

OBSAH

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PREDMLUVA | 11 |
| ÚVOD | 13 |
| PODVÝŽIVA V ZAPADNÍCH VYSPĚLÝCH ZEMÍCH | 13 |
| PREVRATNÁ POMOC Z DALNĚHO VÝCHODU | 16 |
| JIN A JANG | 19 |
| LIDSKÉ KORENY JIN A JANG | 19 |
| JIN A JANG V NEROVNOVÁZE | 20 |
| TEPELNÉ PŮSOBENÍ POTRAVIN | 23 |
| PREHLED SPRÁVNĚHO POUŽÍVÁNÍ POTRAVIN PODLE JEJICH TEPELNĚHO ÚČINKU | 26 |
| PĚT ELEMENTŮ | 30 |
| PROPOJENÍ VNITŘNÍCH ORGÁNŮ A DUŠE | 32 |
| Pět chutí | 33 |
| Element dřeva – kyselá chuť | 34 |
| Element ohně – hořká chuť | 36 |
| Element země – sladká chuť | 37 |
| Element kov – 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 |
| TROJÍ ZÁŘIČ | 53 |
| CO ZISKÁ DÍTĚ PO SVÝCH RODIČÍCH | 53 |
| SPODNÍ ZÁŘIČ – 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 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| STREDNI ZARIC – ZRIDLO ZIVOTA PLODU | 66 |
| UKOLY SLEZINY A ZALUDKU A UBYTEK 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 STREDNIHO ZARICE | 72 |
| | |
| HORNI ZARIC – SIDLO DUCHA | 74 |
| „S DÝCHANIM PLYNE ČCHI“ | 75 |
| „SE ČCHI PROUDÍ KREV“ | 75 |
| FUNKCE A DEFICITY PLIC A TLUSTÉHO STREVA | 75 |
| POHYB – VŠELÉK PRO PLICE | 77 |
| FUNKCE A NEDOSTATKY SRDCE | 78 |
| HUMOR A TRPĚLIVOST – PODPŮRNÉ PROSTREDKY SRDCE | 79 |
| | |
| TĚHOTENSTVI | 81 |
| DUSEVNÍ VYROVNANOST V TĚHOTENSTVI | 81 |
| Okolí těhotné ženy | 82 |
| Příznivé a vhodné podmínky místo stresujících okolností | 83 |
| ZIVOT POCHÁZÍ ZE STREDU – UBYTEK ENERGIE V POČATCÍCH TĚHOTENSTVI | 84 |
| VÝŽIVA V TĚHOTENSTVI | 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 |
| POTIZE V TĚHOTENSTVI | 110 |
| Ranní nevolnost | 110 |
| Otoky | 113 |
| Únava jako důsledek nedostatku čchi a krve..... | 115 |
| Bolesti zad | 116 |
| MEDITACE V TĚHOTENSTVI | 117 |
| POHYB V TĚHOTENSTVI | 119 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| PŘIPRAVA NA POROD | 121 |
| POROD | 124 |
| ÚBYTEK ENERGIE PŘI PORODU | 124 |
| Energetické nedostatky u dítěte | 126 |
| LAHODNÁ POLÉVKA PRO MATKU | 127 |
| STRAVA MATKY PO PORODU A BĚHEM KOJENÍ | 129 |
| OBJEVUJÍ SE V MATERSKÉM MLÉCE ŠKODLIVÉ LÁTKY? | 130 |
| CHUŤ 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 NADÝMÁNÍ 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 MUSEJÍ ZESÍLIT | 166 |
| STRAVA PŘEDSKOLÁKŮ | 169 |
| Snídaně | 172 |
| Oběd | 173 |
| Večeře | 173 |
| Svačiny | 176 |
| ŠKOLÁCI | 181 |
| STRAVA ŠKOLÁKŮ | 183 |
| Snídaně a svačina | 185 |
| VÝŽIVA PŘI STAVECH ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY | 187 |
| Dítě se slabou čchi | 187 |
| Nedostatek krve a jinu 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 |

| | |
|-------------------------------------------|-----|
| Palačinky 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 |
| OVOCNÁ JIDLA | 216 |
| Kompoty | 216 |
| Jablečné želé s agar-agarem..... | 216 |
| Marmeláda z červených plodů..... | 217 |
| Šťáva 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 fíků a mandlí | 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 |