

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| Předmluva | 11 |
| I. Nemoc jako podnět ke změně | 13 |
| II. Některé aspekty tradiční čínské medicíny | 15 |
| 1. Jin a jang a pět hybatelů | 15 |
| Legenda o stvořiteli | 15 |
| Dvě protikladné síly | 17 |
| Vlastnosti jin a jang | 17 |
| Jin a jang v čínské medicíně | 17 |
| Pět hybatelů | 18 |
| Pět hybatelů v přírodě a v organismu | 19 |
| Rození a ovládání | 19 |
| Nadměrné emoce způsobují onemocnění | 20 |
| 2. Diagnostika | 21 |
| Odhalení choroby | 21 |
| Pozorování | 21 |
| Vyšetření pulsu | 22 |
| Jazyk jako displej | 22 |
| Interview | 23 |
| Jídlo a pití | 24 |
| 3. Metody léčby | 24 |
| Zdraví pacienti | 24 |
| Recepty šité na míru | 25 |
| Akupunktura | 26 |
| Požehování | 27 |
| Cvičení pro zdraví | 27 |
| 4. Orgánové hodiny | 28 |

| | |
|---|-----------|
| III. Výživa podle tradiční čínské medicíny | 30 |
| 1. Úvod | 32 |
| Léčba opačným | 32 |
| Příprava jídel | 32 |
| Druhy léčebných jídel | 33 |
| 2. Vlastnosti potravin | 34 |
| Povaha | 34 |
| Pět chutí | 35 |
| <i>Kyselá stahuje</i> | 35 |
| <i>Hořká vysušuje</i> | 36 |
| <i>Sladká harmonizuje</i> | 36 |
| <i>Pálivá rozptyluje</i> | 37 |
| <i>Slaná změkčuje</i> | 37 |
| Vztahy pěti orgánů a pěti chutí | 37 |
| Tropismus | 38 |
| 3. Jak jíst a jak nejíst | 38 |
| Vesmírná harmonie | 38 |
| Vyváženost a rovnováha | 39 |
| Potrava jako prevence | 39 |
| Všežravec, ale s mírou | 40 |
| Podle svého věku | 41 |
| Jíst do polosyta | 41 |
| Mléko, prokletí nebo dar? | 42 |
| Zelenina a ovoce na našem trhu | 43 |
| 4. Dieta podle ročních období | 43 |
| Rytmus přírody | 43 |
| Když jaro zaťuká | 44 |
| Když vládne slunce | 44 |
| Babí léto | 45 |
| Doba zrání | 46 |
| Království sněhu a ledu | 46 |
| 5. Výživa podle konstituce | 47 |
| Stopy předků | 47 |
| Naše jangové děti | 48 |
| Udržovat rovnováhu | 48 |
| Korpulentní jang | 49 |
| Korpulentní jin | 50 |
| Štíhlý jang | 50 |

| | |
|--|-----------|
| Štíhlý jin | 51 |
| Nestabilní jang | 51 |
| Nestabilní jin | 52 |
| IV. Čaj a rýže – perly čínské kuchyně | 53 |
| 1. Čaj, balzám pro duši i tělo | 53 |
| Dvě čajové legendy | 53 |
| Božský keříček | 54 |
| Historie přípravy | 54 |
| Umění čaje | 55 |
| Červený, zelený, bílý nebo žlutý? | 56 |
| Zdroj potřebných látek | 57 |
| Čaj jako lék | 57 |
| 2. Rýže – královna obilnin | 58 |
| Nositelka života | 58 |
| Není rýže jako rýže | 59 |
| Zdraví z rýžových obilek | 59 |
| Jídlo a rýže jedno jsou | 60 |
| Léčivá rýže | 60 |
| Rýže součást života | 61 |
| V. Třicet potravinových doplňků čínské medicíny | 62 |
| Bambusové výhonky | 62 |
| Cibule zimní (sečka, ošlejš) | 64 |
| Cicimek pravý (čínské datle, jujuba čínská) | 64 |
| Černý sezam | 66 |
| Česnek kuchyňský | 66 |
| Dřín lékařský | 68 |
| Fermentovaná sója | 69 |
| Hloh klínovitý | 69 |
| Houževnatec jedlý | 71 |
| Hřebíček | 72 |
| Chilli papričky | 72 |
| Chryzantéma | 73 |
| Ječmen (naklíčený) | 74 |
| Kelp | 75 |
| Kustovnice cizí | 76 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Lotosové semeno | 78 |
| Mandarinka | 79 |
| Med | 80 |
| Moruše | 81 |
| Muškatový ořech | 82 |
| Perila křovitá | 83 |
| Pornatka kokosová | 85 |
| Puerárie laločnatá (kudzu) | 86 |
| Sečuánský pepř | 87 |
| Schizandra čínská | 88 |
| Skořicovník čínský | 89 |
| Slivoň mume | 90 |
| Slzovka obecná | 91 |
| Vlašské ořechy | 92 |
| Zázvor | 93 |

VI. Potraviny v čínské dietetice 95

| | |
|--|-----|
| Obilniny | 96 |
| Luštěniny | 97 |
| Zelenina | 98 |
| Ovoce | 101 |
| Maso | 105 |
| Ryby a plody moře | 106 |
| Ořechy a semena | 107 |
| Houby | 109 |
| Koření | 110 |
| Byliny | 112 |
| Další potraviny v čínské dietetice | 117 |

VII. Některé dietní postupy tradiční čínské medicíny 121

| | |
|---|-----|
| Výživa qi, krve, jinu a jangu | 121 |
| Potraviny a byliny, které posilují qi, krev, jin a jang | 122 |
| Nemoci způsobené klimatickými škodlivinami | 123 |
| Vítr | 123 |
| Chlad | 124 |
| Vlhko | 125 |
| Sucho | 126 |

| | |
|--|-----|
| Vedro | 126 |
| Oheň | 127 |
| Trávicí problémy | 127 |
| Nevolnost a bolesti žaludku | 127 |
| Nechuť k jídlu | 128 |
| Průjem | 128 |
| Zácpa | 128 |
| Srdečně-cévní choroby | 129 |
| Potraviny, které snižují hladinu tuků v krvi | 130 |
| Potraviny, které snižují krevní tlak | 130 |
| Cukrovka | 132 |
| Potraviny, které snižují hladinu cukru v krvi | 132 |
| Deprese | 133 |
| Dlouhověkost | 135 |
| Potraviny, které oddalují stárnutí | 137 |
| Pro zdraví a krásu | 138 |
| Potraviny, které nám pomohou, pokud chceme vypadat lépe: | 138 |
| | |
| Příloha 1: Působení některých potravin podle tradiční čínské medicíny | 139 |
| Příloha 2: Potraviny, které příznivě ovlivňují vnitřní orgány | 141 |
| | |
| <i>Literatura</i> | 144 |
| <i>Adresy prodejen</i> | 146 |
| <i>Internet</i> | 146 |
| <i>Poznámka</i> | 147 |