

# Satura rādītājs

Priekšvārds .....	7
Zināmās uztura sistēmas .....	9
Tradicionālais jauktais uzturs .....	12
Dalītais uzturs .....	13
Uzturs atbilstoši asins grupām .....	14
Diētiskais uzturs un monodiēta .....	15
Makrobiotiskais uzturs .....	15
Veģetārisms .....	16
Ājurvēdiskā uztura postulāti .....	20
Cilvēka smalkā uzbūve .....	21
Trīs došas .....	26
Vātas tipa cilvēki – rosīgi radītāji .....	28
Pītas tipa cilvēki – “visu vai neko!” .....	33
Kaphas tipa cilvēki – darba zirgi .....	37
Tests konstitūcijas tipa noteikšanai .....	42
Uztura ieteikumi katra tipa cilvēkiem	
Par gaumi nestrīdas? .....	47
Uztura lietošanas ieteikumi vātas tipa cilvēkiem .....	55
Uztura lietošanas ieteikumi pītas tipa cilvēkiem .....	65
Uztura lietošanas ieteikumi kaphas tipa cilvēkiem .....	74
Padomi visiem un katram no jums .....	84
Materiālās pasaules spēki .....	90
Daži vārdi par svētīgu uzturu	
Svētīgs uzturs pagarina mūžu. Kāpēc? .....	99
Svētīgs uzturs attīra apziņu. Kāpēc? .....	104
Svētīgs uzturs dod spēku. Kāpēc? .....	110

Svētīgs uzturs uzlabo veselību. Kāpēc? .....	116
Svētīgs uzturs dāvā laimi. Kāpēc? .....	117
Svētīgs uzturs izraisa gandarījuma sajūtu. Kāpēc? .....	117
Uzturam jābūt sātīgam un eļļainam. Ko tas nozīmē? .....	119
Ēdienam ir jābūt garšīgam! .....	123
Kā izraudzīties produktus	
Nosakām piemērotos produktus .....	125
Daļēji piemēroti produkti .....	129
Produkti, no kuriem jāatsakās .....	129
Produktu testēšanas tabula .....	130
Kā pareizi gatavot ēdienu	
Ēdienu gatavojot, neitralizējam kaislību un tumsonību .....	131
Produkta nosaukums .....	133
Ēdiena gatavošanas paņēmieni .....	137
Ingredientu kombinēšana .....	138
Uztura režīms harmonijas sasniegšanai	
Rīts – labestības laiks .....	143
Pusdienas – uzvaru laiks .....	148
Vakars – laiks atpūsties un atslābināties .....	152
Optimālais laiks dažādu produktu iekļaušanai uzturā .....	153
Kāda maize tiešām ir veselīga	
Par rauga kaitīgumu .....	159
Maizes un ierauga alternatīvās receptes .....	166
Piens un piena produkti	
Piens .....	169
Biezpiens .....	172
Kefīrs un jogurts .....	172
Rjaženka .....	173
Saldais krējums .....	174
Krējums .....	174
Sūkalas .....	175
Siers .....	176

Paniņas .....	179
Šokolāde: šoks vai labums	
Atkarība no šokolādes .....	181
Kerobs .....	187
Gunas un produkti	
Svētīgs uzturs un mūsu veselība .....	190
Svētīgie produkti .....	195
Svētīguma un kaislīguma mistrojums produktos .....	195
Svētīguma, kaislīguma un tumsonības mistrojums produktos .....	196
Kaislīgums un tumsonība .....	196
Konservēšana un gunas .....	196
Dažādu piedevu izmantošana ēdienos .....	200
Produktu un garšvielu saderība .....	203
Piedevas kā zāles .....	208
Veselības un Prieka skolas ieteikumi .....	210
Novēlējums lasītājam .....	212
Kulinārijas receptes gatavošanai no veselībai derīgiem produktiem .....	216
Salāti .....	217
Zupas .....	225
Otrie ēdieni un dārzeņu ēdieni .....	233
Putraimu ēdieni .....	239
Miltu izstrādājumi .....	248
Dzērieni, kompoti un ķiseļi .....	276
Uztura svētišana .....	281
Pielikums .....	285
Izmantotā un ieteicamā literatūra .....	289