

# Obsah

<b>Autorka</b> .....	7
<b>Předmluva</b> .....	9
<b>Poděkování</b> .....	13
<b>Základy</b> .....	15
Pohádka .....	15
Jin a jang.....	16
Základní látky.....	18
Zlatý „střed“ .....	22
Západ/Východ .....	22
Stoupání, otevírání, klesání, uzavírání – energetický koloběh .....	23
Pět prvků .....	24
Příslušnost k pěti prvkům .....	26
<b>Principy</b> .....	29
Stravou ke zdraví.....	29
Pozor na stravu z mikrovlnné trouby .....	35
Roční období.....	37
Skupiny potravin.....	39
Nápoje .....	41
<b>Povaha potravin</b> .....	45
Termická povaha potravin.....	45
Kam byste zařadili tuto potravinu? .....	47
Řešení.....	48
Zapomenout na hrnec?.....	48
Správný čas .....	49
Postoj k jídlu .....	49
Potraviny .....	50

<b>Chuť</b> .....	85
Kyselá chuť .....	86
Hořká chuť .....	86
Sladká chuť .....	87
Ostrá chuť .....	88
Slaná chuť .....	89
<b>Typy přípravy a recepty</b> .....	91
Různé metody vaření .....	92
Typy konzervování .....	94
Technika krájení .....	95
Základní recepty .....	96
Závěr: Problémů s jídlem ubývá .....	101
<b>Nemoci a „léčiva“</b> .....	103
Které příčiny způsobují nemoci? .....	103
Sedm emocí .....	103
Nadváha .....	104
Domácí recepty podle tradiční čínské dietetiky .....	112
<b>Časté otázky</b> .....	119
<b>V krátkosti</b> .....	127
<b>Doslov</b> .....	131
<b>Příloha – Tabulka potravin</b> .....	133
<b>Literatura</b> .....	147
<b>Obrazová část</b> .....	151