

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
WPROWADZENIE	11
CHIŃSKA NAUKA O ŻYWIENIU NA ZACHODZIE	15
TRADYCYJNA MEDYCYNĄ CHIŃSKA I NAUKA O ŻYWIENIU	19
CHIŃSKA FILOZOFIA DŁUGOWIECZNOŚCI	23
ZABURZONA RÓWNOWAGA ORGANIZMU	27
Czym jest zdrowie?	27
Yang organizmu	28
Yin organizmu	29
JAK ORGANIZM DBA O RÓWNOWAGĘ?	31
WCZESNE ROZPOZNAWANIE I LECZENIE ZABURZEŃ	35
Gdy korzeń yin i korzeń yang znajdują się w równowadze, jesteśmy zdrowi.	37
Osłabienie korzenia yang	38
Niedobór qi śledziony	40
Niedobór yang nerek	41
Nadmiar yin	42
Osłabienie korzenia yin	44
Niedobór krwi	46
Niedobór yin	47
Nadmiar yang	48
Stagnacja qi wątroby - przede wszystkim odzyskać spokój!	49

YIN I YANG – ZASADY ŻYWIENIA	53
Jaką rolę w organizmie i w pożywieniu odgrywa qi?	53
Harmonijny przepływ qi	56
Co pomaga na objawy niedoboru i stres?	59
Jak określić swój typ metaboliczny	62
Energetyczny charakter pożywienia	64
Wpływ energetycznej natury pożywienia na organizm	67
Gorące pokarmy chronią przed zimnem	67
Ciepłe pokarmy wzmagają aktywność	69
Neutralne pokarmy dostarczają qi	70
Odświeżające produkty spożywcze sprzyjają budowie krwi i soków	77
Zimne produkty spożywcze chronią przed gorącem	81
Właściwy wybór pożywienia	84
Łączenie produktów spożywczych w zależności od ich natury energetycznej	87
Yangizowanie i yinizowanie potraw	89
Yangizowanie	90
Yinizowanie	98
Reguła złotego środka	102
PIĘĆ PRZEMIAN	107
Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda	107
Przemiana Drzewa	113
Wątroba i pęcherzyk żółciowy	114
Emocje i ich myślowe reprezentacje	115
Wpływ wiatru	118
Smak kwaśny	119
Cykl kontrolny	123
Działanie smaków w cyklu kontrolnym	126
Drzewo przenika Ziemię	126
Metal ścina Drzewo	127

Przemiana Ognia	129
Serce i jelito cienkie	129
Emocje i ich myślowe reprezentacje	131
Wpływ gorąca	134
Smak gorzki	134
Cykl kontrolny	136
Przemiana Ziemi	137
Śledziona	138
Jednostronne diety i błędne przyzwyczajenia	140
Chorzy dzięki „zdrowemu odżywianiu”	141
Chorujemy przez błędy w odżywianiu i przetworzone produkty spożywcze	143
Wilgoć tłumi qi śledziony (nadmiar yin)	144
Żółtek to najsilniejszy narząd	145
Styl jedzenia	147
Emocje i ich myślowe reprezentacje	148
Wpływ wilgoci	150
Smak słodki	151
Odżywianie dzieci	156
Przemiana Metalu	157
Płuca i jelito grube	158
Emocje i ich myślowe reprezentacje	160
Wpływ suszy	162
Smak ostry	162
Przemiana Wody	164
Nerki i pęcherz moczowy	166
Emocje i ich myślowe reprezentacje	167
Wzmacnianie siły nerek	171
Wpływ zimna	172
Smak słony	172
Znaczenie wody pitnej	174

JAK ODDZIELIĆ ZIARNO OD PLEW I W PEŁNI JE WYKORZYSTAĆ	177
Jak najdalej od przemysłowej żywności	177
Typowe przykłady z praktyki	178
Zastosowanie pięciu smaków	182
Gotowanie z użyciem pięciu smaków	183
Gotowanie według pór roku	184
„Poprawiony” kalendarz	187
Kropka nad i	187
Gotowanie w cyklu przemian	188
MIŁOŚĆ I SEKS	193
Przyczyny frustracji seksualnych	196
Kiedy ogień nerek nie chce płonąć	197
Kiedy źródło wysycha	200
PODZIĘKOWANIA	203
POŚŁOWIE	205
BIBLIOGRAFIA	207