

Spis treści

Przedmowa do wydania trzeciego	11
Przedmowa do wydania drugiego	12
Podziękowania	14
Struktura i korzystanie z książki	14

Część I. Teoria

A. Podstawowe zasady tradycyjnej medycyny chińskiej oraz dietetyki chińskiej.....	19
1. Yin i yang	19
2. Terapeutyczne zasady TMCh	22
2.1. Yin i yang są przeciwieństwami	23
2.2. Yin i yang są oddzielne, ale nierozłączne (yin yang ke fen er bu ke li)	23
2.3. Yin i yang są w sobie wzajemnie zakorzenione (yin yang hu gen)	23
2.4. Yin i yang wzajemnie się równoważą (yin yang zhi yue)	23
2.5. Yin i yang wzajemnie się transformują	24
3. Pięć przemian (wu xing).....	24
4. Pięć podstawowych substancji	25
4.1. Siła życiowa – qi	26
4.2. Wrodzona esencja – jing	27
4.3. Krew – xue	28
4.4. Duch – shen	29
4.5. Płyny ciała – jin ye	30
5. Przyczyny chorób.....	31
5.1. Zewnętrzne czynniki bioklimatyczne lub szkodliwe wpływy.....	31
5.2. Czynniki wewnętrzne, „pięć umysłów (emocji)” (wu shi).....	33
6. Teoria tradycyjnej dietetyki chińskiej....	33
6.1. Koncepcja energii qi według TMCh	34
7. Funkcja potrójnego ogrzewacza (san jiao)	36

7.1. Górny ogrzewacz: serce, płuca, osierdzie (powyżej przepony)	36
7.2. Środkowy ogrzewacz: śledziona, trzustka, żołądek (między przeponą a pępkiem).....	37
7.3. Dolny ogrzewacz: wątroba, nerki, pęcherz moczowy i jelito grube (od pępka w dół).....	37
B. Metodologia terapii pożywieniem ...	39
8. Energetyka pożywienia	39
9. Energetyczna natura termiczna.....	40
9.1. Gorące	42
9.2. Ciepłe	42
9.3. Neutralne.....	42
9.4. Chłodne.....	42
9.5. Zimne	42
9.6. „Produkty yang”	43
9.7. „Produkty yin”	43
10. Pięć smaków (wu wei)	44
10.1. Smak słodki.....	45
10.2. Smak ostry.....	46
10.3. Smak słony	46
10.4. Smak kwaśny.....	47
10.5. Smak gorzki	47
11. Związek smaków z systemem narządów	48
11.1. Przykład: marchew	50
11.2. Ruch qi wywołany pożywieniem: kierunki związane z produktami	50
12. Wpływanie na naturę termiczną pożywienia.....	51
12.1. Ochładzające metody gotowania	51
12.2. Ogrzewające metody gotowania	51

13. Metody gotowania w szczegółach.....	51
13.1. Pieczenie.....	51
13.2. Blanszowanie.....	51
13.3. Smażenie i prażenie (obsmażanie).....	51
13.4. Gotowanie na parze.....	52
13.5. Grillowanie/pieczenie na rożnie.....	52
13.6. Gotowanie/duszenie.....	52
13.7. Gotowanie z alkoholem.....	53
13.8. Gotowanie w dużej ilości wody.....	53
13.9. Gotowanie ze składnikami ochładzającymi (np. owocami, kielkami)	53
13.10. Powolne, delikatne podsmażanie (duszenie)	53
13.11. Solenie (peklowanie w zalewie solnej) ...	53
13.12. Wędzenie	53
13.13. Przyprawianie	54
14. Zielone koktajle (smoothies) według TMCh	54
14.1. Wprowadzenie.....	54
14.2. Uwagi i wskazówki dotyczące praktyki klinicznej.....	55
14.3. Podstawowe składniki	55
14.4. Inne składniki (zalecane w zależności od pory roku w odniesieniu do Europy Środkowej)	56
14.5. Dla początkujących.....	56
14.6. Dla osób z większym doświadczeniem.....	56
14.7. Podstawowa receptura na około 1,5 l koktajlu	56
14.8. Dodatkowe wskazówki.....	57
15. Przygotowywanie posiłku zgodnie z pięcioma przemianami (drzewo, ogień, ziemia, metal, woda).....	57
16. Post.....	58
16.1. Wprowadzenie.....	58
16.2. Powszechne wskazania	59
16.3. Ogólne zalecenia do poszczenia w odniesieniu do kryteriów TMCh	59
16.4. Aktywność fizyczna	59
16.5. Post całkowity	60
16.6. Jak przeprowadzać post całkowity	60
16.7. Uwagi końcowe	61
 Część II. Dietetyka chińska w praktyce	
17. Podstawowe zalecenia dietetyki chińskiej	65
17.1. Droga do zdrowych nawyków żywieniowych.....	65
17.2. Wewnętrzna postawa i otoczenie	65
17.3. Zalecenia ogólne.....	66
18. Szczególne znaczenie przemiany ziemi	68
18.1. „Wzmocnianie wewnętrznego środka”	68
19. Odżywianie i rytmy dobowe	70
19.1. Śniadanie.....	70
19.2. Obiad.....	71
19.3. Posiłek wieczorny / kolacja.....	71
20. Odżywianie i rytmy pór roku	71
20.1. Wiosna	71
20.2. Lato (gorąca pora roku)	72
20.3. Jesień	72
20.4. Zima (zimna pora roku)	73
21. Odżywianie i czynniki patogenne.....	74
21.1. Zimno.....	74
21.2. Gorąco.....	74
21.3. Wilgoć	74
21.4. Suchość.....	75
21.5. Zewnętrzny wiatr	75
21.6. Wewnętrzny wiatr.....	75
22. Odżywianie i cykl życia ludzkiego.....	75
22.1. Dzieci i młodzież	75
22.2. Wiek średni.....	76
22.3. Osoby w podeszłym wieku.....	76

