

Obsah

O CO NÁM PŮJDE	
A JAKÉ JE NAŠE POJETÍ	7
Ke zdraví jednoduchou stravou	7
Strava z celistvých přírodních potravin	7
Každý se rozhodne sám, do jaké hloubky půjde	9
Psychické a emocionální stavy	9
<i>Optimální uvolnění a zpevnění. Příprava k plánované činnosti. Odvrácení útlumu, rozladění, nadměrné stimulace.</i>	
Podpora na cestě osobního duchovního růstu	9
Využíváme poznatky moderní vědy, ale i tisícileté zkušenosti lidstva	11
Změna pohledu	11

I. Spojitosti s tělem, myslí a duchem

MEZI UVOLNĚNÍM A ZPEVNĚNÍM	15
Základním hlediskem jsou potřeby našeho těla	15
Přiměřené uvolnění a zpevnění	17
Faktory uvolnění a zpevnění	17
Závislost uvolnění a zpevnění na tělesné konstituci	18
Nadměrné uvolnění nebo zpevnění	19
<i>Nadměrné uvolnění. Nadměrné zpevnění. Projevy.</i>	
Nadměrné uvolnění nebo zpevnění a posílení negativních myšlenek člověka	23
Vyhraněné uvolnění nebo zpevnění (krajní stavy)	23
Zvraty vyhraněných stavů	24
Poznání stavů nadměrného uvolnění nebo zpevnění	24
Nadměrné uvolnění a zpevnění a návrat do rovnováhy	25

Uvolnění a zpevnění v důsledku stravy je ze všech vlivů nejzávažnější	26
Vyhraněné stavy a zdraví	27
Volba stravy v praxi	28
Vlastnosti potravin	28
Praktické zkušenosti jsou nutné	30
Vliv přípravy jídla na jeho charakter	31
Den s vyváženou stravou	33
Jídlo v souladu s plánovanou činností	33
Sestava jednotlivých jídel	35
T Ř I S T A V Y M Y S L I	38
Jídla rozladující	39
Jídla stimulující	39
Jídla harmonizující	40
Složené stavy nerovnováhy	42
<i>Stimulace a nadměrné zpevnění. Stimulace a nadměrné uvolnění. Rozladění a nadměrné zpevnění. Rozladění a nadměrné uvolnění.</i>	
Opatrnost je nutná	43
P Ř I R O Z E N Ý S T A V R A D O S T I	45
Utišení mysli	45
Dvě cesty duchovního růstu	47
Možnosti stravy	49
Pomoc stravy na cestě poznání a zušlechťování charakteru	49
Ulehčení tělu a mysli vhodně volenou stravou	51
Pomoc stravy na cestě soucítění a lásky	52
Citlivost jako podmínka soucítění	52
Strava z přírodních potravin a citlivost	53
M A S O V E S T R A V Ě	56
Pohled z hlediska zdraví	56
Etický pohled	57
Nejdůležitější je čistota charakteru	58
Je nutný radikální krok?	59

JEDNOTA STRAVY A MYSLI	61
Přeměny prvků v živých organismech	61
Můžeme stravu přetvořit myšlením?	63
Je možné zhodnocení stravy nějak napomoci?	64

II. Možnosti ulehčení tělu a mysli

KOMBINACE POTRAVIN V JÍDLE	69
Zjednodušená dělená strava	70
Základní pravidlo	70
Další dodatečná pravidla	71
Sestava jídla v praxi	72
<i>Oba principy v jednom jídle. Jídla mimo domov.</i>	
ŽVÝKÁNÍ JÍDLA	76
Přínosy dobrého žvýkání	76
<i>Dostatečné rozmělnění. Začátek trávicího procesu. Větší uspokojení chuti. Naplnění potřeby sladké chuti. Menší potřeba jídla. Vyrovnání méně vhodných kombinací potravin. Ochrana před infikovanou potravou. Zdroj nehmotné energie.</i>	
Jak dlouho žvýkat	78
Příprava jídla	79
Opatrně s potravinami kyselé chuti	79
Tekutá jídla	80
Relaxace a meditace	80
STRAVA A TĚLESNÉ TEPLO	81
Kalorická hodnota potravin	81
Způsob přípravy jídla a jeho zahřívající účinek	82
Zahřívající a ochlazující účinek vlivem směrování proudění tepla v těle	85
Tabulka: Zahřívající a ochlazující vlastnosti potravin	86
Jak můžeme poznatků o tepelných vlastnostech potravin využít	91
Ovlivnění charakteru potravin způsobem přípravy jídla	91

