

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
SEZÓNŇÍ DOPORUČENÍ	179
RYCHLÁ ÚPRAVA STRAVITELNOSTI	183
ZAŽÍVACÍ POTÍŽE	187
Zažívací 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 LĚPE	211
NOVÝ ZAČÁTEK	213
O autorce	217
Slovníček pojmů	218
Bibliografie	220