Część III. Zastosowanie dietetyki chińskiej w terapii

A. Ogólne zastosowanie dietetyki chińskiej.....	79	25. System narządów: płuca-jelito grube; przemiana metalu.....	111
23. Praktyczne wskazówki dotyczące udzielania porad dietetycznych	79	25.1. Narząd <i>zang</i> : płuca (<i>fei</i>) Pł.....	111
23.1. Rola dietetyki w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh)	79	25.2. Narząd <i>fu</i> : jelito grube (<i>da chang</i>).....	112
23.2. Ogólne wskazania dietetyki chińskiej	79	25.3. Odżywianie i system narządów	112
23.3. Nie przejmuj się dogmatami.....	80	25.4. Syndromy związane z płucami a dietetyka chińska.....	113
23.4. Ogólne zalecenia dotyczące odżywiania (informacje dla pacjenta)	82	26. System narządów: nerki-pęcherz moczowy; przemiana wody.....	118
23.5. Obszary zastosowania	83	26.1. Narząd <i>zang</i> : nerki (<i>shen</i>), N	118
23.6. Ogólny niedobór <i>qi</i>	83	26.2. Narząd <i>fu</i> : pęcherz moczowy (<i>pang guang</i>), PM	118
23.7. Ogólny niedobór <i>yang</i>	84	26.3. Syndromy związane z nerkami a dietetyka chińska.....	119
23.8. Ogólny niedobór <i>yin</i>	85	26.4. Niedobór <i>yin</i> nerek (<i>shen yin xu</i>), niedobór <i>yin</i> serca (<i>xin yin xu</i>), brak połączenia między sercem a nerkami (<i>xin shen bu jiao</i>)	124
23.9. Nadmiar <i>yin</i> i wilgoć	86	27. System narządów: wątroba-pęcherzyk żółciowy; przemiana drzewa.....	126
23.10. Nadmiar <i>yang</i>	87	27.1. Narząd <i>zang</i> : wątroba (<i>gan</i>), W	126
23.11. Niedobór krwi (<i>xue xu</i>)	88	27.2. Narząd <i>fu</i> : pęcherzyk żółciowy (<i>dan</i>), PŻ.....	126
23.12. Wzmacnianie <i>qi</i> obronnego (<i>wei qi</i>)	90	27.3. Odżywianie i system narządów.....	127
23.13. Wzmacnianie <i>qi</i> płuc.....	93	27.4. Syndromy wątroby a dietetyka chińska ...	127
23.14. Stany wilgoci i śluzu.....	93	28. System narządów: serce-jelito cienkie; przemiana ognia	135
B. Zastosowanie dietetyki chińskiej dla określonych przypadków.....	97	28.1. Narząd <i>zang</i> : serce (<i>xin</i>), S	135
24. System narządów: śledziona/trzustka-żołądek; przemiana ziemi	97	28.2. Narząd <i>fu</i> : jelito cienkie (<i>xiao chang</i>).....	135
24.1. Narząd <i>zang</i> : śledziona/trzustka (<i>pi</i>) ŚT....	97	28.3. Odżywianie i system narządów.....	136
24.2. Narząd <i>fu</i> : żołądek (<i>wei</i>) Ż.....	97	28.4. Syndromy związane z sercem a dietetyka chińska.....	136
24.3. Zadania i funkcje śledziony/trzustki i żołądka.....	97		
24.4. Specjalna dieta dla systemu śledziony/trzustki-żołądka.....	99		
24.5. Syndromy związane ze śledzioną a dietetyka chińska.....	100		
24.6. Ogólne przyczyny dysfunkcji żołądka	103		
24.7. Syndromy związane z żołądkiem a dietetyka chińska.....	105		

