

OBSAH

Poděkování	12
Předmluva	17
Úvod	22
První kapitola: Duševní strava	24
Proč si máme nasytit duši?	25
Proč slovo jednoduchý může znamenat obtížný	26
Něco k zamyšlení	27
První cvičení, jak nasytit duši	27
Druhá kapitola: Čas změny	28
Láska versus vina	29
Myšlenky na změnu	29
Intuice versus touhy	31
Přidávání, náhrady a změny prováděné umírněně	32
Další tipy, jak změnit přístup k jídlu	33
Něco k zamyšlení	36
Druhé cvičení, jak nasytit duši	36
Třetí kapitola: Uvědomte si, co jíte	39
Plně si uvědomte, co jíte	40
Protikladné studie	41
Cvičení vedoucí k nasycení mysli	42
Něco k zamyšlení	43
Třetí cvičení, jak nasytit duši	44
Čtvrtá kapitola: Kupujte místní potraviny nebo si vypěstujte vlastní	46
Spojení s duši	47
Jak poznat... ..	48
Vypěstujte si jídlo sami	49
Uvažujte o CSA	50
Další možnosti, jak získat potraviny	51
Sedm hlavních důvodů, proč byste měli kupovat lokální produkty	52
Něco k zamyšlení	53
Čtvrté cvičení, jak nasytit duši	53
Pátá kapitola: Volte bio potraviny	54
Naše základní volby	55
Co znamená slovo bio	56
Kupujte bio produkty kvůli zdraví	58
Srovnání bio a konvenční produkce	59
Něco k zamyšlení	60
Páté cvičení, jak nasytit duši	60
Šestá kapitola: Vyhněte se podnikům s rychlým občerstvením	61
Něco k zamyšlení	64
Šesté cvičení, jak nasytit duši	64
Sedmá kapitola: Procvičujte si přípravu jídla, které nasytí duši	65

Naplňte potravu světlem a láskou	67
Umění, jak připravit jídlo uvědoměle	68
Spojení prostřednictvím vaření	68
Kuchyňské náčiní	69
Pokyny/tipy na vaření	70
Něco k zamyšlení	73
Sedmé cvičení, jak nasytit duši	73
Osmá kapitola: Méně je více	74
Syndrom velkého břicha	75
Dobré a špatné zprávy	75
Systematicky méně jezte	76
Větší zaživací ústrojí	77
Něco k zamyšlení	78
Osmé cvičení, jak nasytit duši	79
Devátá kapitola: Poznejte svá požehnání	81
Navázání spojení	81
Hlad ve světě	83
Deváté cvičení, jak nasytit duši	87
Desátá kapitola: Zhodnoťte své myšlenky	89
Privilegovaný blahobyt	91
Něco k zamyšlení	91
Desáté cvičení, jak nasytit duši	91
Jedenáctá kapitola: Jezte to, co chcete	93
Poslední poznámka	94
Něco k zamyšlení	94
Jedenácté cvičení, jak nasytit duši	95
Dvanáctá kapitola: Úžasná modlitba před jídlem	96
Jídlo a duchovní tradice	97
Modlitba u našeho stolu	98
Něco k zamyšlení	101
Dvanácté cvičení, jak nasytit duši	101
Třináctá kapitola: Mrtvé a živé jídlo	103
Mějte užitek ze živého jídla	104
Několik užitečných pravidel	105
Jak namáčet ořechy a semena	107
Pravda o mrtvém jídle	107
Podělte se o svůj názor	108
Něco k zamyšlení	108
Třinácté cvičení, jak nasytit duši	109
Čtrnáctá kapitola: Důležitost enzymů	110
Výhody pro tělo	111
Tři typy enzymů	111
Zvýšení zásoby enzymů	112
Tipy na nákup	113

