

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	13
PODYÝŽIVA V ZÁPADNÍCH VYSPELÝCH ZEMÍCH	13
PREVRATNÁ POMOC Z DALŠNĚHO VÝCHODU	16
JIN A JANG	19
LIDSKÉ KORENY JIN A JANG	19
JIN A JANG V NEROVNOVÁZE	20
TEPELNÉ PŮSOBENÍ POTRAVIN	23
PŘEHLED SPRÁVNĚHO POUŽITÍ POTRAVIN PODLE JEJICH TEPELNĚHO ÚČINKU	26
PĚT ELEMENTŮ	30
PROPOJENÍ VNITRNÍCH ORGÁNŮ A DUŠE	32
Pět chutí	33
Element dřeva – kyselá chuť	34
Element ohně – hořká chuť	36
Element země – sladká chuť	37
Element kovu – ostrá chuť	40
Element vody – slaná chuť	41
Návod k vaření v cyklu pěti elementů	42
Lidský vývoj podle pěti ročních období	45
Element dřeva	46
Element ohně	48
Element země	49
Element kovu	50
Element vody	51
TROJI ŽÁŘIČ	53
CO ZISKÁ DÍTĚ PO SVÝCH RODIČÍCH	53
SPODNÍ ŽÁŘIČ – ZASOBNÁ ENERGIE	55
Odkud pochází čchi v ledvinách?	55
Posilování čchi v ledvinách – příprava na zplodění	56
Vývoj trojího zářiče u dítěte	57
Psychické aspekty spodního zářiče	58
Chceme dítě	59
Příprava na zplodění pomocí pohybu	60
Nevýhodné předpoklady pro zplodění	61
Jak se stravovat, když jsou ledviny v nerovnováze	62
Nedostatek jangu v ledvinách	62
Nedostatek jinu v ledvinách	64

STREDNÍ ŽARIC – ZŘÍDLO ŽIVOTA PLODU	66
ÚKOLY SLEZINY A ŽALUDKU A ÚBYTEK JEJICH ENERGIE	67
Získávání energie: oddělení čistého od nečistého	68
Výživa svalů a údů	69
Složení krve a kontrola krevních cév	69
Prověření pojivové tkáně	70
Stav úst, rtů a chuť	70
Kontrola tělních šťáv a tekutiny	71
Doplňování řingu do ledvin	72
PSYCHICKÉ ASPEKTY STREDNÍHO ŽARICE	72
HORNÍ ŽARIC – SIDLO DUCHA	74
„S DÝCHANÍM PLYNÉ ČCHI“	75
„SE ČCHI PROUDÍ KREV“	75
FUNKCE A DEFICITY PLIC A TLUSTÉHO STŘEVA	75
POHYB – VSELÉK PRO PLICE	77
FUNKCE A NEDOSTATKY SRDCE	78
HUMOR A TRPĚLIVOST – PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY SRDCE	79
TEHOTENSTVÍ	81
DUSEVNÍ VYROVNANOST V TEHOTENSTVÍ	81
Okolí těhotné ženy	82
Příznivé a vhodné podmínky místo stresujících okolností	83
ZIVOT POCHÁZÍ ZE STŘEDU – ÚBYTEK ENERGIE V POČÁTCÍCH TEHOTENSTVÍ	84
VÝŽIVA V TEHOTENSTVÍ	87
Co znamená „posílit střed“?	88
Účinky jednotlivých druhů obilí	89
Vaříme v souladu s ročním obdobím	94
Stravovací doporučení pro tvorbu čchi ve slezině	96
Stravovací rady pro tvorbu krve	98
Stravovací doporučení při nadbytku vnitřního tepla	102
Stravovací doporučení při chutích na sladké	103
Rady při chuti na sůl	104
Doporučení při nadměrném pocitu žízně	105
Mléko a vápník	106
Poživatiny a potraviny, kterých bychom se měli vyvarovat	106
POTÍZE V TEHOTENSTVÍ	110
Ranní nevolnost	110
Otoky	113
Únava jako důsledek nedostatku čchi a krve	115
Bolesti zad	116
MEDITACE V TEHOTENSTVÍ	117
POHYB V TEHOTENSTVÍ	119

