

Obsah

PREDSLOV	11
ZNÁME STRAVOVACIE SYSTÉMY	13
Čo je to stravovanie?.....	13
Tradičná zmiešaná strava.....	17
Delená strava.....	18
Strava podľa krvných skupín.....	19
Diétna strava a monodiéta.....	19
Makrobiotická strava.....	20
Vegetariánstvo.....	21
POSTULÁTY AJURVÉDSKEHO STRAVOVANIA	25
JEMNOHMOTNÁ ŠTRUKTÚRA ČLOVEKA	27
TRI DÓŠE	34
Ľudia typu váta - nepokojné tvory.....	36
Ľudia typu pitta - „Všetko, alebo nič!“.....	42
Ľudia typu kapha - ťažné kone.....	47
TEST NA URČENIE KONŠTITUČNÉHO TYPU	52
ODPORÚČANÁ STRAVA	58
O chutiach sa nehádajte.....	58
Sladká chuť.....	61
Kyslá chuť.....	62
Slaná chuť.....	62
Štiplavá chuť.....	63
Horká chuť.....	64
Trpká chuť.....	64
Chute a emócie.....	65
Stravovacie odporúčania pre ľudí typu váta.....	68
Stravovacie odporúčania pre ľudí typu pitta.....	81
Stravovacie odporúčania pre ľudí typu kapha.....	92
Rady pre všetkých a každého.....	105
SILY HMOTNÉHO SVETA	112
TROCHU O HARMONIZUJÚCEJ STRAVE	122
Prečo harmonizujúca strava predlžuje život?.....	122
Prečo harmonizujúca strava očisťuje naše vedomie?.....	128

Prečo harmonizujúca strava dodáva silu?.....	135
Vplyv energií na telo.....	136
Vplyv energie na pocity.....	138
Vplyv energie na um.....	139
Vplyv energií na rozum.....	141
Prečo prináša harmonizujúca strava zdravie?	141
Prečo harmonizujúca strava dodáva pocity šťastia? ..	143
Prečo harmonizujúca strava prináša uspokojenie? ...	143
Strava by mala byť šťavnatá a mastná.	
Čo to znamená?.....	145
Jedlo by malo byť chutné!.....	150
AKO SI VYBERAŤ POTRAVINY	152
Určenie vhodných potravín.....	152
Čiastočne vhodné produkty.....	156
Potraviny, ktorých by ste sa mali zriedť.....	157
Súhrnná tabuľka potravín.....	158
AKO SPRÁVNE VARIŤ	159
Neutralizovanie vášne a nevedomosti pri príprave jedál... ..	159
Názov potraviny.....	162
Spôsob prípravy jedla.....	165
Kombinovanie prísad.....	166
STRAVOVACÍ REŽIM NA DOSIAHNUTIE	
HARMÓNIE	172
Ráno je časom harmónie.....	172
Obed je časom víťazstiev.....	178
Večer je časom oddychu a uvoľnenia sa.....	182
Tabuľky pre optimálny čas konzumácie jednotlivých potravín.....	184
AKÝ CHLIEB JE NAOZAJ PROSPEŠNÝ	188
O škodlivosti droždia.....	188
Alternatívne recepty chleba a kváskov.....	196
MLIEKO A MLIECNE PRODUKTY	200
Mlieko.....	200
Tvaroh.....	203
Kefír a jogurt.....	204
Zakvasené mlieko.....	205

Sladká smotana.....	206
Kyslá smotana.....	206
Srvátka.....	207
Syr.....	208
Rozpustené smotanové maslo alebo ghí.....	210
Čmar.....	212
ČOKOLÁDA: ŠOK ALEBO NÁVYK?	214
Závislosť na čokoláde?.....	214
Karob.....	220
GUNY A POTRAVINY	224
Harmonizujúce jedlo a naše zdravie.....	224
Harmonizujúce potraviny.....	229
Zmes harmónie a vášne.....	230
Zmes harmónie, vášne a nevedomosti.....	231
Vášeň a nevedomosť.....	231
Konzervovanie a guny.....	232
Sušenie potravín.....	232
Príprava zaváranín a kompótov.....	233
Varenie a varenie na pare.....	233
Nakladanie do soli.....	234
Zamrazovanie potravín.....	234
Použitie rôznych prísad v jedlách.....	234
Kombinovateľnosť potravín s prísadami.....	238
Prísada ako liek.....	244
ODPORÚČANIA ŠKOLY ZDRAVIA A RADOSTI...	246
ZOPÁR RÁD ČITATEĽOM.	248
KULINÁRSKE RECEPTY Z PROSPEŠNÝCH	
POTRAVÍN	253
Šaláty.....	254
Polievky.....	263
Hlavné jedlá a zeleninové jedlá.....	271
Krúповé jedlá.....	279
Múčne výrobky.....	289
Sladké pečivo.....	305
Recepty na karobové pečivo.....	315

Nápoje, kompóty a zákvasy.....	322
ŽEHNANIE JEDLU	326
PRÍLOHA	329
Je vegetariánstvo plnohodnotnou stravou?.....	329