

OBSAH

1. Počátky	29
Přístup k léčbě přírodní stravou	35
První oddíl: Přírodní potraviny	36
Druhý oddíl: Integrovaná výživa	49
Třetí oddíl: Stravovací režimy a směry	53

I. ČÁST: KOŘENY DIAGNÓZY A LÉČBA

2. Jin a jang a tak dále	73
Princip extrémů	77
Podpora a přeměna	78
Za hranice jinu a jangu	78
3. Vitální síla čchi	82
Šest protikladů jinu a jangu	83
4. Horko/chlad: Teplotní povaha potravin a lidí	84
Fyziologie zahřívajících a ochlazujících potravin	84
Horko a jeho příčiny	87
Známky horka	87
Doporučení pro stavy chronického horka	87
Doporučení pro stavy akutního horka	89
Nedostatek a horko	89
Symptomy nedostatečného jinu	89
Budování základů receptivity: zachování jinu	90
Nedostatečný jin a nevyvážená hladina krevního cukru	91
Konkrétní potraviny tonizující jin	91
Chlad a jeho příčiny	92
Známky chladu	92
Konkrétní léky	92
Obvyklý výskyt	93

5. Vnitřek/vnějšek: Budování imunity	93
Známky vnější choroby	94
Nachlazení, chřipky a ostatní vnější choroby	94
Doporučení pro léčbu vnějších chorob	96
Známky vnitřních, závažnějších chorob	96
Imunita a koncept ochranného čchi	97
Nadměrný růst kandidy: inhibitor imunity	97
Příčiny problémů spojených s kandidou	98
Kontrola kandidy pomocí stravy	99
Ostatní prospěšné produkty	101
Co vzít v úvahu při kontrole kandidy pomocí stravy	102
Okysličování	103
Více o imunitě	109
Volné radikály: obránci a ničitelé imunity	109
Aktivita a imunita	111
Sexuální aktivita	111
Ochranná čchi a přírodní potraviny	111
Imunita: od silné po zničenou	111
Jednota a imunita	112
Přerušování cyklu tužeb	112
Přístup	112
6. Nadbytek a nedostatek	114
Nadbytek	114
Doporučené stravování při nadbytku	115
Nedostatek	116
Doporučené stravování při nedostatku	116
Živočišné výrobky	117
Nedostatek spojený s horkem, chladem a dalšími faktory	118
Jak léčit závažné případy nedostatku	118
Shrnutí šesti protikladů jinu a jangu	119
Použití šesti protikladů	122
Další základy diagnostiky: šest vlivů	123
Vnímání stavu, jaký je	124
Léčebné umění	127

II. ČÁST: ZÁKLADY VÝŽIVY

7. Přechod na nový režim stravování	131
Noste jen jeden klobouk	131
Uzdravující reakce	132

Chlorofyl a přechod na nový režim stravování	133
Potraviny, které působí proti škodlivinám	134
Doporučené poměry skupin potravin	134
Přechod ze stravy založené na mase na přírodní rostlinnou stravu	135
Standardní příprava bylin	136
Nadbytek a škodliviny	137
Škodlivé kovy	138
Záření	138
Farmaka a drogy	139
Paraziti	140
Hleny	141
Nadváha	142
Návod na dlouhodobé snížení hmotnosti	142
Emoční a psychické čištění	146
Shrnutí doporučení pro snazší emoční a duševní očistu	147
Schéma přechodu	147
Obvyklé příčiny obtíží během přechodného období	147
8. Voda	148
Horské bystřiny a venkovské studny	149
Recyklovaná voda ve městech	149
Chlorování	150
Fluorizace	150
Nežádoucí vliv fluorizace	151
Fluor v potravinách	151
Další chemické látky	152
Vodní cesty v našem těle	152
Filtry a čističky vody	153
Čistá voda k pročištění organismu	153
Filtrovaná voda	154
Souvislost mezi konzumací masa a vodou	154
Spotřeba vody každého z nás	155
Nadbytečný či nedostatečný příjem vody	156
9. Bílkoviny a vitamin B₁₂ – jejich zdroje v rostlinné a živočišné říši	156
Aminokyseliny	156
Obliba červeného masa a živočišných produktů	159
Potravní řetězec	161
Vegetariáni	162
Vitamin B ₁₂ a moderní vegetariánství	162
Rostlinné zdroje vitaminu B ₁₂	164
Kvašené (fermentované) potraviny	165

