

Předmluva	8	Kapitola 4	
Kapitola 1		Proces trávení	28
Cíle tibetské medicíny	14	Kapitola 5	
Kapitola 2		Vliv potravin na energie	30
Úvod do tradiční tibetské medicíny	16	Chuť potravin	30
Přehled uceleného systému tibetské medicíny	16	Vlastnosti potravin	32
Pět živelů a tři energie	16	Kapitola 6	
Energetické dráhy a pět čakr	18	Výživa pro různé konstituční typy	33
Tři hlavní rušivé emoce, tři základní typy a sedm konstitučních typů	18	Výživa pro větrnou konstituci	34
Kapitola 3		Výživa pro žlučovitou konstituci	34
Jaký jsem konstituční typ?	20	Výživa pro hlenovitou konstituci	35
Vyhodnocení	22	Výživa pro větrně-žlučovitou konstituci	36
Větrná konstituce (tibetsky: <i>lung</i>)	23	Výživa pro větrně-hlenovitou konstituci	36
Žlučovitá konstituce (tibetsky: <i>tripa</i>)	24	Výživa pro žlučovitě-hlenovitou konstituci	36
Hlenovitá konstituce (tibetsky: <i>beken</i>)	25	Výživa pro větrně-žlučovitě-hlenovitou konstituci	36
Konstituce větrně-žlučovitá	26	Obecně o výživě	38
Konstituce větrně-hlenovitá	26	Vaření	38
Konstituce žlučovitě-hlenovitá	27	Význam oleje ve výživě	38
Konstituce větrně-žlučovitě-hlenovitá	27	Ghí (přepuštěné máslo)	40

Obsah

Kapitola 8		
Používání koření	42	
Recepty vítr	49	
Polévky	50	
Hlavní jídla	60	
Snídaně, dezerty a nápoje	88	
Dezerty	93	
Nápoje	97	
Recepty žluč	101	
Polévky	102	
Hlavní jídla	112	
Snídaně, dezerty a nápoje	134	
Dezerty	138	
Nápoje	141	
Recepty hlen	145	
Polévky	146	
Hlavní jídla	158	
Snídaně, dezerty a nápoje	186	
Dezerty	190	
Nápoje	193	
Tibetská medicína. Seznam potravin	196	
Dějiny tradiční tibetské medicíny	200	
Tibetské bylinné receptury firmy PADMA	204	
Poděkování	207	
Seznam receptů	208	