

# Obsah

Předmluva . . . . .	9
Předmluva překladatele . . . . .	10
Jak vznikla tato kniha . . . . .	12
Poděkování . . . . .	14
Průvodní dopis . . . . .	17
<b>1. díl – Základy . . . . .</b>	<b>19</b>
Úvod . . . . .	20
<b>1 – Terapie stravou – klíč k sobě samotnému . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>2 – Střed člověka jako energetický prostor . . . . .</b>	<b>29</b>
Aplikovaná teorie trojitého ohřívače . . . . .	33
Předpoklady terapie . . . . .	37
<b>3 – jin a jang – stinný a slunný svah hory . . . . .</b>	<b>39</b>
Ťing, čchi a šen – „tři poklady“ . . . . .	42
„Vnitřní alchymie“ . . . . .	47
Tygr a drak . . . . .	51
Jin a jang podle ji-ťingu (I-ťingu) . . . . .	54
Jin a jang potřebují vztažný rámec . . . . .	56
<b>4 – Osm hlavních kritérií – zjednodušené diagnostické vyšetření a aplikace . . . . .</b>	<b>59</b>
Pozoruj sám sebe . . . . .	61
První pravidlo aplikace: jak rozlišovat charakter onemocnění v kategoriích jin a jang . . . . .	63
Druhé pravidlo aplikace: jak rozlišovat vnitřní a zevní onemocnění . . . . .	66
Třetí pravidlo aplikace: jak rozlišovat vyprázdnění a přeplnění . . . . .	67
Čtvrté pravidlo aplikace: jak rozlišovat horko a chlad . . . . .	73

<b>2. díl – Kritéria volby potravin</b> . . . . .	83
<b>5 – Termika</b> . . . . .	84
Základní termický vzor potravin a jeho změny . . . . .	84
Terapie stravou s termickými kvalitami . . . . .	89
Změna potravin prostřednictvím jejich přípravy . . . . .	96
Techniky změny . . . . .	98
Hlavní opěrné body zdravého stravování . . . . .	105
<b>6 – Chuť</b> . . . . .	109
Chuť jako prostředek vývoje a kontroly . . . . .	109
Kyselá chuť . . . . .	112
Hořká chuť . . . . .	116
Sladká chuť . . . . .	121
Ostrá, pronikavá chuť . . . . .	125
Slaná chuť . . . . .	130
Důsledky nadměrného upřednostňování určitého druhu chuti . . . . .	134
<b>7 – Základní tendence působení</b> . . . . .	136
Směr pohybu energií v potravinách jako kritérium jejich volby . . . . .	136
Změna působení potravin prostřednictvím jejich zpracování . . . . .	141
Příznivé roční období ke konzumaci . . . . .	142
Všeobecná doporučení . . . . .	146
<b>8 – Sestavení časového harmonogramu léčivých pokrmů</b> . . . . .	148
Císař, ministr, úředník, sluha . . . . .	149
Základní dieta – podíly oživující stravy . . . . .	155
Orgánové hodiny . . . . .	156
<b>3. díl – Učení pěti proměnlivých fází</b> . . . . .	163
<b>9 – Pět proměnlivých fází (Wu-sing)</b> . . . . .	164
Pět proměnlivých fází v cyklickém uspořádání . . . . .	165
Pět proměnlivých fází v podobě osového kříže . . . . .	172
<b>10 – Proměnlivá fáze Voda</b> . . . . .	175
Jin v jin – absolutní jin . . . . .	175
Různé aspekty proměnlivé fáze Voda . . . . .	176
Výživa v zimě . . . . .	190
Syndromy ledvin . . . . .	190
Doporučené potraviny . . . . .	197

<b>11 – Proměnlivá fáze Dřevo</b> . . . . .	199
Raný jang, mladý jang . . . . .	199
Různé aspekty proměnlivé fáze Dřevo . . . . .	203
Výživa na jaře . . . . .	209
Terapie stravou při problémech s játry a se žlučníkem . . . . .	210
<b>12 – Proměnlivá fáze Oheň</b> . . . . .	220
Jang v jang – v dále . . . . .	220
Různé aspekty proměnlivé fáze Oheň . . . . .	222
Výživa v létě . . . . .	231
Terapie stravou při chybějící srdeční jin a při nedostatku srdeční krve . . . . .	231
Onemocnění tenkého střeva a jejich ošetření . . . . .	238
<b>13 – Proměnlivá fáze Země</b> . . . . .	243
Střed – osa . . . . .	244
Různé aspekty proměnlivé fáze Země . . . . .	245
Žaludek . . . . .	253
Výživa v období pozdního léta . . . . .	257
Terapie stravou při onemocnění středu . . . . .	257
<b>14 – Proměnlivá fáze Kov</b> . . . . .	275
Raná jin – návrat . . . . .	275
Různé aspekty proměnlivé fáze Kov . . . . .	276
Výživa v období podzimu . . . . .	288
Doporučení ke stravě při poruchách a onemocněních plic a tlustého střeva . . . . .	288
<b>4. díl – Speciální aspekty diagnózy a terapie</b> . . . . .	303
<b>15 – K významu krve a čchi v dálněvýchodní medicíně</b> . . . . .	304
Vztah čchi ke krvi a krve k čchi . . . . .	306
K rozlišení nedostatku krve a čchi . . . . .	310
Symptomy disharmonie krve . . . . .	313
<b>16 – Tonikum Ťing</b> . . . . .	326
Tonikum Ťing a anti-aging . . . . .	329
Kritéria volby tonika – faktory, které vyčerpávají Ťing . . . . .	332
Doporučení k diagnóze a k terapii . . . . .	332
Představení některých tonik . . . . .	335
Něco od klasika pro prosté dívky a nejen pro ně . . . . .	337

<b>17 – Případové studie: Bronchiální astma, endometrióza, menstruační potíže</b> . . . . .	341
Případ bronchiálního astmatu: Tobiáš . . . . .	341
Případ endometriózy: Melinda . . . . .	346
Případy menstruačních potíží . . . . .	353
<b>5. díl – Terapie stravou v každodenním životě</b> . . . . .	361
<b>18 – Jednoduché instrukce pro uspěchané</b> . . . . .	362
<b>19 – Malá domácí lékárnička</b> . . . . .	365
<b>20 – Zvláštní strava pro malé děti</b> . . . . .	370
Výživa kojenců . . . . .	370
Doplňování vitamínů u kojících matek . . . . .	372
Přechodná strava . . . . .	374
Omezení až do završení třetího roku . . . . .	374
<b>21 – Detoxikace</b> . . . . .	377
Program . . . . .	379
Duševní změny . . . . .	383
Strava pro přechodnou fázi . . . . .	386
<b>Příloha</b> . . . . .	387
Tabulky . . . . .	388
Poznámky . . . . .	457
Soupis obrázků . . . . .	468
O autorce . . . . .	469