ROZVRŽENÍ JÍDLA BĚHEM DNE	93
Naladění těla k vnější činnosti nebo k trávení jídla	93
Faktory, které se uplatňují	94
<i>Tělesný typ člověka. Způsob života. Druh stravy.</i>	
Jak často jíst	95
Rozhodující je chuť k jídlu	95
Možnosti rozvržení stravy při jídle třikrát denně	96
OPTIMÁLNÍ TĚLESNÁ VÁHA	99
Přirozená strava vede k optimální tělesné váze	99
<i>Obiloviny se používají v celých zrnech. Celozrnná strava obsahuje málo tuku. Obsahuje málo jednoduchých cukrů. Celozrnná strava neobsahuje nadbytek bílkovin. Pocit nasycení zajišťuje již objem stravy. Vyvážená strava obsahuje všechny potřebné základní chuti. Strava je dostatečně žvýkána. Nepoužívají se potraviny s vysokým obsahem bílkovin a potraviny s vysokým obsahem sacharidů v jednom jídle zároveň.</i>	
PŘÍPRAVA K MEDITACI	103
STAV MYSLI PŘI JÍDLĚ	105
USPOKOJENÍ Z JÍDLA	106
Zastoupení všech základních chutí	106
Základní chuti a jejich zdroje	106
Tabulka: Přehled chuťových vlastností potravin	110
Střídání chutí během jídla	114
<i>Povzbuzenou chuť je vhodné nakonec zklidnit.</i>	
Objem jídla	115
Jezme především to, co nám chutná	117
Dar chuti	117
Vyčistit tělo a obnovit citlivost k chuti	118
Nejzme, když nám nechutná	119
<i>Dlouhodobý stav organismu, genetické vlivy. Přejídný stav organismu. Příprava a kombinace jídla. Čas jídla. Dostatečně strávené předchozí jídlo. Tělesný a emocionální stav. Větší konzumace nevyvážených potravin. Nechuť vyvolaná podvědomím.</i>	

Někdy nám mohou prospět i potraviny, které jsou obvykle nevhodné	121
--	-----

III. Uvedení do praxe

PŘECHOD NA CELOZRNNOU STRAVU	125
Základní složky jídla	125
Postupná změna jídelníčku	126
<i>Obiloviny. Luštěniny. Zelenina a syrový podíl stravy. Mořské řasy. Ovoce, ořechy a olejnatá semena. Syrový podíl stravy. Živočišné potraviny.</i>	
Náhrady masa nejsou řešení.	130
VAŘENÍ PRO RADOST	131
Jednoduchá strava nepotřebuje složité recepty	131
Vaření jako koníček	132
Vaření jako prostředek k sebeuvědomění	132
Kuchař je lékař i kněz	133
Naladění kuchaře a působení jídla	133
Vaření jako tvůrčí proces	134
POTŘEBY K VAŘENÍ.	136
Pomůcky	136
Zdroj tepla	137
OBILOVINY	139
Metody přípravy a charakter jídla	139
<i>Dostatečné uvaření. Energetická hodnota. Teplota, tlak, doba varu. Vaření v celých zrnech. Pražení. Mletí obilovin před vařením. Namáčení obilovin před vařením. Vylévání vody z namáčení pro lepší využití minerálních látek. Naklíčení před vařením. Přirozené kvašení těsta.</i>	
Obecný postup při vaření obilovin	143
Vaření v tlakovém hrnci	144

