

OBSAH

Předmluva k přepracovanému vydání	9
Úvod	11
Využití čínské nauky o stravování na Západě	13
Tradiční čínská medicína	16
Čínská filozofie dlouhého života	19
Co je to nemoc?	22
Jang těla	23
Jin těla	24
Jak se tělo chrání před nemocí?	26
Jak vzniká nemoc?	28
Vyváženost	29
Oslabení kořene jangu	29
Nedostatek čchi	30
Nedostatečnost jangu	31
Přebytek jinu	32
Kazuistika: nedostatek čchi ve slezině doprovázený vlhkostí (přebytek jinu)	33
Oslabení kořene jinu	34
Nedostatečnost krve	35
Nedostatek jinu	36
Přebytek jangu	37
Kazuistika: nedostatek jinu	38
Důležité upozornění	38
Jakou roli hraje strava bohatá na čchi?	40
Harmonický proud čchi	43
Obsažené látky a stravitelnost	45
Tepelné působení potravin	48
Jaké účinky má tepelné působení na organizmus? ..	51
Horké potraviny chrání před chladem	51
Teplé potraviny zvyšují aktivitu	52

Neutrální potraviny dodávají čchi	52
Obilí	53
Obilné zrna je malý zázrak.....	53
Obilí uklidňuje duši	55
Maso	55
Luštěniny	58
Osvěžující potraviny napomáhají tvorbě krve.....	58
Vaření	61
Studené potraviny chrání před horkem	62
Pitná voda	63
Správná volba potravin	64
Kombinace potravin podle tepelného působení	67
Posílení kvality energie jang a jin u potravin	70
Posílení kvality jangu	70
Posílení kvality jinu	77
Zlatý střed	81
Pět elementů	84
Dřevo, oheň, země, kov a voda	84
Dřevo	89
Játra a žlučník	89
Emoce a duševní procesy	90
Bioklimatický faktor vítr	93
Kyselá chuť.....	93
Kontrolní cyklus	96
Působení chuťových směrů v kontrolním cyklu...	98
Dřevo proniká zemí	98
Kov řeže dřevo.....	99
Oheň	100
Srdce a tenké střevo	100
Emoce a duševní pochody	101
Bioklimatický faktor horko	103
Hořká chuť.....	104
Kontrolní cyklus	105
Země	107
Slezina	107

Jednostranné diety a chybné stravovací zvyklosti	109
Nemoci vznikající ze „zdravé stravy“	110
Vlhkost potlačuje čchi sleziny (přebytek jinu)	111
Žaludek – nejsilnější orgán člověka	112
Styl stravování	114
Emoce a duševní procesy	115
Bioklimatický faktor vlhkost	116
Sladká chuť	117
Dětská strava	122
Kov	124
Plíce a tlusté střevo	124
Emoce a duševní procesy	126
Bioklimatický faktor suchost	127
Ostrá chuť	128
Voda	131
Ledviny a močový měchýř	132
Emoce a duševní procesy	133
Posílení energie ledvin	136
Bioklimatický faktor chlad	137
Slaná chuť	137
Jakou roli hraje pitná voda?	139
Láska a sexualita	141
Co je příčinou nedostatečné chuti?	143
Když už oheň ledvin neplane	144
Když pramen vyschne	146
Chlad srdce	147
Křehká láska	149
Strava neobsahující čchi, mražené potraviny, mikro- vlnné trouby	151
Typické případy z poradenské praxe	153
Vědecké poznatky o škodlivosti mikrovlnných trub	156
Individuální zásady zdravého stravování	160
Nedostatek čchi/Nedostatek jangu	160
Nedostatek čchi	160

Nedostatek jangu	160
Vlhkost s nadváhou a bez nadváhy	162
Přebytek jinu	162
Nadváha vznikající díky vlhkosti a horku	163
Vlhké horko	163
Nedostatečnost krve/ Nedostatek jinu	165
Nedostatečnost krve	165
Nedostatek jinu	165
Přebytek jangu	167
Aplikace chut'ových směrů	168
Vaření podle pěti chut'ových směrů	169
Vaření podle ročních období	170
Správný kalendář	173
Tečka na závěr	174
Vaření v cyklu elementů	174
Dodatek	178
Výzkum mikrovlnných trub – další poznatky	178
Fyzikální princip mikrovlnného záření.....	179
Hraniční hodnoty a unikající záření.....	179
Termické a netermické účinky	180
Další výzkumy: Německo a Rusko	181
1. Účinky způsobující rakovinu.....	182
2. Zničení nutriční hodnoty potravin	183
3. Biologické následky ozáření mikrovlnami .	183
Švýcarská studie	184
Poděkování.....	185
Seznam literatury	186
České prameny.....	187
Barbara Temelie	188
Rejstřík.....	189