

OBSAH

PŘEDMLUVA 5

ÚVOD 7

KAPITOLA I 9

 Sedmileté cykly žen z pohledu východní medicíny
 Osmileté cykly mužů z pohledu východní medicíny
 Životní cyklus období „sucha“
 Životní cyklus období „chlada“
 V náruči jezera Erhai

KAPITOLA II 14

 Poměrové složení stravy
 Způsoby úpravy potravin v období „sucha“ a v období „chlada“
 Biorytmus a orgánové hodiny
 Symbol věčné lásky

KAPITOLA III 23

 První fáze země – snídaně
 Snídaňové kaše
 Snídaňové polévky
 Jarní snídaňové polévky
 Letní snídaňové polévky
 Podzimní snídaňové polévky
 Zimní snídaňové polévky
 Slaná snídaně
 Druhá fáze země – obědy
 Vodové polévky na rozeřtání žaludku
 Jarní obědové tipy
 Letní obědové tipy
 Podzimní obědové tipy
 Zimní obědové tipy
 Třetí fáze země – večeře
 Jarní tipy na večeři
 Letní tipy na večeři
 Podzimní tipy na večeři
 Zimní tipy na večeři
 Ráno v lesku Buddhovy záře



KAPITOLA IV ----- 63

Stravování v ročních obdobích

Jarní jídelníček a jarní detoxikační kúra

Letní jídelníček a letní detoxikační kúra

Podzimní jídelníček a podzimní detoxikační kúra

Zimní jídelníček a zimní detoxikační kúra

Země tisíce úsměvů

KAPITOLA V ----- 135

Prevence a stravování při zdravotních problémech v období sucha a chladu

Bolesti kloubů (artritida, artróza, osteoporóza, dna, nedostatek vitamínu D a K)

Emoční nestabilita, problémy se spánkem

Kardiovaskulární onemocnění, hypertenze, zvýšený cholesterol

Návalové pocení

Reflux a různé trávicí obtíže

Syndrom dráždivého tračníku

Zácpa, nadýmání

Záněty močového měchýře, gynekologické záněty

KAPITOLA VI ----- 197

Jak si osladit život

Čekáme návštěvu

Rejstřík potravin a potravinových doplňků, charakteristika podle čínské medicíny a využití potravin jako léku

PODĚKOVÁNÍ ----- 238

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY ----- 239

