

# Obsah

Předmluva, 7

## *Část I.*

### **Makrobiotická strava – domácí lék, 31**

#### **1. Potrava chápaná jako energie, 37**

KI-ČCHI – přírodní a přirozená energie, 38

Konstituce člověka viděná jako energie KI, 42

Přijímání energie KI, 42

Hito, 44

Jin a jang – pět proměn energie, 47

Druhy energie KI, 49

Jednotlivá stadia stvoření jako

projevy energie KI, 50

Atmosféra jako energie, 50

✦ Rostliny jako energie, 51

Zelenina jako energie, 51

Obilí a luštěniny jako energie, 52

Živočichové jako energie, 52

Vodní živočichové, 53

Klasifikace potravin jako léků, 53

Tělesné orgány jako energie, 57

Symptomy jako projevy energie, 57

#### **2. Jak používat energii potravin, 59**

Použití energií potravin při sestavování jídelníčku, 59

Použití energií při zpracování potravin, 61

Použití energií potravin při prevenci a léčení otravy, 62

1. Neutralizace jedů z masa, 62
2. Otrava z konzumace vajec, 63
3. Otrava z konzumace koryšů, 63
4. Otravy způsobené konzumací ryb, 64
5. Otrava po požití cukru, 64
6. Otrava po požití soli, 65

Použití potravinových energií pro potlačení určitých příznaků a při ošetřování určitých chorob, 65

1. Hemeroidy, 66
2. Úporný hlenový kašel, 66
3. Anální absces, 67
4. Astmatický kašel, 67
5. Dítě s horečnatým onemocněním, 69
6. Zvracení, 69
7. Průjem vyvolaný chladem, 70
8. Páchnoucí průjem, 70
9. Krvácení z ženských pohlavních orgánů, 71
10. Diabetes, 72

### **3. Základní potraviny jako domácí léčebné prostředky, 73**

Obiloviny, 73

Rýže, 73

1. Opražená rýže, 74
2. Speciální rýžový krém, 74
3. Rýžová kaše (rýže kayu), 75
4. Zvláštní příprava syrové rýže, 75
5. Mochi (sladké rýžové placičky), 76
6. Sladká rýže vařená s fazolemi azuki, 76

Další obilná zrna, 77

7. Kukuřičná krupice, 77
8. Pohanka, 77

Luštěniny a jejich produkty, 77

9. Fazole azuki, 77
10. Pokrm z fazolí azuki, dýně a kombu, 78

11. Sójové boby s řasou kombu, 79

12. Černé sójové boby, 79

13. Natto, 80

#### Semena a ořechy, 81

14. Sezamová semena, 81

15. Jádra meruňkových pecek, 81

16. Arašídý, 81

17. Perličkový ječmen (hato mugí), 81

#### Mořská zelenina – řasy, 82

18. Kombu, 83

19. Prášek z řasy kombu, 83

20. Wakame, 83

21. Hiziki, 83

22. Kantén (Agar-agar), 84

23. Funori, 84

#### Zelenina, 84

24. Lopuchový kořen, 84

25. Karotka, 84

26. Daikon, ředkev a tuřín, 84

27. Pokrm z daikonu a řasy kombu, 85

28. Pokrm ze sušeného daikonu s řasou kombu, 85

29. Pampeliška, 85

30. Jinenjo, 85

31. Lotosový kořen, 86

32. Sladká brambora, 86

33. Zelí, 86

34. Pažitka, 86

35. Okurky, 87

36. Česnek, 87

37. Pelyněk, 87

38. Cibule, 87

39. Šalotka, 87

40. Chřest, 88

41. Špenát, 88

42. Rajčata, 88



Ovoce, 88

43. Fíky, 88

44. Datle, 89

Živočišná potrava, 89

45. Abalone, druh mořského měkkýše, 89

46. Kapr, 89

47. Škeble, 90

48. Úhoř, 91

49. Ústřice, 91

50. Kajmanka dravá, 91

#### 4. Koření a ochucovadla jako domácí léky, 92

Ochucovadla na bázi mořské soli, 93

101. Gomasio (sezamová sůl), 93

Příprava gomasia, 94

Smysl přípravy gomasia, 95

Působení gomasia, 95

Indikace, 96

Ochucovadla na bázi misa, 96

102. Goma-Miso, 97

103. Miso se šalotkou, 97

104. Smažené miso, 97

105. Tekka, 97

Ochucovadla na bázi sójové omáčky, 99

106. Nori koření, 100

107. Koření shio-kombu, 100

Ochucovadla na bázi mořských řas, 100

108. Goma-Wakame, 100

109. Ochucovadlo z řas, 101

110. Prášek z řas se sezamovým semenem, 101

Umebošky a další ume-produkty, 101

Výroba umebošek, 102

Proč používat umebošky, 103

Vědecká vysvětlení kvalit švestky umeboši, 104

1. Látky obsažené v ume, 104

2. Alkalizující efekt ume, 104
  3. Antiseptické a antibiotické vlastnosti, 105
  4. Další informace o umeboškách
- Obecné fyziologické působení  
umebošek (shrnutí), 105

