

Obsah

Úvod	7
Kniha I.	
Nejen jídlem živ je člověk	11
1. Makrobiotika	12
2. Makrobiotika a psychika	17
Současnost	21
Cíl	22
Vděčnost	23
Pozitivní myšlení	24
Radost	26
3. Makrobiotika a pohyb	27
Dechová cvičení	29
Masáže DO IN	31
Orgánová sestava cviků	34
4. Qi Gong	44
Důležité poznámky ke cvičení	44
Postup cvičení	45
5. Makrobiotika očima lékaře	50
6. Makrobiotika očima pacienta	58
Kniha II.	
Láska prochází žaludkem	63
1. Pohled první – analytický	64
Energie	64
Cukry	65
Tuky	67
Bílkoviny	70
Vláknina	74
Vitaminy	75
Minerální látky	78
Enzymy	80
2. Pohled druhý – energetický	81
JIN	83
JANG	83
Relativita vztahu JIN a JANG	84
Místo pozorování	85
Dvanáct pravidel	85

Porovnání JIN a JANG	90
JIN – JANG a jídlo	90
3. Pohled třetí – kyseliny a zásady	97
4. Co jíme	104
Obiloviny	104
Rýže	106
Jáhly	111
Pšenice	114
Moučná jídla	117
Celozrnné těstoviny	118
Oves	119
Žito	122
Kukuřice	123
Ječmen	126
Pohanka	129
Kombinace obilovin	131
Obilné knedlíky, noky a halušky	133
Obilné mléko	135
Seitan	136
Zelenina	137
Obecná pravidla přípravy zeleniny	143
Nishime	143
Blanšírování	146
Dušení	148
Fritování	150
Omáčky	151
Polévky	154
Napařování	158
Pečení	158
Vaření	159
Mléčně kvašená zelenina	159
Zelenina syrová	159
Luštěniny	161
Sója	165
Tofu	166
Olejnatá semena a ořechy	171
Tekutiny	172
Zákusky a dezerty	175
Jídlo do práce, do školy a na výlety	193
Solení	195
Žvýkání	197

5. Jídelníček pro různá období roku.	202
6. Den a makrobiotika	209
7. Rok a makrobiotika.	213
8. Člověk a makrobiotika	218
9. Rizika makrobiotiky.	224
Chuť.	224
Hubnutí	225
Eliminace	226
Nadhodnocení	227
10. Diabetes mellitus, prevence a podpora léčby	230
11. Lepek a současnost.	236
Proč lepek škodí až v této době.	237
Problémy s lepkem	238
12. Nádorová onemocnění	247
Příčiny nádorových onemocnění	248
Léčba nádorových onemocnění přírodní léčbou.	253
Přírodní léčba	254
Přírodní cytostatická léčba.	255
Strava a nádorové onemocnění.	256
Půsty	258
Obecné pokyny.	259
Léčba psychiky	261
13. Plísňe	265
Zevní plísňe.	266
Vnitřní plísňe	270
Léčba	274
14. Imunita, alergie a potraviny	278
Vžití omyly.	283
Imunitní systém.	284
Jak se jednotlivé orgánové okruhy podílejí na činnosti imunitního procesu?	285
15. Léčebné prostředky.	289
Léčebné nápoje.	290
Léčebné obklady.	296
Léčebné aplikace.	307
16. Půsty a očistné kúry	310
Očista organismu	310
Půsty.	314
Druhy půstů	316
17. Závěr	324