

Spis treści

O książce	11
Podziękowania	13
Struktura i korzystanie z książki	13

1. Teoria..... 15

A Podstawowe zasady tradycyjnej medycyny chińskiej oraz dietetyki chińskiej	17
<i>Yin i yang</i>	17
Terapeutyczne zasady TMCh	20
Pięć przemian (<i>wu xing</i>)	22
Pięć podstawowych substancji	23
Siła życiowa – <i>qi</i>	24
Wrodzona esencja – <i>jing</i>	25
Krew – <i>xue</i>	26
Duch – <i>shen</i>	27
Płyny ciała – <i>jin ye</i>	27
Przyczyny chorób	28
Zewnętrzne czynniki bioklimatyczne lub szkodliwe wpływy	29
Wiatr	29
Zimno	29
Wilgoć	30
Gorąco	30
Suchość (<i>zao</i>)	30
Czynniki wewnętrzne, „pięć umysłów (emocji)” (<i>wu shi</i>)	31
Teoria tradycyjnej dietetyki chińskiej ...	31
Koncepcja energii <i>qi</i> według TMCh	32
Esencja wrodzonej konstytucji (<i>jing</i>) ...	32
<i>Gu qi</i> (<i>qi</i> z pożywienia)	32
<i>Qi</i> z powietrza (<i>zong qi</i>)	33
Funkcja potrójnego ogrzewacza (<i>san jiao</i>)	34
B Metodologia terapii żywieniowej	37
Energetyka pożywienia	37
Energetyczna natura termiczna	38
Gorące	40
Ciepłe	40
Chłodne	40
Zimne	40
„Produkty <i>yang</i> ”	41
„Produkty <i>yin</i> ”	41
Pięć smaków (<i>wu wei</i>)	42
Smak słodki	43
Smak ostry	44
Smak słony	44
Smak kwaśny	45
Smak gorzki	45
Związek smaków z systemem narządów	46
Przykład: marchew	48
Ruch <i>qi</i> wywołany pożywieniem: kierunki związane z produktami	48

Wpływanie na naturę termiczną pożywienia	49	Gotowanie z alkoholem	51
Ochładzające metody gotowania	49	Gotowanie w dużej ilości wody	51
Ogrzewające metody gotowania	49	Gotowanie ze składnikami ochładzającymi (np. owocami, kielkami)	51
Metody gotowania w szczegółach	49	Powolne, delikatne podsmażanie (duszenie)	51
Pieczenie	49	Solenie (peklowanie w zalewie solnej)	51
Blanszowanie	49	Wędzenie	51
Smażenie i prażenie (obsmażanie)	49	Przyprawianie	52
Gotowanie na parze	50	Przygotowywanie posiłku zgodnie z pięcioma przemianami (drzewo, ogień, ziemia, metal, woda)	52
Grillowanie/pieczenie na rożnie	50		
Gotowanie/duszenie	50		

2. Dietetyka chińska w praktyce 55

Podstawowe zalecenia dietetyki chińskiej	57	Odżywianie i rytmy pór roku	63
Droga do zdrowych nawyków żywieniowych	57	Wiosna	63
Wewnętrzna postawa i otoczenie	57	Lato (gorąca pora roku)	64
Zalecenia ogólne	58	Jesień	64
Metody gotowania	58	Zima (zimna pora roku)	65
Ilość jedzenia	58	Odżywianie i czynniki patogenne	66
Jakość jedzenia	58	Zimno	66
Smak	59	Gorąco	66
Energetyczna jakość termiczna	59	Wilgoć	66
Szczegółowe znaczenie przemiany ziemi	60	Suchość	67
„Wzmacnianie wewnętrznego środka”	60	Zewnętrzny wiatr	67
Odżywianie i rytmy codzienne	62	Zimny wiatr	67
Śniadanie	62	Gorący wiatr	67
Obiad	63	Wewnętrzny wiatr	67
Posiłek wieczorny/kolacja	63	Odżywianie i cykl życia ludzkiego	67
		Dzieci i młodzież	67
		Wiek średni	68
		Osoby w podeszłym wieku	68

3. Zastosowanie dietetyki chińskiej w terapii 69

A Ogólne zastosowanie dietetyki chińskiej	71	Ogólne wskazania dietetyki chińskiej	71
Praktyczne wskazówki dotyczące udzielania porad dietetycznych	71	Nie przejmuj się dogmatami	72
Rola dietetyki w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh)	71	Ogólne zalecenia dotyczące odżywiania (informacje dla pacjenta)	74
		Obszary zastosowania	74
		■ Ogólny niedobór <i>qi</i>	75

