

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 |
| Vžitá omyly | 184 |
| Imunitní systém | 185 |
| Jak se jednotlivé orgánové okruhy podílejí na činnosti imunitního procesu? | 185 |
| 15. ZÁVĚR | 189 |