

Očistná dieta

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 potíže včetně obezity, onemocnění dýchacího a imunitního systému a další.

V tomto výčtu nejsou uvedeny všechny potraviny, ani to nelze. Snažte se jíst co nejvíce potraviny doporučované a méně neutrální, nedoporučované výjimečně, zakázané vůbec.

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

Potraviny doporučované

- ❖ ryba – upravená 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 třtinový cukr
- ❖ zelený čaj, neochucené minerální vody
- ❖ slunečnicové semínko, dýňové semínko, vlašský ořech, liskový ořech, strouhaný kokos, sezamová omáčka (máslo)- „tahini“, černý sezam
- ❖ mořské řasy kombu či wakame
- ❖ sojová omáčka shoyu či tamari (jiná ne), sója
- ❖ houby – hlíva ústřičná, žampiony

Potraviny neutrální

- ❖ bílé maso (drůbež, králík) – upravené dušením či vařením
- ❖ syrová zelenina (neuvedená níže), kyselé zelí, sušené ovoce (křížaly), avokádo, melasa, ovocný cukr
- ❖ majoránka, kurkuma, bobkový list, fenykl, skořice
- ❖ luštěniny – hrách, čočka a malé fazole /zvláště pak japonské fazole „azuki“/
- ❖ nekvašený arabský chléb – „pita“, nekvašené křehké chleby – cibulový, pěnový či knackebrot
- ❖ bezvaječné celozrnné těstoviny

Potraviny nedoporučované

- ❖ jakkoliv upravené červené a tmavé maso – hovězí, vepřové, skopové, divočina
- ❖ výrobky z těsta, které kvasilo – chléb, pečivo
- ❖ arašídý, hřebíček, zázvor, syrové ovoce, černá káva, ovocné čaje, černý čaj

Potraviny zakázané

- ❖ uzeniny, maso upravované 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 – bonbony, sušenky, čokoláda atd.
- ❖ ostré koření – čili, pepř, paprika, feferonky, kardamom
- ❖ citron, pomeranč, grep, rajče, paprika, celer, křen
- ❖ vejce, brambory
- ❖ alkohol všeho druhu



“Čistota je zdraví, zdraví je harmonie a harmonie je spokojenost a krása života.”