

## ÁJURVÉDA, MEDICÍNA DLOUHOVĚKOSTI

Co je ájurvéda .....	12	<b>Skupiny potravin</b> .....	45
<b>Základní principy ájurvédy</b> .....	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
<b>Denní režim a roční období</b> .....	25	<b>Ájurvéda a koření</b> .....	61
Roční režim .....	26	Ájurvédská koření a jejich směsi	61
Doporučení pro roční doby.....	26	Koření a potraviny.....	66
Vzorové menu.....	27	<b>Tuky a oleje</b> .....	67
<b>Strava z pohledu ájurvédy</b> .....	31	<b>Kombinování potravin</b> .....	70
Agni – princip trávení potravy...	32	Nevhodné kombinace.....	71
Áma.....	33	<b>Pitný režim</b> .....	72
Šestero chutí .....	34	Co nemáme pít? .....	73
Účinek potravin .....	37	<b>Strava a mysl</b> .....	75
Zásady zdravého stravování .....	37	<b>Zásady správné úpravy jídel</b> .....	76
Syrová a vařená strava .....	40	Jak vařit? .....	76
Ohřívání jídla.....	41	Vaříme... ..	77
Zásaditá a kyselínotvorná 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 -

<b>Doporučené potraviny</b>		Nápoje .....	182
<b>pro základní konstituční typy</b>		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	<b>Příprava ghí .....</b>	<b>185</b>

Abecední rejstřík jídel .....

Seznam vyobrazených jídel.....