

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 - těžní 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 HNOTNÉHO 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 potravin.....	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 DOBRY.....	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
ŽEHNANÍ JÍDLU.....	230
PŘÍLOHA:	
Je vegetariánství plnohodnotnou stravou?.....	232