

OBSAH

Předmluva	5
I. Nemoc jako podnět ke změně	7
II. Některé aspekty tradiční čínské medicíny	9
1. Jin a jang a pět hybatelů	9
Legenda o stvořiteli	9
Dvě protikladné síly	11
Vlastnosti jin a jang	11
Jin a jang v čínské medicíně	11
Pět hybatelů	12
Pět hybatelů v přírodě a v organismu	13
Rození a ovládání	13
Nadměrné emoce způsobují onemocnění	14
2. Diagnostika	15
Odhalení choroby	15
Pozorování	15
Vyšetření pulsu	16
Jazyk jako displej	16
Interview	17
Jídlo a pití	18
3. Metody léčby	18
Zdraví pacienti	18
Recepty šité na míru	19
Akupunktura	20
Požehování	21

Cvičení pro zdraví	21
4. Organové hodiny	22
III. Výživa podle tradiční čínské medicíny	24
1. Úvod	26
Léčba opačným	26
Příprava jídel	26
Druhy léčebných jídel	27
2. Vlastnosti potravin	28
Povaha	28
Pět chutí	29
<i>Kyselá stahuje</i>	29
<i>Hořká vysušuje</i>	30
<i>Sladká harmonizuje</i>	30
<i>Pálivá rozptyluje</i>	31
<i>Slaná změkčuje</i>	31
Vztahy pěti orgánů a pěti chutí	31
Tropismus	32
3. Jak jíst a jak nejíst	32
Vesmírná harmonie	32
Vyváženost a rovnováha	33
Potrava jako prevence	33
Všežravec, ale s mírou	34
Podle svého věku	35
Jíst do polosity	35
Mléko, prokletí nebo dar?	36
Zelenina a ovoce na našem trhu	37
4. Dieta podle ročních období	37
Rytmus přírody	37
Když jaro zatuká	38
Když vládne slunce	38
Babí léto	39
Doba zrání	40
Království sněhu a ledu	40
5. Výživa podle konstituce	41
Stopy předků	41
Naše jangové děti	42
Udržovat rovnováhu	42

Korpulentní jang	43
Korpulentní jin	44
Štíhlý jang	44
Štíhlý jin	45
Nestabilní jang	45
Nestabilní jin	46

IV. Čaj a rýže – perly čínské kuchyně 47

1. Čaj, balzám pro duši i tělo	47
Dvě čajové legendy	47
Božský keříček	48
Historie přípravy	48
Umění čaje	49
Červený, zelený, bílý nebo žlutý?	50
Zdroj potřebných látek	51
Čaj jako lék	51
2. Rýže – královna obilnin	52
Nositelka života	52
Není rýže jako rýže	53
Zdraví z rýžových obilek	53
Jídlo a rýže jedno jsou	54
Léčivá rýže	54
Rýže součást života	55

V. Třicet potravinových doplňků čínské medicíny 56

Bambusové výhonky	56
Cibule zimní (sečka, ošlejš)	58
Cicimek pravý (čínské datle, jujuba čínská)	58
Černý sezam	60
Česnek kuchyňský	60
Dřín lékařský	62
Fermentovaná sója	63
Hloh klínovitý	63
Houževnatec jedlý	65
Hřebíček	66
Chilli papričky	66
Chryzantéma	67

Ječmen (naklíčený)	68
Kelp	69
Kustovnice cizí	70
Lotosové semeno	72
Mandarinka	73
Med	74
Moruše	75
Muškatový ořech	76
Perila křovitá	77
Pornatka kokosová	79
Puerárie laločnatá (kudzu)	80
Sečuánský pepř	81
Schizandra čínská	82
Skořicovník čínský	83
Slivoň mume	84
Slzovka obecná	85
Vlašské ořechy	86
Zázvor	87

VI. Potraviny v čínské dietetice 89

Obilniny	90
Luštěniny	91
Zelenina	92
Ovoce	95
Maso	99
Ryby a plody moře	100
Ořechy a semena	101
Houby	103
Koření	104
Byliny	106
Další potraviny v čínské dietetice	111

VII. Některé dietní postupy tradiční čínské medicíny 115

Výživa qi, krve, jinu a jangu	115
Potraviny a byliny, které posilují qi, krev, jin a jang	116
Nemoci způsobené klimatickými škodlivinami	117
Větr	117

Chlad	118
Vlhko	119
Sucho	120
Vedro	120
Oheň	121
Trávicí problémy	121
Nevolnost a bolesti žaludku	121
Nechuť k jídlu	122
Průjem	122
Zácpa	122
Srdečně-cévní choroby	123
Potraviny, které snižují hladinu tuků v krvi	124
Potraviny, které snižují krevní tlak	124
Cukrovka	126
Potraviny, které snižují hladinu cukru v krvi	126
Deprese	127
Dlouhověkost	129
Potraviny, které oddalují stárnutí	131
Pro zdraví a krásu	132
Potraviny, které nám pomohou, pokud chceme vypadat lépe	132
Příloha 1: Působení některých potravin podle tradiční čínské medicíny	133
Příloha 2: Potraviny, které příznivě ovlivňují vnitřní orgány	135
<i>Literatura</i>	137

POZNÁMKA:

Při přepisu čínských slov v této knize byla užita transkripce pinyin (pchin-jin), který má statut oficiální transkripce v Číně, ale prosazuje se i jinde. Také většina knih v angličtině, které se zabývají problematikou tradiční čínské medicíny, používá tuto transkripci.

Jedinou výjimkou v této knize jsou „jin“ a „jang“, které by se v pinyinu přepisovaly jako „yin“ a „yang“. Domníváme se, že tato slova již u nás natolik zdomácněla, že je možné přepisovat je foneticky.