

Osmá kapitola:	Méně je více	74
Syndrom velkého břicha		75
Dobré a špatné zprávy		75
Systematicky méně jezte		76
Větší zažívací ústrojí		77
Něco k zamyšlení		78
Osmé cvičení, jak nasytit duši		79
Devátá kapitola: <b>Poznejte svá požehnání</b>		<b>81</b>
Navázání spojení		
Hlad ve světě		83
Deváté cvičení, jak nasytit duši		87
Desátá kapitola: <b>Zhodnotte své myšlenky</b>		<b>89</b>
Privilegovaný blahobyť		91
Něco k zamyšlení		91
Desáté cvičení, jak nasytit duši		91
Jedenáctá kapitola: <b>Jezte to, co chcete</b>		<b>93</b>
Poslední poznámka		94
Něco k zamyšlení		94
jedenácté cvičení, jak nasytit duši		95
Dvanáctá kapitola: <b>Úžasná modlitba před jídlem</b>		<b>96</b>
Jídlo a duchovní tradice		97
Modlitba u našeho stolu		98
Něco k zamyšlení		101
Dvanácté cvičení, jak nasytit duši		101
Třináctá kapitola: <b>Mrtvé a živé jídlo</b>		<b>103</b>
Mějte užitek ze živého jídla		104
Několik užitečných pravidel		105
Jak namáčet ořechy a semena		107
Pravda o mrtvém jídle		107
Podělte se o svůj názor		108
Něco k zamyšlení		108
Třinácté cvičení, jak nasytit duši		109
Čtrnáctá kapitola: <b>Důležitost enzymů</b>		<b>110</b>
Výhody pro tělo		111
Tři typy enzymů		111
Zvýšení zásoby enzymů		112
Tipy na nákup		113
Návod na využití		113
Něco k zamyšlení		114
Čtrnácté cvičení, jak nasytit duši		115
Patnáctá kapitola: <b>Problém geneticky upravených plodin</b>		<b>116</b>
Ostrá polemika		117
Etika živné půdy změn		119
Něco k zamyšlení		121
Patnácté cvičení, jak nasytit duši		121
Šestnáctá kapitola: <b>Pravda o bílkovinách</b>		<b>122</b>
Debata o potřebě bílkovin		123
Přibližné množství bílkovin ve vybraných jídlech		124
Překvapivé informace o bílkovinách		125
Zamyslete se nad svými zdroji bílkovin		126
Jaké bílkoviny? Vyberte si		128
Výběr zdravějšího masa		129
Slova na závěr		129

Něco k zamyšlení.....	130
Šestnácté cvičení, jak nasytit duši.....	130
<b>Sedmnáctá kapitola: Volný chov.....</b>	<b>131</b>
Bližší pohled.....	132
Lepší způsob.....	132
Pomůže vám, když si přečtete etikety.....	134
Něco k zamyšlení.....	135
Sedmnácté cvičení, jak nasytit duši.....	136
<b>Osmnáctá kapitola: Dostanete bio mléko?.....</b>	<b>137</b>
Proč všichni ten zájem?.....	138
Umírněné pití mléka.....	138
Nesnášenlivost mléka.....	139
Pravda o mléce.....	140
Ekologické mléčné farmy.....	141
A co kozí mléko?.....	142
Něco k zamyšlení.....	143
Osmnácté cvičení, jak nasytit duši.....	144
<b>Devatenáctá kapitola: Konzumace ryb.....</b>	<b>145</b>
Změna světa.....	146
Potrava z moře.....	146
Jak se vyhnout ohrožení zdraví.....	147
Posouzení čerstvosti.....	149
Tipy na přípravu ryb.....	149
Něco k zamyšlení.....	150
Devatenácté cvičení, jak nasytit duši.....	150
<b>Dvacátá kapitola: Tuky a oleje.....</b>	<b>151</b>
Nesprávný úsudek o tuku: ztráta tuku, ztráta chuti?.....	153
Základní problém.....	153
Krátce o tuku.....	154
Co je tuk?.....	154
Dobré esenciální tuky.....	154
Problém způsobený tuky a oleji.....	158
Vliv nadbytečného tuku na tělo.....	161
Alternativa k máslu a margarínu - ghí (přepuštěné máslo).....	161
Nejdůležitější pokyny týkající se tuku.....	162
Něco k zamyšlení.....	163
Dvacáté cvičení, jak nasytit duši.....	164
<b>Dvacátá první kapitola: Cukr a nepřiliš roztomilá pravda.....</b>	<b>165</b>
Kviz.....	166
Co se zvýší, musí poklesnout.....	167
Některá řešení.....	168
Umělá sladidla - velké ne.....	170
Některé zdravější alternativy k bílému cukru.....	170
Cukr a hyperaktivní děti.....	172
Dávejte si pozor na alkohol.....	173
Zdravé způsoby, jak se vypořádat s chutí na sladké.....	173
Něco k zamyšlení.....	174
Dvacáté první cvičení, jak nasytit duši.....	175
<b>Dvacátá druhá kapitola: Solte s mírou.....</b>	<b>176</b>
Ochucování pomocí bylinek.....	177
Příprava vlastních sušených bylinek.....	178
Skladování sušených bylinek.....	179
Zmražené bylinky.....	179
Mořské řasy.....	180

