

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Πρόλογος</b>	12
<b>Εισαγωγή</b>	14
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b>	
Οι διαφορές μεταξύ της συμβατικής και της κινέζικης ιατρικής και διαιτητικής	17
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b>	
Ο κινέζικος βελονισμός, οι κινέζικες ενεργειακές ασκήσεις και η σχέση τους με την κινέζικη διαιτητική	23
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b>	
Οι ιδιότητες των τροφών	29
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</b>	
Πώς καθορίζεται ο βιότυπός σας	35
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</b>	
Η πρόελευση των πέντε γεύσεων και η σχέση τους με τα εσωτε- ρικά όργανα	42
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6</b>	
Οι θερμαντικές επιδράσεις των τροφών	48
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7</b>	
Τα συναισθήματα επιδρούν στη λειτουργία των εσωτερικών οργά- νων	56
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8</b>	
Η θεραπεία με την τροφή	62

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9**

Στομάχι – σπλήνας 86

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10**

Πώς επιτυγχάνεται μία υγιής και μόνιμη απώλεια βάρους με βάση τις αρχές της κινέζικης διαιτητικής 98

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11**

Οι ιδιότητες των τροφών αλλάζουν ανάλογα με τον τρόπο επεξεργασίας, συντήρησης και μαγειρέματος 113

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12**

Συνταγές μαγειρικής 123

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13**

Η διατροφή κατά την εγκυμοσύνη 148

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14**

Η χορτοφαγία 154

Η θερμαντική αξία των τροφών 162

Πίνακες με τις ιδιότητες των τροφών 163

Βιογραφικό της συγγραφέως 172

Βιβλιογραφία 174