

OBSAH

Předmluva 13

Jak s knihou pracovat 17

1. ZAŽÍVÁNÍ 18

NAŠE PŘIROZENOST 19

Proč hledáme změnu? 20

ZDRAVÉ TRÁVENÍ 23

Pět elementů 25

TRÁVICÍ OHEŇ AGNI 26

Průběh trávení 26

Jak poznáme, že *agni* pracuje dobře? 27

KDYŽ AGNI NEFUNGUJE 30

Špatné stravovací návyky 32

NEČISTOTY V TĚLE 36

Přítomnost *amy* 36

JACÍ JSME 40

Váta, pitta a kapha 41

Propojení principů v životě 42

Deset konstitučních skupin 43

ZAŽÍVÁNÍ A EMOCE 48

POD LUPOU: CHUTĚ A ÚČINKY 52

Rasa 52

Druhy chutí 53

FÁZE TRÁVENÍ 59

Jak najít obtíže 61

NÁŠ VZTAH K POTRAVINÁM 63

STRAVOVÁNÍ A NERVOVÁ SOUSTAVA 68

2. CO A JAK JÍST 72

SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ 73

Kdy jíst? 74

STOLOVÁNÍ	79
Jak jíst?	79
Prostředí a atmosféra	81
Pořadí chodů	82
ROZDĚLENÍ POTRAVIN	84
Vliv ročních období	85
Potraviny podle elementů	86
Potraviny z hlediska <i>dóš</i>	87
MLÉKO	89
Živočišná mléka	90
Rostlinná mléka	92
Mléčné výrobky	93
SLADIDLA A SLADKOSTI	95
Med a jeho význam	97
BÍLKOVINY	99
Rostlinné bílkoviny	100
OBILOVINY A LUŠTĚNINY	103
Luštěniny	103
Obiloviny	105
OVOCE	109
ZELENINA	114
PITNÝ REŽIM	119
Ochucené nápoje	119
Káva	120
Alkohol	121
Voda	121
Pitný režim a konstituční typ	122
TO NEJLEPŠÍ NA KONEC – KOŘENÍ	124
Sůl	125
Skupina zahřívacího koření	126
Skupina chladicího koření	127
Skupina pálivého koření	127

3. CESTA KE ZDRAVÉMU TRÁVENÍ	132
PRAVIDLA PRO SPRÁVNÉ ZAŽÍVÁNÍ	133
OKOŘEŇTE SI ŽIVOT	139
VŠE PRO AGNI	143
Recepty se zázvorem	144
Prostředky na snížení <i>amy</i>	147

VEGETARIÁNSTVÍ	149
Princip nenásilí	152
IDEÁLNÍ HMOTNOST	154
Nadváha	155
Podváha	160
DETOXIKACE ORGANISMU	162
<i>Paňčakarma</i>	163
Půst	164
Monodieta	166
Program redukující <i>amu</i>	168
JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK	171
SEZÓNNÍ DOPORUČENÍ	179
RYCHLÁ ÚPRAVA STRAVITELNOSTI	183
ZAŽÍVACÍ POTÍŽE	187
Zaživací obtíže podle <i>dóš</i> a tipy na zlepšení	189
NEJOBĹIBENĚJŠÍ RECEPTY	194
Nápoje	194
Mléčné výrobky	198
Obiloviny, luštěniny	199
Ovoce	200
Zelenina	201
Koření	202
Ořechy	204
4. JAK NA ZMĚNU	206
NÁVYKY A JAK NA NĚ	207
VŽDY TO JDE LÉPE	211
NOVÝ ZAČÁTEK	213
O autorce	217
Slovníček pojmů	218
Bibliografie	220