Obsah

8 Cesta koření do mého života

POUŽITÍ KOŘENÍ VE VAŘENÍ

16 Výsostné postavení koření v ájurvédě

21 Historická fascinace kořením

23 Domácí tradice bylinkářství a kořenářství

26 Etnické použití koření

29 Definice koření

35 Kulinářské bylinky

37 Jak poznat kvalitní pravé a zfalšované koření

43 Uchovejte koření čerstvé co nejdéle

44 Jak ájurvéda používá koření

48 Speciální kuchyňské kořeněné přípravky

51 Umění kombinace

55 *Čúrny* pro harmonizaci *dóš*

65 *Masála* neboli typická indická směs koření

70 *Rasam* aneb kořeněná polévka pro každé roční období

76 Curry, nebo kari?

82 Šrílanské kari koření

84 Bramborové kari

ÁJURVÉDSKÁ FARMAKOLOGIE

88 Úvod do ájurvédské farmakologie

94 Studium látek

96 Vibrace

101 Čtyři základní kameny ájurvédské farmakologie

107 Klíčové postavení chutí v ájurvédě

115 Účinky chutí na tělo

124 Psychologické účinky chutí

131 Experimenty s chutěmi

134 *Vipáka*

139 *Vírja*

142 *Prabháva*

146 Návod na použití farmakologických konceptů

150 Postup na určení vlastností jednotlivých látek

153 Ájurvédské účinky látek – *dravja karma*

161 Přehled dalších farmakologických účinků

164 Pět farmaceutických přípravků

170 *Anupán* neboli nosič

175 Čas podání kořeněných léků a jeho důležitost

177 Způsoby podávání koření pro léčivé účinky

182 Farmakodynamické interakce

JEDNOTLIVÁ KOŘENÍ JAKO OSOBNOSTI

186 Představení jednotlivých koření
192 Osobní koření
196 Skořice
206 Hřebíček
216 Asafoetida (hing)
224 Fenykl
234 Kumín
242 Koriandr
254 Kardamom
264 Kurkuma
274 Zázvor
282 Černý pepř
292 Rozmarýn
300 Šalvěj
306 Tymián
312 Bazalka
320 Kmín
326 Fenomén českého kmínu
331 Přehled farmakologických účinků koření

DOMÁCÍ KOŘENĚNÉ LÉKY

336 Domácí kořeněné léky a jejich místo v našem zdraví
341 Zahrady koření jako oázy zdraví
345 Meditace a mantra v přípravě koření
351 Běžné ájurvédské kombinované bylinné léky
369 Dva základní přístupy v řešení trávicích obtíží
379 Kořeněné léky na další problémy trávicího traktu
391 Domácí kořeněné léky pro respirační problémy
402 Podpora imunity domácími kořeněnými léky
410 Kožní problémy a domácí kořeněné léky
416 Kořeněné domácí léky na nervové obtíže
421 Domácí kořeněné léky na kloubní a svalové potíže
425 Domácí kořeněné léky pro močové a reprodukční problémy
432 Domácí kořeněné léky pro smyslové orgány hlavy

440 Použitá literatura
441 Slovníček odborných názvů