Řasy: mikrořasy a mořské řasy	165
Nutriční kvasnice	166
Vitamin B ₁₂ v těhotenství a při kojení	167
Rady pro vegetariány	167
Další prognózy v oblasti bílkovin	169
Nedostatek bílkovin	171
Lepší využití bílkovin	171
Potraviny s vyšším obsahem rostlinné bílkoviny	172
Potraviny nejbohatší na bílkoviny	174
Bílkoviny a funkce mozku	175
Mikrořasy a maso: porovnání	175
Zdroje živočišných bílkovin	176
Mléčné výrobky a hlen v organismu	176
Doporučení týkající se mléčných výrobků	177
Je pití mléka přirozené?	177
Etická stránka	177
Kozí mléko	178
Včelí pyl a mateří kašička	178
Vejce, ryby, drůbež a maso savců	179
Rozhodování – kdy je příjem živočišných potravin potřebný	180
Vlastnosti a obvyklé využití masa a ryb	182
Příprava masa při nedostatku a přechodu na nový režim stravování	185
10. Oleje a tuky	185
Jak fungují tuky	186
Spojení mezi nasycenými tuky a cholesterolem	187
Očista srdce a tepen	189
Účinek omega-3 mastných kyselin při onemocnění srdce, nedostatečnosti imunitního systému, vývoji mozku a podvýživě	190
DHA při obnově mozku a nervů	190
DHA a ostatní mastné kyseliny při podvýživě	190
Zdroje omega-3 mastných kyselin	191
Další přínosy omega-3 olejů	193
Obnova srdce a cév	193
Polynenasycené tuky a esenciální mastné kyseliny	196
Prostaglandiny: pohled na esenciální mastné kyseliny	198
Gamma-linolenová kyselina (GLA) a PGE ₁	199
Léčebné účinky PGE ₁	199
Vegetariánství a mastné kyseliny	201
Původní stravování	202
Konzumace mastných kyselin vyšší kvality	204
Nasycené tuky	205

Mononenasycené tuky	205
Typy olejů	207
Nerafinované oleje	207
Oleje lisované zastudena a oleje lisované mechanicky	207
Rafinované oleje	209
Nebezpečí polynenasycených rostlinných olejů, margarínů a ztužených tuků	210
Přepuštěné máslo jako olej na vaření	210
Jak používat oleje	211
Jak uchovávat oleje	215
Život bez extrahovaných olejů	215
Jak na pečení bez olejů	216
11. Sladidla	216
Syndromy nadměrné sladkosti	218
Kladné a záporné stránky užívání cukru	218
Jak uspokojit chuť na sladké	219
Med	220
Porovnání sladidel	221
Doporučení	222
Obilné slady	222
Nerafinovaný cukr – prášek z nerafinované třtinové šťávy	223
Stévie	223
Laktóza a ovocné extrakty	224
Uvědomělé užívání sladidel	224
12. Sůl	225
Vztah sodíku a draslíku	229
Sůl – shrnutí	231
Nadbytek soli	231
Nedostatek soli	232
Draslík na vyrovnání sodíku	232
Kroky ke střídmemu užívání soli	232
Použití soli při běžné léčbě	233
13. Ochucovadla, kofein a koření	233
Ochucovadla a chemické přísady	233
Ocet	233
Černý pepř	234
Hořčice	235
Prášek na pečení a jedlá soda	235
Glutamát sodný	236
Produkty s obsahem kofeinu	236

Káva	236
Čaj	238
Koření	238
14. Vitaminy a doplňky	240
Doplňkový vitamin C	242
Doplňky jako léčivo	243
Doplňky pro prevenci	244
Živé alternativy	244
15. Vápník	245
Role hořčíku	247
Hormonální vliv hořčíku	247
Uvolňující účinek	248
Chlorofyl: regulátor vápníku	248
Tři vápníkové polévky	249
Obdobná potřeba vápníku u starších žen a sportovkyň	250
Rady pro zlepšení vstřebávání vápníku	253
Urychlení vstřebávání vápníku pomocí křemíku	254
Potraviny s vysokým obsahem křemíku	255
Vyvažování sladkých potravin a udržování hladiny vápníku	256
16. Výrobky ze zelených potravin	256
Nejbohatší zdroje chlorofylu, beta-karotenu, bílkovin a dalších živin	256
Mikrořasy	258
Spirulina	259
Chlorela	261
Sinice <i>Aphanizomenon flos-aquae</i>	262
Dunaliella	265
Dávkování mikrořas	266
Zelená pšenice a zelený ječmen	268
Pěstování zelené pšenice	269
Výběr mikrořas a mladých obilovin	270
Obecné instrukce	271
Další faktory a specifická použití	272
Zelené potraviny v jídelníčku	274
Vitamin A a beta-karoten	275
Příčiny rozšířeného nedostatku vitaminu A	275
Hlavní vlastnosti vitaminu A	276
Konkrétní účinky připisované potravinám bohatým na beta-karoten	276
Příznaky nedostatku vitaminu A	277
	278

