, výživový nebo léčebný systém, jenž nebere v úvahu vaši jedinečnost, je ze své podstaty omezený. Výjimka nastává tehdy, nechcete-li být odpovědní za své vlastní zdraví a tuto odpovědnost – a také sílu – přenecháváte jinému člověku z lékařské komunity.

Bezdůvodné zřikání se vlastní moci a důstojnosti ve prospěch lékařské komunity (která vás k tomu, abyste se vlastní odpovědnosti vzdali, vybízí) také nastává v souvislosti s komerčním aspektem společnosti. Ženy představují obrovskou ekonomickou sílu a coby skupina jsou cílem komerčních zájmů ve snaze o vytváření stále nových trhů. Jedním prostým příkladem této skutečnosti bylo v polovině šedesátých let zavedení produktů pro vaginální oděr – dříve neznámý „problém“. Ženy byly bombardovány reklamami, které je měly dovést k přesvědčení, že tento výrobek „potřebují“. Z ájurvédského pohledu takové produkty narušují přirozené prostředí v pochvě a ve skutečnosti způsobují nerovnováhu, jejímž důsledkem jsou silný oděr, vaginální infekce nebo infekce močových cest.

Toto je jen jeden z obrovského množství projektů podporovaných masovým marketingem, jež omezují osobní moc a zdraví ženy. Nejlepší reakcí na tuto realitu dnešní společnosti není reakcionářský přístup, ale spíš přirozená inteligence. Vzdělávejte se v mnoha alternativách, které existují v přírodní medicíně a léčebných postupech. Začněte být ostražitě vůči tržním manipulacím a vybírejte si produkty proto, že se líbí vám,

ne kvůli tomu, že je používají všichni ostatní. V péči o zdraví je tento trend až děsivý. Buďte velmi opatrné při volbě terapeutické léčebné linie a velmi pečlivě si zjišťujte její známé vedlejší účinky. Pak si musíte dovodit neznámé nebo nepublikované vedlejší účinky prostřednictvím zkoumání zkušeností jiných lidí. Tyto účinky často bývají nevýrazné a subjektivní, což je činí tím nebezpečnějšími, protože kvůli nim se kvalita vašeho života snižuje a vaše štěstí se vytrácí.

Ve vědění je síla a moc. Osobní síla vám dává odpovědnost za vaše vlastní tělo. Jak byste mohli činit inteligentní rozhodnutí o svém zdraví bez vědomostí? Proč byla hysterektomie tou nejčastěji prováděnou operací ve Spojených státech po celé desetiletí? Může být skutečně pravda, že jedna třetina žen ve Spojených státech je tak nemocná, že je potřeba, aby jim byly odstraněny reprodukční orgány? Není příznačné, že tato konkrétní operace byla deset let tou nejlukrativnější procedurou pro lékaře a dodavatele zdravotnického materiálu?

Nedávno zveřejněné informace v *Journal of the American Medical Association* (*Časopis Americké lékařské asociace*), (jaro, 1998) uvádějí, že více než sto tisíc pacientů umírá každý rok v nemocnicích kvůli účinkům schválených farmaceutických léčiv. Tato studie také upozorňuje na to, že další dva miliony lidí následkem schválené medikace vážně onemocní. Studie zahrnovala pouze léčiva používaná v nemocničních zařízeních, nikoli ta, která pacientům předepisují k užívání soukromí praktičtí lékaři. Oproti tomu nejsou za posledních třicet let podle American Association of Poison Control Centers (AAPCC) (Americká asociace středisek pro kontrolu jedů) a Food and Drug Administration (FDA) (Dozor nad potravinami a léčivy)¹ ve Spojených státech známa žádná úmrtí v důsledku *medicínálního* užívání bylin. Bez vědomostí nemáte žádnou moc. Ájurvéda poskytuje vědomosti, odpovědnost, osobní sílu a snadnou, praktickou metodu péče o vlastní osobu. Tato kniha se snaží představit alternativu

mechanickým lékařským systémům a také dodat hlubší rozměr „přírodním“ formám medicíny. Dívá se také na sociální roli, jež formuje a ovládá ženy, a na to, jak se starají o svá těla. Ájurvéda jako systém pracuje nejprve na nápravě základních metabolických nevyvážeností, aby bylo možné zabývat se příznaky. „Přírodní“ medicína, jež se zabývá pouze symptomem, je ve svém přístupu stále mechanická. Tato kniha se pokouší tyto informace vysvětlit a posílit vás vědomostmi.

Tím nejvyšším cílem ájurvédy není zdraví, ale mír – ve svém nejširším smyslu mír myslí a mír ve vaší duši. To je cílem celého lidstva. Zdraví přijde tehdy, vládne-li mír v duši a v mysli, ale zdraví s sebou nemusí nutně přinést mír. Nemoc je v ájurvédě vnímána jako nesoulad mezi vaší duší a myslí. Fyzické problémy často bývají důsledkem tohoto nesouladu. Ájurvéda vám pomáhá najít zdraví na všech úrovních. Mír či klid je tím, co může ájurvéda vnést do života ženy každého věku. Jestliže není klid, jestliže není štěstí, může skutečně existovat zdraví?

Bylo břemeno, které moje matka nesla po většinu svého dospělého života, nemocí, nebo výtvořem společnosti a medicínských znalostí tehdejší doby? Bohužel se jednalo o důsledek absence znalostí ve společnosti a v lékařské profesi tehdejší doby. Tato kniha představí jasným způsobem zmiňovaný případ a ukáže vám, jak předejít tomu, aby se stejná tragédie stala vám nebo vašim blízkým. Tato kniha používá ájurvédský model, aby představila jiný úhel pohledu na péči o ženské zdraví. Z mých profesionálních zkušeností vyplývá, že tato metodologie nejen že funguje, ale funguje trvale a důkladně a bez vedlejších účinků. Má oporu v pěti tisících letech klinických dat a zkušeností. Je to součást vědy o životě, ájurvédy.