

OBSAH

ÚVOD	7
KNIHA I.	
NEJEN JÍDLEM ŽIV JE ČLOVĚK	9
1. MAKROBIOTIKA	10
2. MAKROBIOTIKA A PSYCHIKA	13
Současnost	14
Cíl.....	15
Vděčnost	15
Pozitivní myšlení	16
Radost	18
3. MAKROBIOTIKA A POHYB	19
Dechová cvičení.....	20
Masáže DO IN.....	22
Orgánová sestava cviků	25
4. MAKROBIOTIKA OČIMA LÉKAŘE.....	35
5. MAKROBIOTIKA OČIMA PACIENTA.....	40
KNIHA II.	
LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM.....	45
1. POHLED PRVNÍ – ANALYTICKÝ	46
Energie.....	46
Cukry	47
Tuky	48
Bílkoviny	51
Vláknina.....	53
Vitamíny.....	55
Minerální látky	57
Enzymy	58
Shrnutí	58
2. POHLED DRUHÝ – ENERGETICKÝ.....	59
JIN.....	60
JANG.....	61

Relativita vztahu JIN a JANG	61
Místo pozorování	62
Dvanáct pravidel	62
Porovnání JIN a JANG	66
JIN – JANG a jídlo	66
3. POHLED TŘETÍ – KYSELINY A ZÁSADY	71
4. CO JÍME	76
Obiloviny	76
Rýže	77
Jáhly	79
Pšenice	81
Moučná jídla	83
Oves	84
Žito	86
Kukuřice	86
Ječmen	88
Pohanka	89
Kombinace obilovin	90
Zelenina	92
Nishime	94
Blanšírování	96
Dušení	98
Smažení	99
Omáčky	99
Napařování	101
Pečení	101
Vaření	101
Mléčně kvašená zelenina	102
Luštěniny	103
Sója	105
Tofu	105
Seitan	107
Tekutiny	108
Polévky	110
Zákusky a dezerty	112
Solení	123
Žvýkání	125
5. JÍDELNÍČEK PRO RŮZNÁ OBDOBÍ ROKU	129

6. DEN A MAKROBIOTIKA.....	134
7. ROK A MAKROBIOTIKA	136
8. ČLOVĚK A MAKROBIOTIKA.....	140
9. RIZIKA MAKROBIOTIKY	144
Chuť.....	144
Hubnutí.....	144
Eliminace	145
Nadhodnocení	147
10. DIABETES MELLITUS, PREVENCE A PODPORA LÉČBY.....	149
11. LEPEK A SOUČASNOST	152
Proč lepek škodí až v této době	152
Problémy s lepkem	153
12. NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ.....	158
Příčiny nádorových onemocnění	158
Léčba nádorových onemocnění přírodní léčbou.....	163
Přírodní léčba.....	163
Přírodní cytostatická léčba	164
Strava a nádorové onemocnění	165
Půsty	166
Obecné pokyny	167
Léčba psychiky.....	168
13. PLÍSNĚ	170
Zevní plísně	170
Vnitřní plísně	174
Léčba	177
14. IMUNITA, ALERGIE A POTRAVINY	180
Vžitě omyly	184
Imunitní systém	185
Jak se jednotlivé orgánové okruhy podílejí na činnosti imunitního procesu?	185
15. ZÁVĚR	189