17. Zjednodušený plán přežití	279
18. Radost z jídla	279
Přejídání a stárnutí	280
Dosažení vyrovnané chuti k jídlu	281
Umění žvýkání	281
Další rady ohledně jídla a výživy	282
Denní rozvržení jídel: přirozené vlastnosti jednoho, dvou či tří jídel denně	284
Dvě jídla denně	285
Tři jídla denně	285
Ranní elixír	287
Očistné ranní jídlo	287
Lokální potraviny	287
Svačiny mezi jídly kvůli nízké hladině krevního cukru	289
Poznámky ke všem typům plánu	289
19. Kombinace potravin	289
Význam kombinování potravin	291
Plán A: Kombinace jídel pro lepší trávení	294
Plán B: Kombinace jídel pro ideální trávení	294
Kombinace jídel podle plánu B: výjimky	299
Plán C: Jídlo z jednoho hrnce	300
Umění prezentace	301
Alergie a kombinace potravin	301
Alergie a klíčící plodiny	302
Čtyřdenní a šestitýdenní plán	302
Fyzické a psychické zdroje alergií	303
20. Půst a očista	303
Čištění a výživa	304
Půst a jídla, která překyselují a zahleňují	305
Pět přístupů	308
Rady pro dobrý půst	309
Důvody, proč se postit	310
Kdy se půstu vyhnout	310
Potraviny pro duchovní cvičení a stažení se do ústraní	312
21. Jídlo pro děti	312
Učení správným stravovacím návykům	313
Jídlo pro miminka	314
Pokud není mateřské mléko	314

Syrová a pasterizovaná mléka	315
Homogenizované mléko	316
Kvalita mléčných výrobků	316
Mléko zvířat versus lidské mléko	316
Kravské mléko	316
Kozí mléko	317
Mateřské mléko	317
Fermentované mléčné výrobky	318
Mléčné výrobky – shrnutí	318
Skupiny jídel a jejich poměr	319
Způsob přípravy jídla pro děti během odstavení a po něm	320
Kvalita živočišných výrobků	321
Děti vegetariáni	321
Potraviny k prevenci a léčbě nedostatků	321
Sója	322
Mikrořasy	323
Amarant a quinoa	323
Mateří kašička a další živočišné výrobky	324
Potraviny, které by se měly používat opatrně	326
Jídlo a chování	327
Doporučení pro početí a těhotenství	328
Taoistické zákazy a čas početí	328
Během těhotenství	329
Vnitřní dítě	330
Léčení a utváření pouta	330

III. ČÁST: PĚT ELEMENTŮ A ORGÁNOVÉ SYSTÉMY

22. Pět elementů: soulad s ročními obdobími a harmonie a onemocnění jednotlivých orgánů	335
Soulad s ročními obdobími	335
Harmonie a onemocnění orgánů	336
Cykly rození a regulace	337
23. Terapeutické využití pěti chutí	338
Ostrá chuť	340
Slaná chuť	341
Kyselá chuť	342
Hořká chuť	343
Sladká chuť	344

24. Element dřeva	346
Jaro	346
Jarní potraviny	347
Obnova a syrové potraviny	347
Vaření na jaře	348
Harmonie a onemocnění jater	348
Příznaky nevyváženého stavu jater	348
Nejčastější syndromy jater	349
Vliv nadbytku na rodinu orgánů	351
Vítř a povaha jaterní disharmonie	351
Obnova žlučníku	352
Zdroj disharmonie	353
Stravovací zásady pro léčbu jater	357
Játra postižená užíváním alkoholu a drog	360
25. Element ohně	361
Léto	361
Letní potraviny a jejich příprava	361
Harmonie a onemocnění srdce	362
Nejčastější syndromy srdce a mysli	363
Léčba srdce	366
Zklidnění a soustředění mysli	366
Zklidňující účinky přírodních potravin	368
26. Element země	369
Pozdní léto: křižovatka všech období	369
Střídání období	370
Pozdní léto a střídání období: potraviny a jejich příprava	370
Harmonie a onemocnění sleziny-slinivky	370
Specifické syndromy sleziny-slinivky	371
Vlhko, hlen a mikroby	373
Vlhko a degenerativní onemocnění	373
Odpad a element země	375
27. Element kovu	376
Podzim	376
Podzimní potraviny	376
Sucho	377
Harmonie a onemocnění plic	377
Míra fixace jako ukazatel zdraví plic	378
Rozptýlení žalu a smutku	378
Fyzické ukazatele zdraví plic	378

