

# OBSAH

Předmluva k přepracovanému vydání .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
<b>Využití čínské nauky o stravování na Západě</b> .....	13
<b>Tradiční čínská medicína</b> .....	16
<b>Čínská filozofie dlouhého života</b> .....	19
<b>Co je to nemoc?</b> .....	22
Jang těla .....	23
Jin těla .....	24
<b>Jak se tělo chrání před nemocí?</b> .....	26
<b>Jak vzniká nemoc?</b> .....	28
Vyváženost .....	29
Oslabení kořene jangu .....	29
Nedostatek čchi .....	30
Nedostatečnost jangu .....	31
Přebytek jinu .....	32
Kazuistika: nedostatek čchi ve slezině doprovázený vlhkostí (přebytek jinu) .....	33
Oslabení kořene jinu .....	34
Nedostatečnost krve .....	35
Nedostatek jinu .....	36
Přebytek jangu .....	37
Kazuistika: nedostatek jinu .....	38
Důležité upozornění .....	38
<b>Jakou roli hraje strava bohatá na čchi?</b> .....	40
Harmonický proud čchi .....	43
Obsažené látky a stravitelnost .....	45
<b>Tepelné působení potravin</b> .....	48
<b>Jaké účinky má tepelné působení na organizmus?</b> ..	51
Horké potraviny chrání před chladem .....	51
Teplé potraviny zvyšují aktivitu .....	52

Neutrální potraviny dodávají čchi .....	52
Obilí .....	53
Obilné zrno je malý zázrak .....	53
Obilí uklidňuje duši .....	55
Maso .....	55
Luštěniny .....	58
Osvěžující potraviny napomáhají tvorbě krve .....	58
Vaření .....	61
Studené potraviny chrání před horkem .....	62
Pitná voda .....	63
<b>Správná volba potravin</b> .....	64
<b>Kombinace potravin podle tepelného působení</b> .....	67
<b>Posílení kvality energie jang a jin u potravin</b> .....	70
Posílení kvality jangu .....	70
Posílení kvality jinu .....	77
<b>Zlatý střed</b> .....	81
<b>Pět elementů</b> .....	84
Dřevo, oheň, země, kov a voda .....	84
<b>Dřevo</b> .....	89
Játra a žlučník .....	89
Emoce a duševní procesy .....	90
Bioklimatický faktor vítr .....	93
Kyselá chuť .....	93
Kontrolní cyklus .....	96
Působení chuťových směrů v kontrolním cyklu .....	98
Dřevo proniká zemí .....	98
Kov řeže dřevo .....	99
<b>Oheň</b> .....	100
Srdce a tenké střevo .....	100
Emoce a duševní pochody .....	101
Bioklimatický faktor horko .....	103
Hořká chuť .....	104
Kontrolní cyklus .....	105
<b>Země</b> .....	107
Slezina .....	107

Jednostranné diety a chybné stravovací zvyklosti	109
Nemoci vznikající ze „zdravé stravy“	110
Vlhkost potlačuje čchi sleziny (přebytek jinu)	111
Žaludek – nejsilnější orgán člověka	112
Styl stravování	114
Emoce a duševní procesy	115
Bioklimatický faktor vlhkost	116
Sladká chuť	117
Dětská strava	122
<b>Kov</b>	124
Plíce a tlusté střevo	124
Emoce a duševní procesy	126
Bioklimatický faktor suchost	127
Ostrá chuť	128
<b>Voda</b>	131
Ledviny a močový měchýř	132
Emoce a duševní procesy	133
Posílení energie ledvin	136
Bioklimatický faktor chlad	137
Slaná chuť	137
Jakou roli hraje pitná voda?	139
<b>Láska a sexualita</b>	141
Co je příčinou nedostatečné chuti?	143
Když už oheň ledvin neplane	144
Když pramen vyschne	146
Chlad srdce	147
Křehká láska	149
<b>Strava neobsahující čchi, mražené potraviny, mikrovlnné trouby</b>	151
Typické případy z poradenské praxe	153
Vědecké poznatky o škodlivosti mikrovlnných trub	156
<b>Individuální zásady zdravého stravování</b>	160
Nedostatek čchi/Nedostatek jangu	160
Nedostatek čchi	160

Nedostatek jangu .....	160
Vlhkost s nadváhou a bez nadváhy .....	162
Přebytek jinu .....	162
Nadváha vznikající díky vlhkosti a horku .....	163
Vlhké horko .....	163
Nedostatečnost krve/ Nedostatek jinu .....	165
Nedostatečnost krve .....	165
Nedostatek jinu .....	165
Přebytek jangu .....	167
<b>Aplikace chuťových směrů</b> .....	168
Vaření podle pěti chuťových směrů .....	169
Vaření podle ročních období .....	170
Správný kalendář .....	173
<b>Tečka na závěr</b> .....	174
Vaření v cyklu elementů .....	174
<b>Dodatek</b> .....	178
Výzkum mikrovlnných trub – další poznatky ....	178
Fyzikální princip mikrovlnného záření.....	179
Hraniční hodnoty a unikající záření.....	179
Termické a netermické účinky.....	180
Další výzkumy: Německo a Rusko .....	181
1. Účinky způsobující rakovinu.....	182
2. Zničení nutriční hodnoty potravin.....	183
3. Biologické následky ozáření mikrovlnami. ....	183
Švýcarská studie .....	184
Poděkování.....	185
Seznam literatury .....	186
České prameny.....	187
Barbara Temelie .....	188
Rejstřík.....	189