

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	11
Wprowadzenie do kuchni ajurwedyjskiej	13
1. Twoja indywidualna konstytucja	15
Elementy	15
Tridosza – wata, pitta, kapha	16
Prakriti i wikriti	17
Jak określić swoją konstytucję	17
Charakterystyka osób o konstytucji wata	18
Charakterystyka osób o konstytucji pitta	20
Charakterystyka osób o konstytucji kapha	22
2. Czynniki, które mają wpływ na nasze zdrowie	25
Dosze	25
Niewłaściwe nawyki żywieniowe	26
Pora dnia i pora roku	26
Odpowiednia ilość ćwiczeń fizycznych	27
Wybór zrównoważonego stylu życia	28
Związki i emocje	28
Medytacja a dobre samopoczucie	29
3. Smak i trawienie	31
Właściwości pożywienia	31
Pojęcia: rasa, wirja, wipaka i prabhawa	32
Rasa i działanie smaku	34
Wirja – energia rozgrzewająca lub wychładzająca	37
Wipaka – skutek po strawieniu	38
Prabhawa – wyjątkowe właściwości	38
Agni – ogień trawienny	38
Proces trawienia	42
4. Łączenie pokarmów	44
Wybrane zalecenia służące poprawie trawienia	47
5. Przygotowanie kuchni i spiżarni ajurwedyjskiej	49

6. Planowanie jadłospisu	53
Posiłki dla wata, pitta i kapha zimą oraz latem	53
7. Przepisy.....	59
Jak gotować zgodnie z zasadami ajurwedy	59
Zupy.....	61
Kitchari	75
Dania z ryżu	81
Warzywa.....	99
Raity	135
Pikle i czatneje.....	141
Pieczywo	151
Desery.....	155
Napoje	171
Dodatkowe przepisy	183
8. Lecznice właściwości produktów żywnościowych.....	187
Owoce	187
Warzywa.....	203
Powszechnie stosowane zioła	209
Dodatek	221
Jak określić swoją konstytucję.....	221
Zalecenia żywieniowe dla poszczególnych konstytucji.....	225
Jak korzystać z zaleceń dotyczących pożywienia.....	240
Słownik.....	258
Bibliografia.....	262
Indeks	264
O autorach.....	279
O Instytucie Ajurwedy (The Ayurvedic Institute)	280