Jak využít umebošky jako domácí  
léčebný prostředek, 106

111. Umebošky jako takové, 106
112. Zuhelnatělé umebošky, 107
113. Pečená (zuhelnatělá) jádra z umebošek, 107
114. Ume-sho-ban, 108
115. Ume-sho, 108
116. Bujón umeboši, 108
117. Umeboši-kuzu a ume-sho-kuzu, 108
118. Štáva z umebošek, 109
119. Čaj z umebošek, 109

Speciální léčebné možnosti použití umebošek, 109

Listy shisa, 111

Léčebné působení shisa, 112

Použití shisa, 112

120. Koření shiso, 112

121. Čaj shiso, 112

Ostatní umeprodukty, 112

Ume ocet, 112

122. Umeocet jako nápoj, 113

123. Ume koncentrát (bainiku ekisu), 113

124. Rýžový ocet, 114

## 5. Makrobiotické nápoje jako domácí léčebné prostředky, 115

Základní makrobiotické nápoje, 115

Bancha, Kukicha, Bo-cha, Ryoku-cha, 115

201. Bancha, 116

202. Kukicha (čaj z větviček), 116

203. Bo-cha (čaj ze stvolů), 117

204. Ryoku-cha (zelený čaj), 117
205. Čaj mu, 117  
Příprava a použití čaje mu, 117
- Nápoje na bázi soli, 118
206. Sho-ban nebo shoyu-bancha, 118
207. Gomasio-bancha, 119
208. Slaná voda, 119
209. Ran-sho, 119  
Příprava, 119  
Účel a účinek, 120  
Indikace, 120
- Nápoje na bázi obilí, 121
210. Rýžový čaj – rýžová káva, 121
211. Káva yannah, 121
212. Obilné čaje (pšeničný čaj, ječmenný čaj), 122
213. Čaj soba, 122
214. Čaj z vlasů kukuřičných klasů, 122
- Nápoje na bázi zeleniny, 122
215. Nápoj z daikonu č. 1  
nebo nápoj z ředkve č. 1, 122  
Složení a příprava, 122  
Účinky a indikace, 123  
Varování, 123  
Alternativy, 123
216. Nápoj z daikonu č. 2 nebo  
nápoj z ředkve č. 2, 123
217. Nápoj z daikonu a karotky, 124
218. Čaj shiitake, 124  
Indikace, 124
219. Čaj daikon-shiitake-kombu, 125
220. Nápoj z misa a šalotky, 125
221. Zázvorový čaj, 125
222. Čaj z lotosového kořene, 125  
Příprava, 125  
Účinky a indikace, 126

- 223. Čaj z lotosových stvolů, 126
- 224. Čaj z okurkových stopek, 127
- 225. Čaj z kalichů baklažánu, 127
- 226. Čaj z kořenů pampelišky, 127
- 227. Čaj z kořenů lopuchu, 127
- 228. Šťáva z lopuchu, 127
- 229. Pelyňkový čaj, 127
- 230. Čaj z listů shisa, 128
- 231. Čaj z chryzantém, 128

Nápoje na bázi semen, 128

- 232. Hato-Mugi, 128
- 233. Čaj dýňových jader, 128
- 234. Čaj ze semen lopuchu, 128
- 235. Čaj ze sezamových semen, 129
- 236. Čaj ze lněných semen, 129

Nápoje z luštěnin, 129

- 237. Šťáva z fazolí azuki, 129
- 238. Šťáva z černých sójových bobů, 130

Nápoje na bázi mořských řas (mořské zeleniny), 130

- 239. Čaj z řasy kombu, 130
- 240. Nápoj mekabu, 131
- 241. Čaj z korsické řasy, 131

Nápoje na bázi kuzu, 131

Účinky prášku kuzu, 132

Indikace, 132

Příprava, 132

- 242. Čaj kuzu, 132
- 243. Čaj kakkon, 133
- 244. Krém kuzu, 133
- 245. Umeboši-kuzu a ume-sho-kuzu, 133
- 246. Ame-kuzu, 134
- 247. Jablečná šťáva s kuzu, 134
- 248. Čaj z lotosu a kuzu, 135

