

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ZNÁMÉ SYSTÉMY STRAVOVÁNÍ	10
Co je stravování?	10
Tradiční smíšená strava	12
Dělená strava	13
Stravování dle krevních skupin	14
Dietní strava a mono dieta	14
Makrobiotická strava	15
Vegetariánství	15
POSTULÁTY ÁJURVÉDSKÉHO STRAVOVÁNÍ	19
STRUKTURA ASTRÁLNÍHO TĚLA ČLOVĚKA	20
TŘI DÓŠY	25
Lidé typu váta – nepokojní tvorové	26
Lidé typu pitta – „Všechno, nebo nic!“	30
Lidé typu kapha – tažní koně	33
TEST PRO URČENÍ KONSTITUČNÍHO TYPU	37
DOPORUČENÁ STRAVA	41
O chutě se nehádejte	41
Sladká chuť	43
Kyselá chuť	43
Slaná chuť	44
Ostrá chuť	44
Hořká chuť	45
Trpká chuť	45
Chutě a emoce	46
Stravovací doporučení pro osoby typu váta	47
Stravovací doporučení pro osoby typu pitta	58
Stravovací doporučení pro osoby typu kapha	67
Rady pro všechny a pro každého	77
SÍLY HMOTNÉHO SVĚTA – GUNY	82
NĚCO MÁLO O HARMONIZUJÍCÍ STRAVĚ	89
Proč harmonizující strava prodlužuje život?	89
Proč nám harmonizující strava	93
očišťuje vědomí?	93
Proč harmonizující strava dodává sílu?	98
Vliv energií na tělo	98
Vliv energií na pocity	99
Vliv energií na mysl	100
Vliv energií na rozum	101
Proč přináší harmonizující strava zdraví?	102
Proč harmonizující strava dodává pocity štěstí?	103
Proč harmonizující strava přináší uspokojení?	103
Strava by měla být šťavnatá a mastná	104
Co to znamená?	104
Jídlo by mělo být chutné!	107
JAK SI VYBÍRAT POTRAVINY	109
Určení vhodných potravin	109
Částečně vhodné produkty	112
Potraviny, kterých byste se měli zříci	112
Souhrnná tabulka potravin	113

JAK SPRÁVNĚ VAŘIT	114
Jak neutralizovat vášně a nevědomost při přípravě jídla	114
Název potraviny	116
Způsob přípravy jídla	118
Jak kombinovat přísady	119
STRAVOVACÍ REŽIM PRO DOSAŽENÍ HARMONIE	123
Ráno je časem harmonie	123
Oběd je časem vítězství	127
Večer je časem odpočinku a relaxace	130
Tabulky pro optimální čas konzumace jednotlivých potravin	131
JAKÝ CHLĚB JE SKUTEČNĚ DOBRÝ	135
O škodlivosti droždí	135
Alternativní recepty na chléb a kvásek	140
MLÉKO A MLÉČNÉ PRODUKTY	143
Mléko	143
Tvaroh	145
Kefír a jogurt	145
Zakysané mléko	146
Sladká smetana	147
Zakysaná smetana	147
Syrovátka	147
Sýr	148
Přepuštěné máslo (neboli ghí)	150
Podmáslí	151
ČOKOLÁDA: ŠOK, NEBO NÁVYK?	153
Závislost na čokoládě?	153
Karob	157
GUNY A POTRAVINY	160
Harmonizující jídlo a naše zdraví	160
Harmonizující potraviny	163
Směs harmonie a vášně	164
Směs harmonie, vášně a nevědomosti	164
Vášně a nevědomost	165
Konzervování a guny	165
Sušení potravin	165
Příprava zavařenin a kompotů	166
Vaření a příprava v páře	166
Nakládání do soli	166
Zamrazování potravin	167
Použití různého koření v jídlech	167
Kombinovatelnost potravin s kořením	169
Koření jako lék	174
DOPORUČENÍ ŠKOLY ZDRAVÍ A RADOSTI	176
NĚKOLIK RAD ČTENÁŘŮM	178
RECEPTY Z PROSPĚŠNÝCH POTRAVIN	181
Saláty	181
Polévky	188
Hlavní jídla a zeleninová jídla	194
Jídla z obilovin	199
Moučné výrobky	206
Sladké pečivo	216
Recepty na karobové pečivo	222
Nápoje, kompoty a zákvasy	227

ŽEHNÁNÍ JÍDLU230

PŘÍLOHA:

Je vegetariánství plnohodnotnou stravou?232