

## Obsah

<b>PREDSLOV</b> .....	11
<b>ZNÁME STRAVOVACIE SYSTÉMY</b> .....	13
Čo je to stravovanie? .....	13
Tradičná zmiešaná strava .....	17
Delená strava.....	18
Strava podľa krvných skupín .....	19
Diétna strava a monodiéta .....	19
Makrobiotická strava.....	20
Vegetariánstvo .....	21
<b>POSTULÁTY AJURVÉDSKEHO STRAVOVANIA</b> .....	25
<b>JEMNOHMOTNÁ ŠTRUKTÚRA ČLOVEKA</b> .....	27
<b>TRI DÓŠE</b> .....	34
Ľudia typu váta – nepokojné tvory.....	36
Ľudia typu pitta – „Všetko, alebo nič!“ .....	42
Ľudia typu kapha – ťažné kone .....	47
<b>TEST NA URČENIE KONŠTITUČNÉHO TYPU</b> .....	52
<b>ODPORÚČANÁ STRAVA</b> .....	58
O chutiach sa nehádajte .....	58
Sladká chuť .....	61
Kyslá chuť .....	62
Slaná chuť.....	62
Štiplavá chuť.....	63
Horká chuť .....	64
Trpká chuť.....	64
Chute a emócie.....	65
Stravovacie odporúčania pre ľudí typu váta .....	68
Stravovacie odporúčania pre ľudí typu pitta.....	81
Stravovacie odporúčania pre ľudí typu kapha .....	92
Rady pre všetkých a každého .....	105
<b>SILY HMOTNÉHO SVETA</b> .....	112
<b>TROCHU O HARMONIZUJÚCEJ STRAVE</b> .....	122
Prečo harmonizujúca strava predlžuje život? .....	122
Prečo harmonizujúca strava očisťuje naše vedomie? .....	128

Prečo harmonizujúca strava dodáva silu? .....	135
Vplyv energií na telo .....	136
Vplyv energie na pocity .....	138
Vplyv energie na um .....	139
Vplyv energií na rozum .....	141
Prečo prináša harmonizujúca strava zdravie? .....	141
Prečo harmonizujúca strava dodáva pocity šťastia? ..	143
Prečo harmonizujúca strava prináša uspokojenie? .....	143
Strava by mala byť šťavnatá a masťná.	
Čo to znamená? .....	145
Jedlo by malo byť chutné! .....	150
<b>AKO SI VYBERAŤ POTRAVINY</b> .....	152
Určenie vhodných potravín .....	152
Čiastočne vhodné produkty .....	156
Potraviny, ktorých by ste sa mali zriecť .....	157
Súhrnná tabuľka potravín .....	158
<b>AKO SPRÁVNE VARÍŤ</b> .....	159
Neutralizovanie vášne a nevedomosti pri príprave jedál ...	159
Názov potraviny .....	162
Spôsob prípravy jedla .....	165
Kombinovanie prísad .....	166
<b>STRAVOVACÍ REŽIM NA DOSIAHNUTIE</b>	
<b>HARMÓNIE</b> .....	172
Ráno je časom harmónie .....	172
Obed je časom víťazstiev .....	178
Večer je časom oddychu a uvoľnenia sa .....	182
Tabuľky pre optimálny čas konzumácie jednotlivých potravín .....	184
<b>AKÝ CHLIEB JE NAOZAJ PROSPEŠNÝ</b> .....	188
O škodlivosti droždia .....	188
Alternatívne recepty chleba a kváskov .....	196
<b>MLIEKO A MLIEČNE PRODUKTY</b> .....	200
Mlieko .....	200
Tvaroh .....	203
Kefír a jogurt .....	204
Zakvasené mlieko .....	205

Sladká smotana .....	206
Kyslá smotana .....	206
Srvátka .....	207
Syr .....	208
Rozpustené smotanové maslo alebo ghí .....	210
Čmar .....	212
<b>ČOKOLÁDA: ŠOK ALEBO NÁVYK?</b> .....	214
Závislosť na čokoláde? .....	214
Karob .....	220
<b>GUNY A POTRAVINY</b> .....	224
Harmonizujúce jedlo a naše zdravie .....	224
Harmonizujúce potraviny .....	229
Zmes harmónie a vášne .....	230
Zmes harmónie, vášne a nevedomosti .....	231
Vášeň a nevedomosť .....	231
Konzervovanie a guny .....	232
Sušenie potravín .....	232
Príprava zaváranín a kompótov .....	233
Varenie a varenie na pare .....	233
Nakladanie do soli .....	234
Zamrazovanie potravín .....	234
Použitie rôznych prísad v jedlách .....	234
Kombinovateľnosť potravín s prísadami .....	238
Prísada ako liek .....	244
<b>ODPORÚČANIA ŠKOLY ZDRAVIA A RADOSTI</b> ...	246
<b>ZOPÁR RÁD ČITATEĽOM</b> .....	248
<b>KULINÁRSKE RECEPTY Z PROSPEŠNÝCH</b>	
<b>POTRAVÍN</b> .....	253
Šaláty .....	254
Polievky .....	263
Hlavné jedlá a zeleninové jedlá .....	271
Krúповé jedlá .....	279
Múčne výrobky .....	289
Sladké pečivo .....	305
Recepty na karobové pečivo .....	315

Nápoje, kompóty a zákvasy.....	322
<b>ŽEHNANIE JEDLU</b> .....	326
<b>PRÍLOHA</b> .....	329
Je vegetariánstvo plnohodnotnou stravou? .....	329