

OBSAH

Předmluva	11
I. Nemoc jako podnět ke změně	13
II. Některé aspekty tradiční čínské medicíny	15
1. Jin a jang a pět hybatelů	15
Legenda o stvořiteli	15
Dvě protikladné síly	17
Vlastnosti jin a jang	17
Jin a jang v čínské medicíně	17
Pět hybatelů	18
Pět hybatelů v přírodě a v organismu	19
Rození a ovládání	19
Nadměrné emoce způsobují onemocnění	20
2. Diagnostika	21
Odhalení choroby	21
Pozorování	21
Vyšetření pulsu	22
Jazyk jako displej	22
Interview	23
Jídlo a pití	24
3. Metody léčby	24
Zdraví pacienti	24
Recepty šité na míru	25
Akupunktura	26
Požehování	27
Cvičení pro zdraví	27
4. Organové hodiny	28

III. Výživa podle tradiční čínské medicíny	30
1. Úvod	32
Léčba opačným	32
Příprava jídel	32
Druhy léčebných jídel	33
2. Vlastnosti potravin	34
Povaha	34
Pět chutí	35
<i>Kyselá stahuje</i>	35
<i>Hořká vysušuje</i>	36
<i>Sladká harmonizuje</i>	36
<i>Pálivá rozptyluje</i>	37
<i>Slaná změkčuje</i>	37
Vztahy pěti orgánů a pěti chutí	37
Tropismus	38
3. Jak jíst a jak nejíst	38
Vesmírná harmonie	38
Vyváženost a rovnováha	39
Potrava jako prevence	39
Všežravec, ale s mírou	40
Podle svého věku	41
Jíst do polosyta	41
Mléko, prokletí nebo dar?	42
Zelenina a ovoce na našem trhu	43
4. Dieta podle ročních období	43
Rytmus přírody	43
Když jaro zaťuká	44
Když vládne slunce	44
Babí léto	45
Doba zrání	46
Království sněhu a ledu	46
5. Výživa podle konstituce	47
Stopy předků	47
Naše jangové děti	48
Udržovat rovnováhu	48
Korpulentní jang	49
Korpulentní jin	50
Štíhlý jang	50

Štíhlý jin	51
Nestabilní jang	51
Nestabilní jin	52
IV. Čaj a rýže – perly čínské kuchyně	53
1. Čaj, balzám pro duši i tělo	53
Dvě čajové legendy	53
Božský keříček	54
Historie přípravy	54
Umění čaje	55
Červený, zelený, bílý nebo žlutý?	56
Zdroj potřebných látek	57
Čaj jako lék	57
2. Rýže – královna obilnin	58
Nositelka života	58
Není rýže jako rýže	59
Zdraví z rýžových obilek	59
Jídlo a rýže jedno jsou	60
Léčivá rýže	60
Rýže součást života	61
V. Třicet potravinových doplňků čínské medicíny	62
Bambusové výhonky	62
Cibule zimní (sečka, ošlejš)	64
Cicimek pravý (čínské datle, jujuba čínská)	64
Černý sezam	66
Česnek kuchyňský	66
Dřín lékařský	68
Fermentovaná sója	69
Hloh klínovitý	69
Houževnatec jedlý	71
Hřebíček	72
Chilli papričky	72
Chryzantéma	73
Ječmen (naklíčený)	74
Kelp	75
Kustovnice cizí	76

Lotosové semeno	78
Mandarinka	79
Med	80
Moruše	81
Muškatový ořech	82
Perila křovitá	83
Pornatka kokosová	85
Puerárie laločnatá (kudzu)	86
Sečuánský pepř	87
Schizandra čínská	88
Skořicovník čínský	89
Slivoň mume	90
Slzovka obecná	91
Vlašské ořechy	92
Zázvor	93

VI. Potraviny v čínské dietetice 95

Obilniny	96
Luštěniny	97
Zelenina	98
Ovoce	101
Maso	105
Ryby a plody moře	106
Ořechy a semena	107
Houby	109
Koření	110
Byliny	112
Další potraviny v čínské dietetice	117

VII. Některé dietní postupy tradiční čínské medicíny 121

Výživa qi, krve, jinu a jangu	121
Potraviny a byliny, které posilují qi, krev, jin a jang	122
Nemoci způsobené klimatickými škodlivinami	123
Větr	123
Chlad	124
Vlhko	125
Sucho	126

Vedro	126
Oheň	127
Trávicí problémy	127
Nevolnost a bolesti žaludku	127
Nechuť k jídlu	128
Průjem	128
Zácpa	128
Srdečně-cévní choroby	129
Potraviny, které snižují hladinu tuků v krvi	130
Potraviny, které snižují krevní tlak	130
Cukrovka	132
Potraviny, které snižují hladinu cukru v krvi	132
Deprese	133
Dlouhověkost	135
Potraviny, které oddalují stárnutí	137
Pro zdraví a krásu	138
Potraviny, které nám pomohou, pokud chceme vypadat lépe:	138
Příloha 1: Působení některých potravin podle tradiční čínské medicíny	139
Příloha 2: Potraviny, které příznivě ovlivňují vnitřní orgány	141
<i>Literatura</i>	144
<i>Adresy prodejen</i>	146
<i>Internet</i>	146
<i>Poznámka</i>	147