Umebošky a nápoje na bázi ume, 135

- 249. Čaj umeboši, 135



250. Ume-sho-ban, umeboši-kuzu, ume-sho-kuzu, 135

251. Ume koncentrát, 135

Různé, 135

252. Vaječný olej, 135

253. Vaječné víno, 135

254. Krev z kapra, 136

255. Horká jablečná šťáva, 136

## 6. Ošetřování jednotlivých orgánů, 137

Jak vařit (obecné zásady), 137

Některé zvláštní způsoby přípravy, 140

301. Nishime, 140

302. Zelenina dušená s olejem, 141

303. Kinpira, 141

304. Napařovaná zelená zelenina, 142

305. Blanšírovaný salát, 142

306. Lisovaný salát, 143

307. Kvašení, 143

Smysl kvašení, 143

Přednosti, 144

Léčebné vlastnosti kvašené zeleniny, 145

Faktory používané při kvašení, 145

Důležité rady pro přípravu kvašené zeleniny, 147

307. (1) Základní kvašení – se solí a pod tlakem, 147

307. (2) Kvašení v otrubách se solí, 148

307. (3) Takuan – pickles, 148

307. (4) Pickles v otrubách, 148

307. (5) Kvašení v misu, 149

307. (6) Kvašení ve slané nálevu, 150

307. (7) Kvašení v sójové omáčce, 150

307. (8) Kvašení s umeboškami, 150

307. (9) Kyselé zelí, 151

Výběr speciálních příloh a přísad, 151

Příklady speciálních příloh, 152

1. Játra – žlučník, 152



2. Srdce – tenké střevo, 153
3. Slezina – pankreas – žaludek, 154
4. Plíce – tlusté střevo, 154
5. Ledviny – močový měchýř, 155

## 7. Tradiční orientální léčba bylinami a minerály, 156

Základní principy pro použití léčebných prostředků, 157

### 1. Rostliny, 158

401. Svlačec zahradní, 158

402. Jitrocel, 158

403. Kakost skvrnitý, 159

404. Datle, 159

405. Ginseng, 159

### 2. Živočišná říše, 160

406. Škeble, 160

407. Skořápka z humra, 160

408. Chobotnice, 160

409. Dešťovka, 161

410. Šváb, 161

411. Zelená žába, 161

412. Hadí kůže, 162

413. Krtek, 162

414. Lidské vlasy, 162

### 3. Minerály, 163

415. Zlato a stříbro, 163

416. Perla, 163

Kombinace složek, 163

## Část II.

## Makrobiotické domácí léky pro vnější použití, 165

### 1. Obklady, náplasti a zábaly, 167

501. Zázvorové obklady nebo zázvorové zábaly, 167

Složení, pomůcky, 167

Příprava zázvorového výluhu, 168

Zázvorový výluh, 170

- Zázvorový obklad, 170
- Délka ošetření, 171
- Smysl a účinky zázvorového obkladu, 172
- Aktivní faktory zázvorového obkladu, 172
  - 1. Silné teplo (velmi jang), 172
  - 2. Zázvor (velmi jin), 173
- Indikace. Zvláštní situace, kdy můžeme používat zázvorové obklady, 174
- Kontraindikace. (Situace, kdy se nesmí zázvorové obklady používat), 175
- Přednosti zázvorového obkladu, 176
- Nevýhody zázvorového obkladu, 176
- Četnost a doba použití, 176
- Alternativy k zázvorovému obkladu, 177
- 502. Náplast taro, 177
  - Složení a pomůcky, 177
  - Příprava náplasti taro, 178
  - Použití náplasti taro, 178
  - Poznámky a varování, 179
  - Smysl a účinky náplasti taro, 180
  - Indikace – situace, ve kterých můžeme používat náplast taro, 181
  - Četnost a doba použití, 182
  - Alternativy náplasti taro, 182
- 503. Bramborová náplast, 182
- 504. Náplast bramborovo-chlorofylová, 182
- 505. Hořčičná náplast, 183
  - Složení a pomůcky, 183
  - Příprava, 183
  - Použití hořčičné náplasti, 183
  - Účinek hořčičné náplasti, 184
  - Indikace, 184
  - Četnost použití, 184
  - Poznámka, 184

506. Náplast tofu, 185  
Složení a pomůcky, 185  
Příprava náplasti tofu, 185  
Použití, 185  
Účel náplasti tofu, 185  
Indikace, 186  
Kontraindikace, 187  
Četnost a doba použití, 187  
Alternativy, 187
507. Obklad za syrových sójových bobů, 187
508. Chlorofylová náplast, 187  
Složení a pomůcky, 187  
Příprava a použití, 188  
Účinky, 188  
Indikace, 188
509. Náplast z daikonu nebo z tuřínu, 189  
Příprava a použití, 189  
Účinky a indikace, 189
510. Náplast z kapra, 189  
Příprava, 189  
Použití, 189  
Účinnost, 190  
Varování, 190  
Alternativy, 190
511. Obklad ze soli, 190  
Příprava a použití, 190  
Účinky, 191  
Indikace, 191  
Kontraindikace, 191
512. Rýžová náplast, 191  
Příprava, 191  
Účinky, 191  
Indikace, 192
513. Náplast z rýžových otrub, 192

