

OBSAH

Předmluva	7
Přechod na makrobiotickou léčebnou stravu	9
Nejčastější eliminační projevy	11
Obecné zásady při vaření makrobiotické stravy.....	14
Vaření obilovin.....	15
Vaření luštěnin	15
Úprava zeleniny	15
Makrobiotické koření	18
Mořské řasy	19
Čaje.....	21
Miso pasta.....	22
Žitný kvásek	23
Tekka koření.....	24
Kuzu	24
Dentie.....	24
Kuchyňské nádobí	25
Bydlení, oděv a prostředky denní hygieny	26
Cvičení	26
Plánování jídelníčku.....	26
Infarkt myokardu	31
Rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění	33
Infarkt myokardu.....	35
Režimová opatření.....	37
Alternativy ke klasické léčbě	38
Dietetika.....	40
Zásady počátečního období léčby	40
Infarkt myokardu – recepty	42
Poruchy srdečního rytmu a převodní poruchy	63
Poruchy srdeční frekvence a rytmu a jiná onemocnění	64
Poruchy srdeční frekvence a rytmu.....	66
Převodní srdeční poruchy	69
Alternativy ke klasické léčbě	70
Dietetika.....	72
Zásady počátečního období léčby	72
Poruchy srdečního rytmu a převodní poruchy – recepty	73

Obsah

Angina pectoris	95
Akutní formy ischemické choroby srdeční	97
Chronické formy ischemické choroby srdeční	98
Alternativy ke klasické léčbě	101
Dietetika.....	103
Zásady počátečního období léčby	103
Angina pectoris – recepty	104
Ateroskleróza	123
Ateroskleróza.....	125
Akutní tepenný uzávěr.....	126
Ateroskleróza v dětském věku.....	129
Estrogeny a androgeny v aterogenezi.....	129
Režimová opatření.....	130
Alternativy ke klasické léčbě	130
Dietetika.....	132
Zásady počátečního období léčby	133
Ateroskleróza – recepty	134
Cévní mozkové příhody	155
Mozkový infarkt.....	157
Režimová opatření.....	161
Alternativy ke klasické léčbě	161
Dietetika.....	162
Zásady počátečního období léčby	163
Cévní mozkové příhody – recepty	165
Žilní onemocnění a onemocnění lymfatického oběhu	185
Žilní onemocnění	187
Onemocnění lymfatického oběhu	190
Režimová opatření.....	191
Alternativy ke klasické léčbě	191
Dietetika.....	193
Zásady počátečního období léčby	194
Žilní onemocnění a onemocnění lymfatického systému – recepty	195
Kardiomyopatie a srdeční selhání	233
Kardiomyopatie	234
Srdeční selhání	237
Režimová opatření.....	239
Alternativy ke klasické léčbě	240
Dietetika.....	241
Zásady počátečního období léčby	242
Kardiomyopatie a srdeční selhání – recepty	243

Lupénka	263
Psoriáza (lupénka)	264
Alternativy ke klasické léčbě	268
Doplňková léčba a režimová opatření	270
Dietetika	270
Zásady počátečního období léčby	271
Lupénka – recepty	272
Celiakie	293
Celiakální sprue	294
Alternativy ke klasické léčbě	297
Dietetika a doplňková léčba	300
Bezlepková dieta	301
Zásady počátečního období léčby	302
Celiakie – recepty	303
Závěr	323
O autorkách	324
Rejstřík receptů	
– abecedně podle druhu jídla	325
Rejstřík receptů	
– abecedně podle jednotlivých receptů	330