Návod na využití	113
Něco k zamyšlení	114
Čtrnácté cvičení, jak nasytit duši	115
Patnáctá kapitola: Problém geneticky upravených plodin	116
Ostrá polemika	117
Etika živné půdy změn	119
Něco k zamyšlení	121
Patnácté cvičení, jak nasytit duši	121
Šestnáctá kapitola: Pravda o bílkovinách	122
Debata o potřebě bílkovin	123
Přibližné množství bílkovin ve vybraných jídlech	124
Překvapivé informace o bílkovinách	125
Zamyslete se nad svými zdroji bílkovin	126
Jaké bílkoviny? Vyberte si	128
Výběr zdravějšího masa	129
Slova na závěr	129
Něco k zamyšlení	130
Šestnácté cvičení, jak nasytit duši	130
Sedmnáctá kapitola: Volný chov	131
Bližší pohled	132
Lepší způsob	132
Pomůže vám, když si přečtete etikety	134
Něco k zamyšlení	135
Sedmnácté cvičení, jak nasytit duši	136
Osmnáctá kapitola: Dostanete bio mléko?	137
Proč všichni ten zájem?	138
Umírněné pití mléka	138
Nesnášenlivost mléka	139
Pravda o mléce	140
Ekologické mléčné farmy	141
A co kozí mléko?	142
Něco k zamyšlení	143
Osmnácté cvičení, jak nasytit duši	144
Devatenáctá kapitola: Konzumace ryb	145
Změna světa	146
Potrava z moře	146
Jak se vyhnout ohrožení zdraví	147
Posouzení čerstvosti	149
Tipy na přípravu ryb	149
Něco k zamyšlení	150
Devatenácté cvičení, jak nasytit duši	150
Dvacátá kapitola: Tuky a oleje	151
Nesprávný úsudek o tuku: ztráta tuku, ztráta chuti?	153
Základní problém	153
Krátce o tuku	154

Co je tuk?	154
Dobré esenciální tuky	154
Problém způsobený tuky a oleji	158
Vliv nadbytečného tuku na tělo	161
Alternativa k máslu a margarínu – ghí (přepuštěné máslo)	161
Nejdůležitější pokyny týkající se tuku	162
Něco k zamyšlení	163
Dvacáté cvičení, jak nasytit duši	164
Dvacátá první kapitola: Cukr a nepříliš roztomilá pravda	165
Kvíz	166
Co se zvýší, musí poklesnout	167
Některá řešení	168
Umělá sladidla – velké ne	170
Některé zdravější alternativy k bílému cukru	170
Cukr a hyperaktivní děti	172
Dávejte si pozor na alkohol	173
Zdravé způsoby, jak se vypořádat s chutí na sladké	173
Něco k zamyšlení	174
Dvacáté první cvičení, jak nasytit duši	175
Dvacátá druhá kapitola: Solte s mírou	176
Ochucování pomocí bylinek	177
Příprava vlastních sušených bylinek	178
Skladování sušených bylinek	179
Zmražené bylinky	179
Mořské řasy	180
Bylinky a speciální soli	181
Zkuste draslík	182
Něco k zamyšlení	183
Dvacáté druhé cvičení, jak nasytit duši	183
Dvacátá třetí kapitola: Jak přestat s kofeinem	184
Nasycení duše při pohledu na šálek kávy	185
Kofein a vaše zdraví	186
Možnosti	186
Poznejte své kofeinové nápoje	188
Dobré zprávy	190
Něco k zamyšlení	191
Dvacáté třetí cvičení, jak potěšit duši	191
Dvacátá čtvrtá kapitola: Pijte vodu	192
Intelligence vody	193
Posel vody – doktor Masaru Emoto	193
Voda je nezbytná pro život	195
Základem jsou nealkoholické nápoje	195
Další důvody, proč pít vodu	196
Bližší pohled	196
Filtrovaná voda	198

Balená voda	200
Destilovaná voda	202
Živá voda	203
Něco k zamyšlení	204
Dvacáté čtvrté cvičení, jak nasycit duši	204
Dvacátá pátá kapitola: Sedm zlodějů energie	205
Co je testování energie?	207
Jak provádět kineziologii?	208
Něco k zamyšlení	213
Dvacáté páté cvičení, jak nasycit duši	213
Dvacátá šestá kapitola: Dýchejte zhluboka	214
Dýchání – naše spojení s duší	215
Rozvíjení uvědomělého dýchání	215
Dýchání a duše	216
Něco k zamyšlení	217
Dvacáté šesté cvičení, jak nasycit duši	218
Dvacátá sedmá kapitola: Syrová strava	222
Úvod do syrové stravy	222
Jak připravovat syrové jídlo	224
Dvě upozornění	226
Jídlo dodávající teplo	227
Jak se při konzumaci syrové stravy vyhnout problémům	229
Něco k zamyšlení	230
Dvacáté sedmé cvičení, jak nasycit duši	231
Dvacátá osmá kapitola: Košer strava	233
Co je košer?	234
Vegetariánské košer jídlo	235
Esejci	236
Proč dodržovat košer stravu?	236
Vhodné pro královnu	236
Nový typ košer jídla	237
Něco k zamyšlení	238
Dvacáté osmé cvičení, jak nasycit duši	239
Dvacátá devátá kapitola: Jídlo podle ájurvédy	240
Strava podle ájurvédy	241
Dóša váta	242
Dóša pitta	243
Dóša kapha	243
Tři typy dóšy jdou na večírek	244
Objevte svůj typ	246
Určení pulzu	248
Jídlo a jednotlivé typy	249
Spojení všeho dohromady	250
Dobré jídlo – dobrá nálada	252
Ještě jedna věc ke zvážení	253

