

# Obsah

ÚVODEM	5
<b>KAPITOLA 1.</b>	<b>7</b>
TEORIE VÝŽIVY	7
HISTORIE LÉČBY POTRAVINAMI	10
STRAVOVÁNÍ POLÁRNÍCH NÁRODŮ	11
<i>Stravování pod střechou světa</i>	11
VEGETARIÁNSKÁ ASIE	14
<i>Co Číňané snídají</i>	15
SMÍŠENÁ STRAVA ČECHŮ	16
<b>KAPITOLA 2.</b>	<b>17</b>
TRADIČNÍ ČÍNSKÁ DIETETIKA	17
PROČ SI ČÍŇANÉ NELÁMOU HLAVU S KALORIEMI	18
KONSTITUČNÍ TYPOLOGIE	18
KONSTITUČNÍ TYPY	18
CO JE JANG A CO JE JIN V ČÍNSKÉ TRADIČNÍ MEDICÍNĚ	19
ŠEST ZÁKLADNÍCH TYPŮ V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ	19
STRAVOVÁNÍ PODLE VĚKU	22
SEDMILETÉ CYKLY ŽEN	22
OSMILETÉ CYKLY MUŽŮ	23
STRAVOVÁNÍ DLE ROČNÍHO OBDOBÍ	24
BIOLOGICKÉ JARO	25
Jarní očistný víkend a jeho harmonogram	28
Relaxační očistná koupel	30
Koupel královny Kleopatry	31
Jaké bylinky na jaře sázíme?	33
Jaké bylinky sbíráme na jaře?	33
BIOLOGICKÉ LÉTO	34
Jaké bylinky sbíráme v létě?	35
BIOLOGICKÉ POZDNÍ LÉTO	35
Jaké bylinky sklízíme v pozdním létě?	36
BIOLOGICKÝ PODZIM	36
Jaké bylinky sklízíme na podzim?	37
BIOLOGICKÁ ZIMA	37

Zdravější vánoční mlsání	39
CO JE CHUŤ POTRAVIN A JAKÝ MÁ SMĚR?	41
POVAHA POTRAVIN	41
Povaha potravin a její příklady	42
Způsoby úpravy jídla	42
BIORYTMUS A ORGÁNOVÉ HODINY	45
<b>KAPITOLA 3.</b>	<b>49</b>
PŘEDMLUVA	49
SNÍDANĚ	50
Proč teplá snídaně?	51
<i>Snídaně v údolí řeky</i>	52
OBILOVINY	53
Obilné kaše	53
MLÉKO	57
Živočišná mléka	57
Rostlinná mléka	57
MÁSLO	60
Přepuštěné máslo	60
Tvaroh a sýry	60
OVOCE	62
OŘÍŠKY	64
SLADIDLA	65
SNÍDAŇOVÉ POLÉVKY	65
Proč polévka?	65
SVÁTEČNÍ SNÍDANĚ	72
LETNÍ SNÍDAŇOVÉ VARIACE	74
CHLĚB	75
Jak založit chlebový kvásek?	76
<i>Posvátný chléb</i>	78
MOUKA A JEJÍ DRUHY	78
<b>KAPITOLA 4.</b>	<b>82</b>
OBĚD	82
Polévky k obědu	82
Masité polévky	82
JARNÍ POLÉVKY	82
Jarní zavářky	84

Droždí	85
LETNÍ POLÉVKY	85
PODZIMNÍ POLÉVKY	86
Podzimní zavářky	88
ZIMNÍ POLÉVKY	89
Zimní zavářky	89
PŘÍLOHY A ZELENINA	90
Brambory	90
Těstoviny	103
Rýže	104
<i>Oběd pod sluncem Perské říše</i>	104
Jak vařit rýži?	106
OMÁČKY	107
MASO	110
VNITŘNOSTI	116
RYBY	117
Jak vaříme ryby?	117
<i>Příběh od čínské řeky Li</i>	120
KOŘENÍ	121
Jak které koření používat?	124
POCHUTINY	125
Kuchyňská sůl	125
Ocet	126
Tuky a oleje v české kuchyni	126
<b>KAPITOLA 5.</b>	<b>127</b>
VEČEŘE	127
Polévky k večeři	127
BEZMASÉ VEČEŘE	131
Tipy na večerní recepty	132
SUŠENÉ OVOCE	134
SUŠENÁ ZELENINA	135
ZAVAŘOVÁNÍ	135
Ovoce zavařované bez cukru	136
POTRAVINY, KTERÉ U NÁS ZDOMÁCNĚLY	137
NA PŘELOMU 20. A 21. STOLETÍ	
Luštěniny	137
Sója a výrobky z ní	139
Zelenina	141

Koření	145
Obiloviny	146
Mouky	149
Medicální houby v kuchyni	152
Oleje	158
<b>KAPITOLA 6.</b>	<b>160</b>
STRAVOVÁNÍ V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ	160
STRAVOVÁNÍ DĚTÍ	164
Tipy na recepty pro děti	168
STRAVOVÁNÍ PŘI SMĚNNÉM PROVOZU	172
Desatero pro stravování při směnném provozu	172
STRAVOVÁNÍ VE VĚKU 49+	174
<b>KAPITOLA 7.</b>	<b>176</b>
STRAVOVÁNÍ V DOBĚ NEMOCI	176
Nemoci z nachlazení – virózy	176
Chudokrevnost	178
Hypertenze	180
Onemocnění kloubů	180
Diabetes mellitus	182
Kožní onemocnění	185
<b>KAPITOLA 8.</b>	<b>187</b>
DOPLŇUJÍCÍ DOMÁCÍ OZDRAVNÉ TECHNIKY	187
Baňkování	187
Moxování	188
<hr/>	
<i>Poznámky</i>	190
<i>Poděkování</i>	191
<i>Seznam použité literatury</i>	192
<i>O autorce</i>	195
<i>Obsah</i>	196