Příčiny nejčastějších onemocnění plic	379
Nejčastější syndromy plic	379
Ochrana plic a tlustého střeva	381
Ochranné a očistné potraviny	382
28. Element vody	384
Zima	384
Zimní potraviny a jejich příprava	384
Slaná a hořká: chutě pro chladná období	384
Harmonie a onemocnění ledvin	385
Obecné symptomy nevyváženého stavu ledvin	386
Nejčastější syndromy ledvin	386
Jing: zdroj vitality ledvin	389
Výživa jingu	390
Individuální výběr jingové výživy	391
Výběr vhodného jingového tonika	394
Proces stárnutí	395
 IV. ČÁST: ONEMOCNĚNÍ A JEJICH LÉČBA STRAVOU	
29. Nevyvážená hladina cukru v krvi	401
Cukrovka	401
Prospěšné oleje	403
Faktory k uvážení při léčbě	404
Hypoglykemie	405
Hypoglykemická povaha	407
30. Žaludek a střeva	408
„Žaludeční oheň“ a vředy způsobené horkem	409
Povlak na jazyku a zažívání	409
Kolitida a enteritida	410
Divertikulóza a syndrom dráždivého tračníku	411
Celiakie	412
Úplavice	413
Průjem	413
Zácpa	414
31. Krevní poruchy	418
Nedostatek krve	418
Vlasy a kvalita krve	419
Současný „věk úzkosti“	420

Krvácení	421
Hlavní příčiny krvácení	421
Stagnující krev: Gynekologické a další poruchy	423
Nejčastější problémy spojené se stagnující krví	424
Menstruační poruchy	426
Prevence a správné návyky	426
Obecná výživa	427
Konkrétní menstruační poruchy	429
32. Rakovina a regenerační režimy stravování	435
Regenerační režimy pro léčbu rakoviny a degenerativních onemocnění	438
Další léčebné postupy	440
Tradiční a moderní pohled	441
Doporučené skupiny potravin	447
33. Další degenerativní onemocnění	455
Revmatická a artritická onemocnění	456
Alkoholismus a závislosti na dalších omamných látkách	461
Astma	465
AIDS	467
Roztroušená skleróza (RS)	470
Genitální opar	471
Závažná kožní onemocnění	472
Schizofrenie a další duševní choroby	474
V. ČÁST: RECEPTY A VLASTNOSTI ROSTLINNÝCH POTRAVIN	
34. Příprava jídla a jeho vibrace	479
Způsoby přípravy jídla	481
Kuchyňské nádobí	485
Glosář	487
Léčba pomocí receptů	487
35. Obiloviny a pseudocereálie	489
Vyvážení tělesné konstituce pomocí obilovin	490
Laskavec (amarant)	492
Ječmen	494
Pohanka	495
Kukuřice	498
Proso	500
Oves	502

Quinoa	503
Rýže	505
Japonský rýžový koláček moči	509
Čínská rýžová polévka congee	510
Třicet tři hlavních přísad do congee	511
Žito	514
Pšenice	515
Špalda	515
Kamut	516
Nudle	518
Seitan	520
Snídaňové cereálie	521
36. Chléb	523
Typy mouky a jejich kombinace	524
Chléb z přírodního kvásku	525
Blahodárné žito, Jacques de Langre	535
Chléb z tmavého žita	538
37. Luštěniny: fazole, hrách a čočka	540
Léčivé vlastnosti luštěnin	541
Jak zajistit lepší stravitelnost luštěnin	545
Způsoby přípravy luštěnin	547
Miso	553
Tempeh	556
Tofu	560
38. Ořechy a semínka	564
Léčebné vlastnosti ořechů a semínek	566
39. Zelenina	569
Léčebné vlastnosti zeleniny	570
Vaření zeleniny	585
Krájení zeleniny	587
40. Klíčky	602
Vojtěška	602
41. Saláty	605
Několik poznámek o parazitech a jedovatých látkách	606
Jarní saláty	607
Letní saláty	608

Podzimní saláty	609
Zimní saláty	610
Zálivky	611
42. Mořské řasy a sinice	614
Agar-agar	616
Mořské řasy dulce	618
Řasy hijiki a arame	620
Řasa kombu a čepelatka	622
Řasa nori	625
Řasa wakame	625
Irský mech a alsidium	629
43. Polévky	630
Jarní polévky	631
Letní polévky	632
Podzimní polévky	633
Zimní polévky	634
44. Omáčky	636
45. Ochucovadla	640
Čatní a dochucovací směsi	641
46. Pomazánky a paštiky	642
47. Nakládaná zelenina a ovoce	643
48. Mléka připravená z obilovin a semínek	647
49. Rejuvelac a jogurt	648
50. Ovoce	649
Léčebné vlastnosti ovoce	652
51. Dezerty	660
Vyhledávání receptů	672
52. Shrnutí	677
Doslov	689

Příloha A: Program očisty od parazitů	691
Příloha B: Účinek kořenových kanálků na zdraví	704
Seznam literatury	707
Odkazy a poznámky	718
Rejstřík	738