Vaření v menším hrnci vloženém do tlakového hrnce	145
Vaření v hrnci s akutermickým dnem.	146
Vaření obilovinových krémů v páře	146
Příprava obilovin v termosce	148
DRUHY OBILOVIN	152
Pšenice ozimá a pšenice špalda	152
Špaldový krém nasladko vařený v páře	153
Krém ze špaldy a strouhané zeleniny	155
Pšeničné placky s olejnatými semeny pečené na sucho	157
Špalda v termosce	159
Žito	160
Žitný kvasový chléb	160
Oves	162
Ovesné vločky na sladko, fermentované a jen částečně tepelně zpracované	163
Jáhly	166
<i>Spařování jáhel. Vaření.</i>	
Jáhly s bílým zelím vařené v tlakovém hrnci	167
Rýže	170
<i>Parbolizovaná rýže. Rýže natural.</i>	
Parbolizovaná rýže s praženou pohankou	171
Parbolizovaná rýže v termosce	172
Rýže natural jako krém na sladko	175
Kroupy	176
<i>Vaření krup v menším hrnci vloženém do tlakového hrnce. Za- pékání.</i>	
Pohanka	178
Pohanka s parbolizovanou rýží	178
LUŠTĚNINY	179
Luštěniny vhodné k pravidelnému užívání	179
<i>Hrách. Cizrna. Čočka. Fazole adzuki. Fazole mung.</i>	
Luštěniny vhodné k občasnému užívání	180
Luštěniny obtížněji stravitelné	181
Sójové sýry	181

Způsoby zlepšení stravitelnosti luštěnin	181
<i>Základní: Namáčení. Vaření s vhodným kořením. Vaření s mořskými řasami.</i>	
<i>Další možnosti: Naklíčení luštěnin. Odstranění pěny, vaření bez pokličky. Ukončení vaření s přidavkem octa. Zařazení luštěnin jako první chod jídla.</i>	
Základní postup přípravy luštěnin	184
<i>Sterilizování luštěnin k uskladnění. Příprava uskladněných luštěnin k jídlu.</i>	
Rychlá pomazánka na chléb	186
Z E L E N I N A	187
<i>Listová zelenina má přednost.</i>	
Tepelná úprava zeleniny	188
<i>Způsoby přípravy a charakter jídla.</i>	
Způsoby přípravy zeleniny bez tuku	188
<i>Napařování. Dušení s malým množstvím vody. Dušení ve vlastní šťávě. Dušení s řasou Kombu.</i>	
Způsoby přípravy zeleniny s pomocí tuku	190
<i>Lehké osmahnutí na oleji a dušení. Dušení na oleji. Dušení ve vodě s olejem.</i>	
Pečení	191
<i>Obecné zásady pro přípravu zeleniny</i>	
Strouhaná karotka dušená se slunečnicovým olejem	192
Napařovaná karotka se lněným olejem	193
Napařovaná karotka a kedluben se lněným olejem	194
O V O C E	197
<i>V létě více, v zimě méně. Uvolňující a ochlazující účinky. Ovoce je nejlepší samotné.</i>	
O Ř E C H Y A O L E J N A T Á S E M E N A	199
<i>Trvanlivost a skladování. Použití.</i>	
Pražený sezam s kokosem	201
Špaldové placky se lněnými semeny pečené na sucho	202

SYROVÝ PODÍL STRAVY	203
SŮL	205
<i>K čemu je sůl potřebná? Sůl a psychika. Přiměřené užívání soli. Zapracovat sůl do jídla. Gomasio. Přednost má mořská sůl. Koření místo soli.</i>	
TUKY A OLEJE	208
<i>Které tuky jsou vhodné? Použití tuků a olejů v praxi.</i>	
Lněný olej	211
Tuky při tepelné přípravě pokrmů	211
Podávání jídla	212
JEDNODUCHÉ CUKRY VE STRAVĚ	213
Cesta k přiměřenému užívání sladkého	213
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	216
<i>Zlepšení stravitelnosti mléka. Kozí mléko. Zakysané mléčné výrobky.</i>	
VEJCE	219
<i>Jak vejce užívat.</i>	
TEKUTINY A NÁPOJE	221
Nedostatek a nadbytek tekutin	221
Opatrně s některými potravinami	223
Kdy a jak pít	223
Co pít?	224
SESTAVA BĚŽNÉHO JÍDLA	226
<i>Osvědčené kombinace obilovin a luštěnin.</i>	
DOSLOV	231