

Obsah

Předmluva 9

Úvod 11

Poděkování 16

První kapitola: Základní pravidla při výběru potravin a bylin 18

1. Národnost a kultura 19
2. Oblast a roční období 20
3. Pět chutí v rovnováze 21
4. Léčení zdravotních potíží 22
5. Věk, pohlaví a fyzická konstituce 23

Druhá kapitola: Fyzická konstituce 26

1. Původ konstituce 27
 - Stravování 28
 - Životní rovnováha 28
 - Životní prostředí 29
 - Sexualita a početí 29
 - Nemoc 30
 - Věk a pohlaví 30
2. Stanovení fyzické konstituce 31
 - Vzhledem k teplotě: 32
 - Vzhledem k vlhkosti: 33
 - Vzhledem ke schopnosti odolávat nepřízní osudu: 35

Třetí kapitola: Výběr správného jídla a bylin pro vyrovnanou konstituci 38

1. Teorie jin–jang 39

Původ principů jin a jang 40

Opozice a vzájemná závislost jin a jangu 41

Přibývání a ubývání jin a jangu a transformace mezi nimi 41

Použití teorie jin a jang v TČM 42

Jin a jang: Povaha jídla a bylin 43

2. Pět hybatelů 44

Klasifikace 44

Použití pěti hybatelů v terapii jídlem – barva 45

Použití pěti hybatelů v terapii jídlem – chuť 47

Harmonizace jídelníčku 48

3. Dráhy a systémy orgánů 49

Členění 49

Systém Srdce: srdce – tenké střevo – cévy – jazyk 49

Systém Jater: játra – žlučník – šlachy – oči 49

Systém Sleziny: slezina – žaludek – svaly – ústa 49

Systém Plic: plíce – tlusté střevo – kůže
a chlupy – nos 50

Systém Ledvin: ledviny – močový měchýř – kosti – uši
a dolní otvory 50

Využití terapie jídlem – vstupní kanály 50

4. Tři základní poznatky čínské medicíny o jídle 51

Čtvrtá kapitola: Funkční potraviny a byliny od A do Z 54

Meruňkové jádro 56

Kozinec blanitý – kořen 64

Aloe pravá a kapsle
z aloe 57

Fazole azuki (malá červená
fazole) 66

Ženšen 59

Omáčka z černých

Jablko 61

fazolí 68

Chřest 63

- Černá sezamová
 semínka 69
 Paprika setá (chilli
 papričky) 70
 Kasie – semeno 72
 Celerová nať a semeno 74
 Třešeň 75
 Andělíka čínská – kořen 76
 Hloh čínský – bobule 78
 Malina čínská 81
 Jam čínský 82
 Pažitka – semena 84
 Chryzantéma 85
 Skořice – celá a prášek 86
 Hřebíček 88
 Kukuřice a kukuřičné
 vlasy 90
 Pampeliška – kořen
 a list 91
 Lablab purpurový (semena
 dolichos) 93
 Fenykl a fenyklová
 semena 94
 Pískavice řecké seno 95
 Fík 96
 Lněné semínko 97
 Česnek 99
 Zázvor a sušený zázvor 101
 Ginkgo biloba (Jinan
 dvoulaločný) 103
 Jáhly 104
 Hroznové víno 106
 Zelený čaj 107
 Med 109
 Zimolez 111
 Jujuba čínská (cicimek
 čínský, čínská datle) 112
 Mořská řasa kelp 114
 Kumkvat 115
 Citron 116
 Lékořice – kořen 117
 Cibulka lilie 119
 Longan (dračí oči) 121
 Lokvát japonský – ovoce
 a list 122
 Lotosové semeno – list,
 klíček a kořen 124
 Liči 126
 Ječmen 127
 Mořské řasy 129
 Máta 130
 Moruše plod a list 131
 Slivoň mume 133
 Mungo fazole 134
 Hořčičná semínka 136
 Muškátový oříšek 137
 Kanárník („asijské
 olivy“) 138
 Ústřice 139
 Papája 141
 Broskev a jádra
 broskve 142
 Arašídý 143
 Hruška 144
 Slzovka obecná 146
 Pepř 147

Kaki	148	Rosolovka řasotvará (bílá houba)	168
Piniová semínka	150	Sójové boby, tofu a sójové mléko	169
Rdesno mohokvěté	151	Špenát	171
Granátové jablko	153	Jarní cibulka	173
Brambory	154	Slunečnicová semínka	174
Dýně a dýňová semínka	155	Sladká brambora	175
Ředkev a její semínka	157	Kanaválie	176
Růžové poupě	158	Mandarinka – ovoce, slupka, list	178
Rozmarýn	160	Ocet	180
Světlice barvířská a šafrán	161	Vlašský ořech	182
Schizandra čínská	163	Vodní meloun	184
Šitake	165	Víno (rýžové a z hroznů)	186
Žlutodřev		Goji	187
peprný – sečuánský pepř	166	Jidášovo ucho	189

Pátá kapitola: Použití funkčních potravin k léčbě běžných zdravotních potíží 192

1. Jak být fit a zůstat v kondici 195
 - Degenerace fyzické energie a mysli 197
 - Degenerace slinivky břišní 198
 - Degenerace páteře a kloubů 199
 - Degenerace cév 200
 - Degenerace orgánů 201
2. Krása skrze vnitřní harmonii 203
 - Ve vztahu k pleti 205
 - Ve vztahu k očím 207
 - Ve vztahu k vlasům 208
3. Regulace a navyšování imunity 212
 - Oslabená imunita během léčení rakoviny 213

- Poruchy trávení 214
- Nachlazení a chřipka 215
- Kašel / chronická plicní onemocnění 216
- Problémy s pletí 219
- Špatný zrak 221
- 4. Rozmnožování a plodnost 222
 - Ve vztahu k menstruačnímu cyklu 223
 - Neplodnost u žen 225
 - Spontánní potrat 226
 - Potíže po porodu 226
 - Problémy s ejakulací a neplodnost 227
 - Zvětšená prostata 228
 - Menopauza 228
- 5. Vyplavení toxinů a regulace vylučování, vyměšování, pocení 230
 - Spontánní pocení 232
 - Časté močení 233
 - Zácpa 233
 - Průjem 234
 - Žaludek a prostředí v břiše 235
 - Nárůst hrudek a kamenů 235
 - Otok 237
- 6. Vyrovnávání nálad a bystření mysli 237
 - Nervozita 238
 - Úzkost 239
 - Deprese 240
 - Strach 240
 - Podrážděnost 241
 - Hněv 242
 - Změny nálad 242
- Dodatky 244**
 - Příprava: kuchyňské náčiní a přísady 244

Techniky vaření 245

Glosář 248