Bylinky	a	speciální	soli	181
Zkuste		draslík		182
Něco k zamyšlení				183
Dvacáté druhé cvičení, jak nasytit duši				183
<b>Dvacátá třetí kapitola: Jak přestat s kofeinem</b>				<b>184</b>
Nasyčení duše při pohledu na šálek kávy				185
Kofein a vaše zdraví				186
Možnosti				186
Poznejte	svě	kofeinové	nápoje	188
Dobré		zprávy		190
Něco	k	zamyšlení		191
Dvacáté třetí cvičení, jak potěšit duši				191
<b>Dvacátá čtvrtá kapitola: Pijte vodu</b>				<b>192</b>
Inteligence vody				193
Posel vody - doktor Masaru Emoto				193
Voda je nezbytná pro život				195
Základem jsou nealkoholické nápoje				195
Další důvody, proč pít vodu				196
Bližší pohled				196
Filtrovaná voda				198
Balená voda				200
Destilovaná voda				202
Živá voda				203
Něco k zamyšlení				204
Dvacáté čtvrté cvičení, jak nasytit duši				204
<b>Dvacátá pátá kapitola: Sedm zlodějů energie</b>				<b>205</b>
Co je testování energie?				207
Jak provádět kineziologii?				208
Něco k zamyšlení				213
Dvacáté páté cvičení, jak nasytit duši				213
<b>Dvacátá šestá kapitola: Dýchejte zhluboka</b>				<b>214</b>
Dýchání - naše spojení s duší				215
Rozvíjení uvědomělého dýchání				215
Dýchání a duše				216
Něco k zamyšlení				217
Dvacáté šesté cvičení, jak nasytit duši				218
<b>Dvacátá sedmá kapitola: Syrová strava</b>				<b>222</b>
Úvod do syrové stravy				222
Jak připravovat syrové jídlo				224
Dvě upozornění				226
Jídlo dodávající teplo				227
Jak se při konzumaci syrové stravy vyhnout problémům				229
Něco k zamyšlení				230
Dvacáté sedmé cvičení, jak nasytit duši				231
<b>Dvacátá osmá kapitola: Košer strava</b>				<b>233</b>
Co je košer?				234
Vegetariánské košer jídlo				235
Esejci				236
Proč dodržovat košer stravu?				236
Vhodné pro královnu				236
Nový typ košer jídla				237
Něco k zamyšlení				238
Dvacáté osmé cvičení, jak nasytit duši				239

