



Obsal

Úvod 9

- I -

ÁJURVÉDA, MEDICÍNA DLOUHOVĚKOSTI

Co je ájurvéda	12	Skupiny potravin	45
Základní principy ájurvédy	13	Celozrnné obiloviny	45
Naše konstituce	13	Zelenina.....	47
Určování osobní konstituce	14	Ovoce	50
Dotazník k určení konstituce.....	15	Luštěniny	51
Váta	18	Ořechy a semínka	52
Pitta.....	20	Sladidla	54
Kapha	22	Mléčné výrobky	56
Zdraví a nemoc.....	24	Vejce.....	59
		Maso	60
Denní režim a roční období	25	Ájurvéda a koření	61
Roční režim	26	Ájurvédská koření a jejich směsi	61
Doporučení pro roční doby.....	26	Koření a potraviny.....	66
Vzorové menu.....	27	Tuky a oleje	67
Strava z pohledu ájurvédy	31	Kombinování potravin.....	70
Agni – princip trávení potravy... ..	32	Nevhodné kombinace.....	71
Áma.....	33	Pitný režim	72
Šestero chutí	34	Co nemáme pít?	73
Účinek potravin	37	Strava a mysl	75
Zásady zdravého stravování	37	Zásady správné úpravy jídel	76
Syrová a vařená strava	40	Jak vařit?	76
Ohřívání jídla.....	41	Vaříme... ..	77
Zásaditá a kyselinotvorná strava	43		
Vegetariánství – ano, či ne?	43		

RECEPTY PRO ZDRAVÍ

Poznámky a vysvětlivky	80	Obilná jídla	97
Seznam používaného koření	80	Zeleninová jídla.....	104
Ostatní doporučené suroviny	81	Luštěniny	114
		Panír	118
Směsi koření	82	Saláty.....	120
Snídaně	85	Přílohy	124
Sladké snídaně	85	Teplé zeleninové přílohy	128
Slané snídaně.....	86	Dezerty a sladká jídla.....	131
Polévky.....	88	Dochucovadla.....	140
Zeleninový vývar	88	Ořechy a semínka	149
Vodové polévky	89	Nápoje	150
Polévky krémové.....	91	Teplé nápoje	150
Zahuštěné polévky	92	Studené nápoje	152
Hlavní jídla	96	Lassí.....	153
Kičadi (khičří) – základní		Ovocné a zeleninové šťávy	154
harmonický pokrm.....	96	Čaje	155

– DODATKY –

Doporučené potraviny		Nápoje	182
pro základní konstituční typy		Semínka	183
Ovoce.....	178	Oleje	183
Zelenina.....	179	Ořechy	183
Obiloviny.....	180	Koření	184
Luštěniny	180	Sladidla	184
Mléčné výrobky	181	Dochucovadla.....	185
Živočišné potraviny.....	181	Příprava ghí	185

Abecední rejstřík jídel

Seznam vyobrazených jídel.....