

# Obsah

## ÚVODEM

Strava a zdraví. Cesta osobního růstu . . . . .	6
Strava z celistvých přírodních potravin . . . . .	6
Strava, psychické a emocionální stavy . . . . .	7
Přínosy na cestě osobního růstu . . . . .	8

## I. SPOJITOSTI S TĚLEM A MYSLÍ

1. Mezi uvolněním a zpevněním. . . . .	14
Soulad mezi stravou, tělesným založením a způsobem života . . . . .	14
Přiměřená uvolněnost a zpevněnost – optimální kondice . . . . .	18
Faktory uvolnění a zpevnění . . . . .	18
Optimální kondice a vrozená konstituce. . . . .	19
<i>Přiměřená uvolněnost a zpevněnost (optimální kondice)</i> . . . . .	19
Nadměrná uvolněnost nebo zpevněnost. . . . .	19
<i>Projevy nadměrné uvolněnosti a zpevněnosti</i> . . . . .	21
Nerovnováha v důsledku nevyvážené stravy. . . . .	23
Poznání stavů nadměrné uvolněnosti a zpevněnosti. . . . .	25
Nadměrná uvolněnost nebo zpevněnost a návrat do rovnováhy . . . . .	26
Volba stravy v praxi . . . . .	28
Vlastnosti potravin. . . . .	29
<i>Orientační přehled vlastností základních potravin</i> . . . . .	31
<i>Vliv přípravy jídla na jeho charakter.</i> . . . . .	32
Den s vyváženou stravou . . . . .	33
Sestava jednotlivých jídel . . . . .	36
2. Strava a stavy mysli z pohledu učení starověké Indie . . . . .	40
Jídla rozlad'ující (tamasická) . . . . .	40
Jídla stimulující (radžasická) . . . . .	41
Jídla harmonizující (sattvická) . . . . .	42
Kombinované stavy nerovnováhy . . . . .	43
Opatrnost je nutná . . . . .	44
3. Přirozený stav radosti . . . . .	46
Utišení mysli . . . . .	46

Dvě cesty osobního růstu . . . . .	48
Strava na cestě porozumění a zušlechťování charakteru. . . . .	50
Strava na cestě soucítění a lásky . . . . .	52
4. Maso ve stravě . . . . .	55
5. Jednota stravy a mysli . . . . .	60

## II. MOŽNOSTI ULEHČENÍ TĚLU A MYSLI

6. Kombinace potravin v jídle . . . . .	66
Základní pravidla kombinování potravin . . . . .	66
Dělená strava . . . . .	67
Sjednocení bílkovinných a sacharidových potravin a jejich konzumace po sobě . . . . .	68
Sestava jídla v praxi . . . . .	71
<i>Potraviny podle obsahu bílkovin a sacharidů</i> . . . . .	73
7. Žvýkání jídla . . . . .	74
8. Zahřívající a ochlazující účinky jídla . . . . .	79
Kalorická hodnota potravin. . . . .	80
Způsob přípravy jídla a jeho zahřívající účinek. . . . .	81
Potraviny a směřování proudění energie v těle . . . . .	82
<i>Zahřívající a ochlazující vlastnosti potravin</i> . . . . .	85
Použití poznatků v praxi . . . . .	89
9. Rozvržení jídla během dne . . . . .	92
Možnosti rozvržení jídla při celozrnné stravě třikrát denně. . . . .	94
10. Celistvá strava a tělesná váha . . . . .	96
11. Jídlo a meditace. . . . .	101
12. Naladění při jídle. . . . .	103
13. Uspokojení z jídla . . . . .	105
Základní chuti a jejich zdroje . . . . .	105
<i>Přehled chuťových vlastností potravin</i> . . . . .	109
Objem jídla . . . . .	112
<i>Objem jídla</i> . . . . .	113
Volba jídla podle chuti. . . . .	113
Nevyvážená strava a přejídání . . . . .	115
Nejezme, když nám nechutná. . . . .	119

### III. UVEDENÍ DO PRAXE

14. Přechod na celistvou stravu . . . . .	124
Postupná změna jídelníčku . . . . .	126
Chyby při přechodu na celistvou celozrnnou stravu . . . . .	129
15. Vaření pro radost. . . . .	135
Potřeby k vaření . . . . .	138
16. Obiloviny . . . . .	142
Metody přípravy a charakter jídla . . . . .	142
Vaření v celých zrnech. . . . .	145
<i>Metody přípravy obilovin a vlastnosti jídla</i> . . . . .	153
Rýže . . . . .	153
Pšenice. . . . .	158
Žito . . . . .	163
Oves . . . . .	165
Jáhly . . . . .	168
Kroupy . . . . .	171
Pohanka. . . . .	172
17. Luštěniny . . . . .	173
Luštěniny vhodné k pravidelnému užívání (lehce stravitelné) . . . . .	173
Luštěniny vhodné k občasnému užívání. . . . .	174
Luštěniny obtížněji stravitelné . . . . .	174
Luštěniny v malém množství každý den . . . . .	175
Ideální doplnění obilovin . . . . .	175
Způsoby zlepšení stravitelnosti luštěnin. . . . .	176
18. Zelenina . . . . .	181
Způsob přípravy a charakter jídla . . . . .	182
19. Ovoce . . . . .	188
20. Ořechy a olejnatá semena . . . . .	190
21. Syrový podíl stravy a kvašené potraviny . . . . .	193
22. Sůl . . . . .	196
K čemu je sůl potřebná? . . . . .	197
Přiměřené užívání soli . . . . .	197
23. Tuky a oleje . . . . .	200
Které tuky jsou vhodné? . . . . .	200
Použití tuků a olejů v praxi . . . . .	201

24. Jednoduché cukry . . . . .	205
Cesta k přiměřenému užívání sladkého . . . . .	205
25. Mléko a mléčné produkty . . . . .	208
26. Vejce . . . . .	210
27. Tekutiny a nápoje . . . . .	212
<i>Projevy nedostatku a nadbytku tekutin a možnosti</i> <i>nápravy stravou . . . . .</i>	213
Opatrně s živočišnými bílkovinami a solí . . . . .	213
28. Kvalitní jídlo ve všední den . . . . .	216
Doslov . . . . .	218
Literatura . . . . .	219