- 514. Náplast miso, 192
- 515. Náplast z pohanky, 192
  - Příprava a použití, 192
  - Účinky, 193
  - Indikace, 193
- 516. Náplast z lotosového kořene, 193
  - Složení a pomůcky, 193
  - Příprava a použití, 193
  - Účinky, 193
  - Indikace, 193
- 517. Česneková náplast, 194
- 518. Čajové obklady a zábaly, 194
  - Indikace, 194
- 519. Záábal (obklad) z rýžových otrub, 195
- 520. Obklad (zábal) s použitím popela ze dřeva, 195
- 521. Obklady (zábaly) ze slané vody, 195
- 522. Vrbové listy, 195

## **2. Koupele, 196**

- 601. Zázvorová koupel, 196
- 602. Hořčičná koupel, 197
- 603. Koupel v odvaru ze sušených listů (Hiba-yu), 197
  - Příprava, 197
  - Použití, 197
  - Účinky, 198
  - Indikace, 198
- 604. Koupel ve vývaru z otrub, 198
- 605. Horká slaná koupel, 198
- 606. Studená slaná koupel, 199
- 607. Horká koupel nohou, 199

## **3. Roztoky k výplachům, klisma, sprchy a kloktadla, 200**

- 701. Slaná voda, 200
- 702. Slaný čaj bancha, 201
- 703. Vývar z listů ředkve – voda hiba, 201
- 704. Kombinovaný vývar, 202

- 705. Voda s popelem ze dřeva, 202
- 706. Šťáva z umebošek, 202
- 707. Vývar z prášku lotosového kořene, 202

#### 4. Roztoky, kapky, prášky, 203

- 801. Sezamový olej, 203
- 802. Sezamový olej se zázvorem  
(zázvorový olej), 204
- 803. Citrónová šťáva, 204
- 804. Olej z rýžových otrub, 204  
Příprava oleje, 204  
Indikace, 205
- 805. Jablečná šťáva, 205
- 806. Šťáva z ředkve nebo z daikonu, 205  
Indikace, 205
- 807. Šťáva z tuřínu, 205
- 808. Okurková šťáva a šťáva ze stonků okurek, 205
- 809. Šťáva z pelyňku, 206
- 810. Šťáva z listů shisa, 206
- 811. Šťáva z větviček fíkovníku, 206
- 812. Suchá sůl, 206
- 813. Zubní prášek dentie, 206  
Účinky a použití dentie, 207
- 814. Vaječný olej, 207

### Část III.

#### Makrobiotické léčebné prostředky první pomoci, 20

- Alergie – reakce na dotek rostliny, 211
- Anémie, 212
- Apendicitis (zánět slepého střeva), 213
- Astmatický záchvat, 214
- Bolesti, 215
- Bolesti hlavy, 216
- Bolesti v krku, 218
- Bolesti zubů, 218

Červi, 219  
Fraktury a vymknutí, 220  
Horečka, 220  
Chrapot, 222  
Kašel, 222  
Kolíky a křeče, 224  
Kousnutí a bodnutí, 224  
Krvácení (hemoragie), 225  
Krvácení z dělohy, 226  
Krvácení z nosu, 226  
Krvácení ze žaludku, 227  
Křeče, 228  
Křeče v nohou (noční křeče), 228  
Menstruační křeče, 229  
Mozková mrtvice, 229  
Nachlazení, 231  
Nedostatek vitality, 232  
Nechutenství, 232  
Nevolnost, nauzea a zvracení, 233  
Otoky, 234  
Otrava, 234  
Otrava plynem, 236  
Otrava potravinami, 236  
Otřes mozku, 240  
Pálení žáhy, 240  
Podlitiny, modřiny, 240  
Podvrtnutí a namožení, 241  
Popáleniny a opaření, 241  
Pořezání a zranění, 244  
Průjem (diarrhea), 245  
Spolknutý předmět, 247  
Střevní kolíky, 247  
Škytavka, 248  
Tříska, 248

Únava (vyčerpání), 248  
Výtok z pochvy, 249  
Zácpa, 250  
Záchvaty a mdloby, 253  
Záněty, 254  
Žaludeční křeče, 256  
Žlučnickové koliky, 257

Bibliografie, 258

O autorech, 261

Doporučená literatura, 264

Kde shánět makrobiotické potraviny? 265