

Obsah

Úvod	6
Ājurvéda – věda o životě	7
Základní principy Ājurvédy	8
Tři doši, prakriti a vikruti	8
Co je zdraví a nemoc?	10
Roční období a denní režim – dinačarja a ritučarja	11
Určení osobní konstituce - Dóša test	13
Tři doši - naše konstituce	17
- Vata	17
- Pitta	20
- Kapha	22
Vhodné a nevhodné potraviny pro jednotlivé konstituce	25
Ājurvédská výživa - ašara	27
- Agni - princip trávení potravy	29
- Agni - šest chuti	29
- kdy a jak jíme	32
- zásady zdravého stolování	33
- syrová a vařená strava	33
- živočišné potraviny	34
- ořechy	35
- důležitost koření v Ājurvédě	36
- oleje	37
- kombinace potravin	38
- satvické, radžastické a tamastické potraviny	39
Vaříme	39
- pozornost a vaření	39
- jak vařit	40
- ingredience	41

RECEPTY	45
Snídaně	46
Polévky	49
Obilniny	60
- Ryže	60
Zeleninová jídla	77
Bramborová jídla	106
Luštěniny	112
Zeleninové saláty	123
Chléb a pečivo	131
Křídla	136
Ovocná jídla	139
Koření	146
Dochucovadla	148
Čatni	157
Rajta	162
Moučníky	165
Nápoje	176
Glosář	188
Dodatek	191
1. Příprava ghi	191
2. Přepočty	192
3. Doporučení potravin u základních konstitučních typů	192