PŘÍPRAVA NA POROD	121
POROD	124
UBYTEK ENERGIE PŘI PORODU	124
Energetické nedostatky u dítěte	126
LAHODNÁ POLÉVKA PRO MATKU	127
STRAVA MATKY PO PORODU A BĚHEM KOJENÍ	129
OBJEVUJI SE V MATĚRSKÉM MLÉČE SKODLIVÉ LÁTKY?	130
CHUT NA SLADKÉ	131
CO VYZADUJE TVORBA MLÉKA?	131
NOVÝ ŽIVOT	134
JAK SE VYVIJÍ DÍTĚ V DOBĚ KOJENÍ?	134
JAK DÍTĚ KOJÍME?	136
CO DĚLAT PŘI NADÝMANÍ NEBO KOLIKÁCH U TRIMESÍČNÍHO DÍTĚTE?	139
KDYŽ JE MATCE KOJENÍ ROZMLUVENO	141
ALERGIE	142
KDYŽ MATKA NEMŮŽE KOJIT	144
STRAVA KOJENCE OD NAROZENÍ	146
AŽ DO ČTVRTÉHO MĚSÍCE	146
PRVNÍ BEŽNÁ STRAVA PRO KOJENCE	148
Odstavení	146
Zeleninové, ovocné a obilné kaše	150
Mražené potraviny a jejich úprava v mikrovlnce	156
Dětská výživa připravovaná s láskou	158
Co všechno miminko nepotřebuje	159
PŘEDSKOLNÍ DÍTĚ	162
DĚTSKÁ KUCHYŇE – JAK MALÉ DÍTĚ PROŽIVA STRAVU?	165
DĚTI MUŠEJÍ ZESILIT	166
STRAVA PŘEDSKOLÁKŮ	169
Snídaně	172
Oběd	173
Večeře	173
Svačiny	176
SKOLACI	181
STRAVA SKOLÁKŮ	183
Snídaně a svačina	185
VÝŽIVA PŘI STAVECH ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY	187
Dítě se slabou čchi	187
Nedostatek krve a jinů u školáků	191

RECEPTY	195
RECEPTY PRO DETI	195
Teplé snídaně	195
Vegetariánská hlavní jídla	196
Jídla z masa a ryb pro školáky	196
Saláty	196
Sladké pokrmy z obilí	196
Ovocná jídla	197
Pomazánky	197
Koláče, housky a pamlsky	197
TEPLÉ SNIDANĚ	198
Polenta s broskvemi a meruňkami	198
Ovesná kaše s ovocem	198
Proso s hruškami a vlašskými ořechy	199
Osvěžující snídaně z rýže	199
Snídaně ze sladké rýže a jablek	199
Müsli s amarantem	200
Rýžový krém s lískovými oříšky	200
Křupavé ovesné vločky	201
VEGETARIÁNSKÁ HLAVNÍ JÍDLA	201
Zimní zeleninová polévka	201
Letní zeleninová polévka	199
Mrkvová polévka	202
Polévka ze žampionů	202
Polévka ze špaldové drti s pórkem	203
Knedlíčky z tofu	203
Tofu obalované v mouce se sezamem	204
Placičky z prosa	204
Rajčatovo-mrkvová omáčka	204
Zeleninová omáčka	205
Mrkev s dýňovými semínky	205
Zelenina s fenyklem	206
Mrkev s fenyklem	206
„Ukrytá“ zelenina	206
Brambory s bylinkami	207
Lilkové řízky	207
JÍDLA Z MASA A RYB PRO ŠKOLÁKY	208
Marinovaný hovězí guláš	208
Kuřecí polévka s černými sójovými boby	209
Garnátová polévka s kokosovým mlékem	209
SALÁTY	210
Salát z mrkve a jablek	210
Salát z červené řepy	210
Pestrý letní salát s oříšky	211
SLADKÉ POKRMY Z OBIÍ	211
Pudink z polenty s hruškami	211
Palačinky z mléka a vajíčka	212

Paláčky s kuzu	212
Prosový nákyp	213
Krupicová kaše	213
Kaše z prosa a ovoce	214
Rýžový krém se sušenými plody	214
Tvarohové knedlíky	214
Tvarohový nákyp z jablek	215
Jablečný koláč	215
OVOČNÁ JIDLA	216
Kompoty	216
Jablečné želé s agar-agarem	216
Marmeláda z červených plodů	217
Štáva z červených plodů	218
Vanilková omáčka	218
Červená krupicová kaše	218
Bezinkový pudink	219
Pečená jablka	219
POMAZÁNKY	219
Sladká sezamová pomazánka	219
Pomazánka ze sušených plodů	220
Krém z fiků a mandli	220
Avokádový krém	220
KOLÁČE, HOUSKY A PAMLSKY	221
Sezamové bulky	221
Kokosové bulky	221
Jablečné řezy	221
Křupavé tolárky	222
Mrkvový dort	222
Jablečný, popřípadě meruňkový koláč	223
Špaldové housičky	224
DODATEK	226
PRAMĚNY	228
POZNÁMKY	229
REJSTRIK	231