Něco k zamyšlení	258
Dvacáté deváté cvičení, jak nasytit duši	258
Třicátá kapitola: Kombinovaná strava	259
Můj pocitový přístup	261
Základní pravidla při kombinování jídla	261
Zjednodušené kombinování jídel	262
Postupné kombinování jídla	264
Délka trávení různých potravin	265
Něco k zamyšlení	266
Třicáté cvičení, jak nasytit duši	267
Třicátá první kapitola: Kyselá/zásaditá strava	268
Co se tady děje?	269
Co je pH?	270
Kyselý svět	271
Více o kyselém a zásaditém jídle	272
Nápoje z listové zeleniny a zásaditost	275
Láska – hlavní věc pro vyrovnané pH	275
Něco k zamyšlení	275
Třicáté první cvičení, jak nasytit duši	276
Třicátá druhá kapitola: Jinové a jangové energie v jídle	277
Co je jin a co je jang?	278
Vyvážený přístup	280
Zásady makrobiotické stravy	280
Moc celozrnných obilovin	281
Hojnost obilovin	281
Výhody makrobiotiky	283
Syrová jídla a makrobiotická strava	283
Něco k zamyšlení	284
Třicáté druhé cvičení, jak nasytit duši	284
Třicátá třetí kapitola: Stále žvýkejte	285
Příběh o žvýkání	285
Proč žvýkat více?	286
Bílé zuby	287
Jak se starat o bílé zuby	288
Něco k zamyšlení	288
Třicáté třetí cvičení, jak nasytit duši	289
Třicátá čtvrtá kapitola: Vydejte se cestou půstu	290
Očista těla	290
Základy půstu	291
Bližší pohled na půst spojený s pitím šťáv	292
Čakry a výběr šťáv	293
Mladý ječmen	295
Odšťavňovače	296
Nejoblíbenější typy odšťavovače	296
Příprava na půst	299

Plán jednodenního půstu	299
Konec půstu	301
Něco k zamyšlení	303
Třicáté čtvrté cvičení, jak nasytit duši	303
Třicátá pátá kapitola: Půst jako duchovní cvičení	304
Zázrak na vrcholku hory	304
Něco k zamyšlení	306
Třicáté páté cvičení jak nasytit duši	307
Třicátá šestá kapitola: Uspokojující a neuspokojující myšlenky	308
Povznesení pocitů	310
Něco k zamyšlení	311
Třicáté šesté cvičení, jak nasytit duši	311
Třicátá sedmá kapitola: Hubnutí	313
Cesta duše a sebelásky	313
Síla názorů	314
Něco k zamyšlení	315
Třicáté sedmé cvičení, jak nasytit duši	315
Třicátá osmá kapitola: Nasytíte ostatní	317
Vytvořte si z cizinců přátele	318
Něco k zamyšlení	320
Třicáté osmé cvičení, jak nasytit duši	320
Třicátá devátá kapitola: Pojdme se spolu najíst	321
Nejvíce naplňující jídlo	321
Něco k zamyšlení	323
Třicáté deváté cvičení, jak nasytit duši	323
Čtyřicátá kapitola: Jídlo jako lék	325
Odraz v přírodě	326
Vzít si z jídla Kousek, nebo ho sníst celé?	327
Procitnutí	327
Ann Wigmore a její odkaz	328
Příklady léčení potravinami	329
Dopřejte si čas na léčení	330
Něco k zamyšlení	331
Čtyřicáté cvičení, jak nasytit duši	331
Závěr: Dobrou chuť!	332
Nasycením své duše ovlivníte svět	332
Shrnutí	334
Míra lásky v jídle	335
Zatím na shledanou	337
Informace pro čtenáře v ČR	339
Predajne biopotravin na Slovensku	341