■ Ogólny niedobór <i>yang</i>	76
■ Ogólny niedobór <i>yin</i>	77
■ Nadmiar <i>yin</i> i wilgoć.....	78
■ Nadmiar <i>yang</i>	79
■ Niedobór krwi (<i>xue xu</i>).....	80
■ Wzmacnianie <i>qi</i> obronnego (<i>wei qi</i>)	82
■ Wzmacnianie <i>qi</i> płuc.....	84
■ Stany wilgoci i śluzu	85
B Zastosowanie dietytyki chińskiej dla określonych przypadków.....	89
System narządów • śledziona/ trzustka-żołądek • przemiana ziemi	89
Narząd <i>zang</i> : śledziona/trzustka (<i>pi</i>) ŚT....	89
Narząd <i>fu</i> : żołądek (<i>wei</i>) Ż.....	89
Zadania i funkcje śledziony/trzustki i żołądka	89
Specjalna dieta dla systemu śledziony/ trzustki-żołądka	91
Syndromy związane ze śledzioną a dietytyka chińska	92
■ Niedobór <i>qi</i> śledziony (<i>pi qi xu</i>)	92
■ Niedobór <i>yang</i> śledziony (<i>pi yang xu</i>).....	92
System śledziony/trzustki-żołądka	94
Ogólne przyczyny dysfunkcji żołądka	95
Syndromy związane z żołądkiem a dietytyka chińska	97
■ Niedobór <i>qi</i> żołądka (<i>wei qi xu</i>).....	97
■ Niedobór <i>yin</i> żołądka (<i>wei yin xu</i>)... 98	
■ Niedobór <i>qi</i> żołądka z zimnem (<i>wei qi xu han</i>).....	100
■ Stagnacja pożywienia w żołądku (<i>shi zhi wei wan</i>)	101
■ Ogień żołądka (<i>wei re</i>)	102
System narządów • płuca-jelito grube • przemiana metalu	103
Narząd <i>zang</i> : płuca (<i>fei</i>) Pł.....	103
Narząd <i>fu</i> : jelito grube (<i>da chang</i>).....	104
System narządów płuca-jelito grube.....	104
Odżywianie i system narządów	105
Syndromy związane z płucami a dietytyka chińska	105
■ Niedobór <i>qi</i> płuc (<i>fei qi xu</i>).....	105
■ Śluz i wilgoć zalegające w płucach (<i>tan shi zu fei</i>).....	106
■ Niedobór <i>yin</i> płuc (<i>fei yin xu</i>)	108
System narządów • nerki-pęcherz moczowy • przemiana wody.....	110
Narząd <i>zang</i> : nerki (<i>shen</i>), N	110
Narząd <i>fu</i> : pęcherz moczowy (<i>pang guang</i>), PM.....	110
System narządów nerki-pęcherz moczowy	110
Syndromy związane z nerkami a dietytyka chińska	111
■ Niedobór <i>qi</i> nerek (<i>shen qi xu</i>).....	112
■ Niedobór <i>yang</i> nerek (<i>shen yang xu</i>)	113
■ Niedobór <i>yin</i> nerek (<i>shen yin xu</i>)... 115	
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>)	116
System narządów • wątroba-pęcherzyk żółciowy • przemiana drzewa.....	118
Narząd <i>zang</i> : wątroba (<i>gan</i>), W	118
Narząd <i>fu</i> : pęcherzyk żółciowy (<i>dan</i>), PŻ.....	118
System narządów: wątroba-pęcherzyk żółciowy	119
Odżywianie i system narządów	119
Syndromy wątroby a dietytyka chińska.. 119	
■ Zaciśkający zastój <i>qi</i> wątroby (<i>gan qi yu jie</i>).....	120
■ Wznoszące się <i>yang</i> wątroby (<i>gan yang shang kang</i>)	121
■ Ogień wątroby płonący w górę (<i>gan huo shang yan</i>).....	123
■ Niedobór <i>yin</i> wątroby (<i>gan yin xu</i>)	124
■ Niedobór krwi wątroby (<i>gan xue xu</i>).....	126
System narządów • serce-jelito cienkie • przemiana ognia	128

Narząd <i>zang</i> : serce (<i>xin</i>), S	128
Narząd <i>fu</i> : jelito cienkie (<i>xiao chang</i>)	128
System narządów: serce–jelito cienkie.....	128
Odżywianie i system narządów	129
Syndromy związane z sercem	
a dietetyka chińska	129

■ Niedobór <i>yang</i> serca (<i>xin yang xu</i>).....	130
■ Niedobór krwi serca (<i>xin xue xu</i>)...	131
■ Niedobór <i>yin</i> serca (<i>xin yin xu</i>)	132
■ Wznoszący się ogień serca (<i>xin huo shang yan</i>)	133