Część IV. Klasyfikacja produktów spożywczych

29. Warzywa	145	29.5. Kapusta.....	147
29.1. Bakłażan (oberżyna)	145	29.6. Kapusta biała.....	148
29.2. Cebula	145	29.7. Kapusta pekińska (kapusta napa).....	148
29.3. Cebula zielona (dymka).....	146	29.8. Koper włoski (fenkuł).....	149
29.4. Dynia.....	147		

29.9. Korzeń lotosu	149	31.17. Substancje słodzące: słód, maltoza, syrop słodowy	176
29.10. Marchew	150	31.18. Wodorosty (ogólnie)	177
29.11. Mniszek lekarski	150	32. Owoce	177
29.12. Ogórek	151	32.1. Ananas	178
29.13. Pędy bambusa	151	32.2. Arbuz	178
29.14. Pochrzyn (korzeń)	152	32.3. Banan	179
29.15. Pomidor	152	32.4. Brzoskwinia	180
29.16. Por	153	32.5. Cytryna	180
29.17. Sałata	154	32.6. Czeresnie	181
29.18. Seler (łodyga lub korzeń)	154	32.7. Granat	182
29.19. Słodki ziemniak	155	32.8. Grejpfrut, pomelo	182
29.20. Szpinak	155	32.9. Gruszka	183
29.21. Ziemniak	156	32.10. Jabłko	184
30. Zboża i soja	156	32.11. Jagody goji	184
30.1. Amarantus	157	32.12. Kiwi	185
30.2. Gryka	158	32.13. Morela	185
30.3. Jęczmień	158	32.14. Morwa (owoce)	186
30.4. Kukurydza	159	32.15. Pomarańcza	186
30.5. Orkisz	160	32.16. Śliwka	187
30.6. Owies	160	32.17. Winogrona	188
30.7. Proso	161	33. Mięso i drób	188
30.8. Pszenica	161	33.1. Jagnięcina, baranina, mięso owcze	189
30.9. Ryż (biały i brązowy)	163	33.2. Kaczka	190
30.10. Soja czarna	164	33.3. Królik/zajac	190
30.11. Soja żółta	164	33.4. Kurczak	191
30.12. Żyto	165	33.5. Sarnina	192
31. Przyprawy, zioła, substancje słodzące, dodatki	166	33.6. Wątróbka kurza	192
31.1. Chili	166	33.7. Wątróbka wołowa	193
31.2. Cynamon	167	33.8. Wieprzowina	193
31.3. Czosnek	168	33.9. Wołowina	194
31.4. Gałka muskatołowa	169	34. Ryby / owoce morza	194
31.5. Grzyby	169	34.1. Anchois	195
31.6. Imbir świeży lub suszony	169	34.2. Kałamarnica/ośmiornica	195
31.7. Kardamon	171	34.3. Karp	196
31.8. Kolendra	171	34.4. Krab	196
31.9. Kurkuma	172	34.5. Krewetki/rak/homar	196
31.10. Ocet winny	172	34.6. Makrela	197
31.11. Pieprz (przyprawa)	173	34.7. Małże	197
31.12. Sos sojowy	173	34.8. Ostrygi	197
31.13. Sól	174	34.9. Pstrąg	198
31.14. Substancje słodzące: biały cukier	174	34.10. Sardynki	198
31.15. Substancje słodzące: brązowy lub surowy cukier trzcinowy	175	34.11. Śledź	199
31.16. Substancje słodzące: miód	176	34.12. Tuńczyk	199
		34.13. Węgorz	199

35. Produkty mleczne, jajka, oleje i tłuszcze	200
35.1. Jajka kurze	201
35.2. Jogurt	201
35.3. Masło i śmietana	202
35.4. Mleko kozie i owcze	202
35.5. Mleko krowie	202
35.6. Olej sezamowy	203
35.7. Olej sojowy	204
35.8. Olej z orzechów ziemnych	204
35.9. Ser z mleka koziego i owczego	204
35.10. Ser z mleka krowiego	205
36. Orzechy i nasiona	205
36.1. Kasztany	206
36.2. Migdały	206
36.3. Nasiona kopru włoskiego	207
36.4. Nasiona słonecznika	207
36.5. Orzechy laskowe	208
36.6. Orzechy piniowe	208
36.7. Orzechy włoskie	209
36.8. Orzechy ziemne	209
36.9. Sezam czarny	210