Dvacátá devátá kapitola: <b>Jídlo podle ájurvédy</b> .....	240
Strava podle ájurvédy.....	241
Dóša váta.....	242
Dóša pitta.....	243
Dóša kapha.....	243
Tři typy dóšy jdou na večírek.....	244
Objevte svůj typ.....	246
Určení pulzu.....	248
Jídlo a jednotlivé typy.....	249
Spojení všeho dohromady.....	250
Dobré jídlo - dobrá nálada.....	252
Ještě jedna věc ke zvážení.....	253
Něco k zamyšlení.....	258
Dvacáté deváté cvičení, jak nasytit duši.....	258
Třicátá kapitola: <b>Kombinovaná strava</b> .....	259
Můj pocitový přístup.....	261
Základní pravidla při kombinování jídla.....	261
Zjednodušené kombinování jídel.....	262
Postupné kombinování jídla.....	264
Délka trávení různých potravin.....	265
Něco k zamyšlení.....	266
Třicáté cvičení, jak nasytit duši.....	267
Třicátá první kapitola: <b>Kyselá/zásaditá strava</b> .....	268
Co se tady děje?.....	269
Co je pH?.....	270
Kyselý svět.....	271
Více o kyselém a zásaditém jídle.....	272
Nápoje z listové zeleniny a zásaditost.....	275
Láska - hlavní věc pro vyrovnané pH.....	275
Něco k zamyšlení.....	275
Třicáté první cvičení, jak nasytit duši.....	276
Třicátá druhá kapitola: <b>Jinové a jangové energie v jídle</b> .....	277
Co je jin a co je jang?.....	278
Vyvážený přístup.....	280
Zásady makrobiotické stravy.....	280
Moc celozrnných obilovin.....	281
Hojnost obilovin.....	281
Výhody makrobiotiky.....	283
Syrová jídla a makrobiotická strava.....	283
Něco k zamyšlení.....	284
Třicáté druhé cvičení, jak nasytit duši.....	284
Třicátá třetí kapitola: <b>Stále žvýkejte</b> .....	285
Příběh o žvýkání.....	285
Proč žvýkat více?.....	286
Bílé zuby.....	287
Jak se starat o bílé zuby.....	288
Něco k zamyšlení.....	288
Třicáté třetí cvičení, jak nasytit duši.....	289
Třicátá čtvrtá kapitola: <b>Vydejte se cestou pústu</b> .....	290
Očista těla.....	290
Základy pústu.....	291
Bližší pohled na púst spojený s pitím šťáv.....	292
Čakry a výběr šťáv.....	293

Mladý ječmen.....	..296
Odšťavňovače.....	..296
Nejoblíbenější typy odšťavovače.....	..299
Příprava na půst.....	..299
Plán jednodenního půstu.....	..301
Konec půstu.....	..303
Něco k zamyšlení.....	..303
Třicáté čtvrté cvičení, jak nasytit duši.....	..303
<b>Třicátá pátá kapitola: Půst jako duchovní cvičení.....</b>	<b>..304</b>
Zázrak na vrcholku hory.....	..304
Něco k zamyšlení.....	..306
Třicáté páté cvičení jak nasytit duši.....	..307
<b>Třicátá šestá kapitola: Uspokojující a neuspokojující myšlenky.....</b>	<b>..308</b>
Povznesení pocitů.....	..310
Něco k zamyšlení.....	..311
Třicáté šesté cvičení, jak nasytit duši.....	..311
<b>Třicátá sedmá kapitola: Hubnutí.....</b>	<b>..313</b>
Cesta duše a sebelásky.....	..313
Síla názorů.....	..314
Něco k zamyšlení.....	..315
Třicáté sedmé cvičení, jak nasytit duši.....	..315
<b>Třicátá osmá kapitola: Nasytíte ostatní.....</b>	<b>..317</b>
Vytvořte si z cizinců přátele.....	..318
Něco k zamyšlení.....	..320
Třicáté osmé cvičení, jak nasytit duši.....	..320
<b>Třicátá devátá kapitola: Pojďte se spolu najíst.....</b>	<b>..321</b>
Nejvíce naplňující jídlo.....	..321
Něco k zamyšlení.....	..323
Třicáté deváté cvičení, jak nasytit duši.....	..323
<b>Čtyřicátá kapitola: Jídlo jako lék.....</b>	<b>..325</b>
Odráz v přírodě.....	..326
Vzít si z jídla Kousek, nebo ho sníst celé?.....	..327
Procitnutí.....	..327
Ann Wigmore a její odkaz.....	..328
Příklady léčení potravinami.....	..329
Dopřejte si čas na léčení.....	..330
Něco k zamyšlení.....	..331
Čtyřicáté cvičení, jak nasytit duši.....	..331
<b>Závěr: Dobrou chuť!.....</b>	<b>..332</b>
Nasyčením své duše ovlivníte svět.....	..332
Shrnutí.....	..334
Míra lásky v jídle.....	..335
Zatím na shledanou.....	..337
Informace pro čtenáře v ČR.....	..339
Predajne biopotravin na Slovensku.....	..341