4. Klasyfikacja produktów spożywczych 135

Warzywa	137
Bakłażan (oberżyna)	137
Cebula	137
Cebula zielona (dymka).....	138
Kapusta	139
Kapusta pekińska (kapusta napa)	139
Korzeń lotosu	140
Ogórek	140
Pędy bambusa	141
Pomidor	142
Por	142
Salata	143
Słodki ziemniak	143
Szpinak	144
Zboża i soja	144
Gryka	146
Jęczmień	146
Kukurydza	147
Orkisz	147
Owies	148
Proso	148
Pszenica	149
Ryż (biały i brązowy)	150
Soja czarna	151
Soja żółta	152
Żyto	153
Przyprawy, zioła, substancje słodzące, dodatki	153
Chili	154
Cynamon	154
Czosnek	155
Grzyby	156
Imbir świeży lub suszony	157
Kolendra	158

Ocet winny	159
Pieprz (przyprawa).....	159
Sos sojowy	160
Sól	160
Substancje słodzące: biały cukier	161
Substancje słodzące: brązowy lub surowy cukier trzcinowy	161
Substancje słodzące: miód	162
Substancje słodzące: słód, maltoza, syrop słodowy	163
Wodorosty (ogólnie)	163
Owoce	164
Ananas	164
Arbuz	165
Banan	166
Brzoskwinia	166
Cytryna	167
Czereśnie	168
Grejpfrut, pomelo	168
Gruszka	169
Jabłko	170
Kiwi	170
Morela	171
Pomarańcza	172
Śliwka	172
Winogrona	173
Mięso i drób	174
Jagnięcina, baranina, mięso owcze	174
Kaczka	175
Królik/zając	176
Kurczak	176
Sarnina	177
Wątróbka kurza	178

Wątróbka wołowa.....	178	Masło i śmietana	187
Wieprzowina	179	Mleko kozie i owcze	187
Wołowina	179	Mleko krowie	188
Ryby/owoce morza	180	Olej sezamowy	188
Anchois.....	180	Olej sojowy.....	189
Kałamarnica/ośmiornica	180	Olej z orzechów ziemnych.....	189
Karp.....	181	Ser z mleka koziego i owczego.....	189
Krab.....	181	Ser z mleka krowiego.....	190
Krewetki/rak/homar	182	Orzechy i nasiona	190
Makrela	182	Kasztany	191
Małże.....	182	Migdały	191
Ostrygi.....	183	Nasiona słonecznika.....	192
Pstrąg	183	Orzechy laskowe.....	192
Sardynki.....	183	Orzechy piniowe	193
Śledź	184	Orzechy ziemne	193
Tuńczyk	184	Sezam czarny.....	194
Węgorz.....	184	Napoje alkoholowe, kawa i herbata ...	195
Produkty mleczne, jajka, oleje		Herbata	195
i tłuszcze	185	Kawa.....	195
Jajka kurze	186	Napoje alkoholowe.....	196
Jogurt.....	186		

5. Przypadki kliniczne 199

Dolegliwości układu oddechowego.....	201	Zaburzenia układu krążenia.....	258
Główny objaw: przeziębienia	201	Ogólna słabość, brak energii, niskie	
Główny objaw: kaszel	207	ciśnienie krwi	258
Główny objaw: ból gardła	210	Główny objaw: nadciśnienie	
Główny objaw: zapalenie zatok		(wysokie ciśnienie krwi)	260
czołowych i szczękowych.....	212	Dolegliwości oczu	264
Dolegliwości żołądkowo-jelitowe.....	220	Stan zapalny	264
Główny objaw: biegunka	220	Dolegliwości skórne	265
Główny objaw: zaparcia	223	Neurodermatoza	265
Główny objaw: dolegliwości		Dolegliwości układu	
nadbrzusza	227	moczowo-płciowego.....	269
Główny objaw: mdłości i wymioty	231	Główny objaw: zapalenie pęcherza	
Główny objaw: wzdęcia		moczowego (infekcje układu	
(rozpieranie w jamie brzusznej).....	239	moczowego / stan zapalny).....	269
Główny objaw: czkawka (wzdychanie,		Dolegliwości ginekologiczne.....	274
szlochanie).....	241	Poranne nudności w czasie ciąży	274
Otyłość	241		
Główny objaw: nadwaga.....	241		

6. Dietetyka chińska w skrócie 277

Produkty zaklasyfikowane według przemiany/systemu narządów 279

Przemiana: ziemia

System narządów: śledziona/
trzustka, żołądek 279

Przemiana: metal

System narządów: płuca–jelito
grube 286

Przemiana: woda

System narządów: nerki–pęcherz
moczowy 289

Przemiana: drzewo

System narządów:
wątroba–pęcherzyk żółciowy 292

Przemiana: ogień

System narządów: serce–jelito
cienkie 296

Produkty od A do Z 299

7. Słowniczek 317

8. Dodatki 323

Dalsza lektura 325

Indeks 327