37. Napoje alkoholowe, kawa i herbata...	211
37.1. Herbata.....	211
37.2. Kawa.....	211
37.3. Napoje alkoholowe.....	212
38. Superfoods i <i>yangsheng</i> w dietetyce chińskiej	213
38.1. Pierwsza dziesiątka superfoods.....	214
38.2. Superfoods z wysoką zawartością związków fitochemicznych.....	214
38.3. Superfoods o wysokim potencjale przeciwtleniającym	214
38.4. Superfoods o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasów omega-3.....	214
38.5. <i>Yangsheng</i> i ogólne zalecenia dietetyczne według diety chińskiej.....	214
38.6. Produkty uznane za ważne w dietetyce chińskiej, energetyczne superfoods	214
38.7. Ogólne zalecenia dotyczące opieki profilaktycznej zgodnie z dietetyką chińską	215

Część V. Przypadki kliniczne

39. Dolegliwości układu oddechowego ...	219
39.1. Główny objaw: przeziębienia	219
39.2. Zapalenie oskrzeli / przewlekłe zapalenie oskrzeli	222
39.3. Główny objaw: kaszel	225
39.4. Główny objaw: ból gardła	227
39.5. Główny objaw: zapalenie zatok czołowych i szczękowych	230
39.6. Astma oskrzelowa	234
40. Dolegliwości żołądkowo-jelitowe	238
40.1. Główny objaw: biegunka	238
40.2. Główny objaw: zaparcia	241
40.3. Główny objaw: dolegliwości nadbrzusza	245
40.4. Główny objaw: mdłości i wymioty	249
40.5. Główny objaw: wzdęcia (rozpieranie w jamie brzusznej)	256
40.6. Główny objaw: czkawka (wzdychanie, szlochanie)	258
41. Otyłość	259

41.1. Główny objaw: nadwaga	259
41.2. Nadwaga	261
42. Zmęczenie fizyczne i/lub emocjonalne	266
42.1. Główny objaw: zmęczenie, wyczerpanie, zespół wypalenia	266
43. Zaburzenia układu krążenia	276
43.1. Ogólna słabość, brak energii, niskie ciśnienie krwi	276
43.2. Główny objaw: nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi)	277
44. Dolegliwości oczu	282
44.1. Stan zapalny	282
45. Dolegliwości skórne	283
45.1. Neurodermatoza	283
45.2. Trądzik	285
46. Dolegliwości układu moczowo-płciowego	287

46.1. Główny objaw: zapalenie pęcherza moczowego (infekcje układu moczowego / stan zapalny)	287
46.2. Nietrzymanie moczu, moczenie nocne, częste oddawanie moczu	289
46.3. Impotencja, słabe libido	290
47. Dolegliwości ginekologiczne	291
47.1. Poranne nudności w czasie ciąży	291
48. Alergie	294
48.1. Nadwrażliwość na pokarmy / alergię pokarmowe	294
48.2. Rozróżnienie nadwrażliwości i alergii	295
48.3. Alergie a znaczenie systemu nerek	301
49. Odżywianie w onkologii	304
49.1. Powszechnie spotykane wzorce	308
49.2. Terapia pooperacyjna	308
49.3. Terapia żywieniem wspierającą chemioterapię	309
49.4. Ochrona i odbudowa wewnętrznego środka: jak chronić, odbudowywać i odżywiać <i>qi</i> i <i>xue</i>	309
49.5. Terapia żywieniem wspierającą radioterapię	309
49.6. Produkty spożywcze znane jako „zabójcy raka”	309

Część VI. Dietetyka chińska w skrócie

50. Produkty zaklasyfikowane według przemiany / systemu narządów	313
50.1. Przemiana: ziemia. System narządów: śledziona/trzustka, żołądek	313
50.2. Przemiana: metal. System narządów: płuca–jelito grube	320
50.3. Przemiana: woda. System narządów: nerki–pęcherz moczowy	323
50.4. Przemiana: drzewo. System narządów: wątroba–pęcherzyk żółciowy	326
50.5. Przemiana: ogień. System narządów: serce–jelito cienkie	330
51. Produkty od A do Z	333

Część VII. Dodatki

Słowniczek	353
Dalsza lektura	359
Indeks	361