



Očistná dieta dle Tradiční Čínské Medicíny

Dle tradiční čínské medicíny jsou chronická onemocnění spjata většinou se špatnou životosprávou a nedobrou psychickou kondicí. Tato dieta je vhodná pro všechny typy onemocnění, zejména pro alergie, kožní onemocnění, gynekologické potíže, nemoci pohybového ústrojí, veškeré trávicí obtíže včetně obezity, onemocnění dýchacího a imunitního systému, kardiologická a neurologická onemocnění a další.

Nejsou zde uvedeny všechny potraviny, to ani nelze. Snažte se jíst co nejvíce potraviny doporučené a méně neutrální, nedoporučené výjimečně, zakázané vůbec.

Tuto dietu dodržujte tři týdny, další týden pozvolna přecházejte na „normální“ stravu dle vašeho konstitučního typu.

Potraviny zakázané

- ☹ uzeniny, maso upravené smažením či grilováním, pikantní úpravy masa
- ☹ kravské mléko a všechny výrobky z něj
- ☹ výrobky z bílé mouky
- ☹ houskové a bramborové knedlíky
- ☹ bílý cukr ve všech podobách a všechny výrobky z něj – bonbóny, sušenky, čokoláda atd.
- ☹ ostré koření – čili, pepř, paprika, feferonky, kardamon
- ☹ citrón, pomeranč, grep, rajče, paprika, celer, křen
- ☹ vejce, brambory
- ☹ alkohol všeho druhu, káva
- ☹ vše co je hodně tučné a sladké

Potraviny nedoporučené

- ☹ jakkoliv upravené tmavé maso – hovězí, vepřové, skopové, divočina
- ☹ výrobky z těsta, které kvasilo (droždí) – chléb, pečivo
- ☹ arašidy, hřebíček, zázvor, syrové ovoce, ovocné čaje, černý čaj

Potraviny neutrální

- ☹ bílé maso (drůbež, králík) – upraveno dušením či vařením
- ☹ syrová zelenina (neuvedená výše), kyselé zelí, sušené ovoce, které není kandované (křížaly), avokádo, melasa, ovocný cukr
- ☹ majoránka, kurkuma, bobkový list, fenykl, skořice
- ☹ luštěniny – hrách, čočka, a malé fazole, zvláště pak japonské fazole „aduki“.
- ☹ nekvašený arabský chléb – „pita“, nekvašené křehké chleby (pokud jsou opravdu nekvašené = neobsahují žádné kvasnice – např. cibulový, pěnový či knackebrot bez kvasnic např. WASA se sezamem)
- ☹ bezvaječné celozrnné těstoviny
- ☹ žitný chléb s žitným kváskem
- ☹ obilná káva

Potraviny doporučené

- ☺ ryba – upravena dušením či vařením
- ☺ kaše připravené z obilovin, které lze střídat – celozrnná rýže, pšenice, jáhly, pohanka, kukuřice, ovesné vločky
- ☺ spařená či dušená zelenina, zvláště listová
- ☺ zeleninové šťávy – bílá a černá ředkev, červená řepa
- ☺ máta, koriandr, přírodní (hnědý) třtinový nebo řepný cukr
- ☺ zelený čaj, neochucené minerální vody
- ☺ slunečnicové semínko, dýňové semínko, vlašský ořech, lískový ořech, strouhaný kokos, sezamová omáčka (máslo) – „tahini“, černý sezam
- ☺ mořské řasy kombu či wakame
- ☺ sojová omáčka shoyou či tamari (jiná ne), sója
- ☺ houby – hlíva ústřičná, žampióny

„Jíme, abychom žili, nežijeme, abychom jedli.“