

# Obsah

Předmluva .....	9	Transmastné kyseliny.....	44
<b>1   Stručná historie čínské dietetické terapie .....</b>	<b>11</b>	Extrudovaný sójový protein.....	45
<b>2   Zásady uchování zdraví podle čínské medicíny .....</b>	<b>17</b>	Pesticidy, konzervanty a chemikálie.....	46
Forma a funkce .....	17	<b>5   Léčení stravou .....</b>	<b>49</b>
Oheň a esence.....	18	Prázdnota sleziny s obklíčením vlhkostí.....	52
Dlouhověkost, strava a životní styl .....	19	Stísnění jater s horkostí žaludku .....	53
Esence, qi a duch.....	20	Prázdnota jin ledvin.....	54
<b>3   Trávicí proces.....</b>	<b>23</b>	Vlhká horkost .....	56
Tři ohříváče.....	23	<b>6   Běžné druhy potravin z hlediska čínské medicíny.....</b>	<b>59</b>
Žaludek jako kotel .....	23	<b>7   Recepty.....</b>	<b>85</b>
Důsledky tohoto procesu .....	25	Recepty na rýžovou kaši .....	86
Zásady zdravé stravy podle čínské medicíny .....	30	Jook s pomerančovou kůrou.....	86
Stručné shrnutí těchto myšlenek .....	35	Mrkvový jook.....	86
Zvláštní poznámka o příchutích a kořeních .....	36	Jook s fazolemi azuki.....	86
Návrat k tradičnější stravě .....	36	Jook se čtyřmi druhy ořechů a vejci....	86
<b>4   Moderní západní strava.....</b>	<b>39</b>	Jook se sušeným zázvorem.....	87
Alternativní zásady zdravé výživy.....	40	Jook s bílou ředkví .....	87
Ne jedna, ale několik pyramid zdravého stravování.....	41	Jook s červenými datlemi .....	87
Inflace porcí.....	43	Jook s fenyklovými semeny .....	87
Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy.....	43	Celerový jook .....	87
		Jook s černou sójou .....	87
		Jídla v čínském stylu .....	88
		Stirfry se třemi druhy hub a celerovou natí.....	88
		Jehněčí polévka s andělikou .....	88

Rizoto s krevetami, kuřecím masem, stonky kotvice a houbami šitaké .....	89	Čaj z denivky .....	97
Polévka z hovězí oháňky a rajčat .....	89	Čaj z kukuřičných vlasů .....	97
Polévka z mořských řas s vaječným kapáním .....	89	Černohlávkový čaj snižující tlak .....	98
Knedlíčky z jehněčího, zázvoru a anděliky .....	90	Čínská léčivá vína .....	98
Kuřecí polévka s Jidášovým uchem .....	90	Ženšenové víno .....	98
Polévka ze šitaké a ušní .....	90	Čaj z květů růže .....	98
Rychlé soté se zeleninou .....	91	Astragalové víno .....	98
Jídla v americkém stylu .....	92	Kustovnicové víno .....	99
Cibulovo-pórkový koláč .....	92	Víno z červených datlí .....	99
Špenát s tofu .....	92	Longanové víno .....	99
Lahodné meruňkové tyčinky .....	93	<b>8   Poznámky ke zdravému stravování ve vyspělých zemích .....</b>	<b>101</b>
Pečené tuřínové pyré .....	93	Obezita .....	101
Jablkový dezert s agarem .....	93	Dobré a méně dobré čínské léčebné metody, jak zhubnout .....	102
Salát z bílé kukuřice a hrášku .....	94	Zelený čaj a snižování váhy .....	103
Bramborová kaše s pečeným česnekem .....	94	Cholesterol .....	104
Lilková caponata .....	95	Potravinové alergie .....	105
Tykev plněná ječmenem a tempehem .....	95	Kandidóza .....	107
Čínské léčivé čaje .....	96	Káva .....	108
Čaj z Máty peprné a lékořice .....	96	Potravinové doplňky .....	109
Čaj z lékořice a pomerančové kůry .....	96	Funkce vitaminů podle čínské medicíny .....	111
Čaj z ředkvičkových lístků .....	97	Funkce minerálů z hlediska čínské medicíny .....	112
Čaj z rýže a zázvoru .....	97	Funkce aminokyselin podle čínské medicíny .....	112
Čaj se sezamovým olejem a medem .....	97	<b>9   Závěr .....</b>	<b>115</b>
Pomerančová kůra a čajové lístky .....	97	Poznámky .....	118
		Abecední rejstřík .....	123