

Obsah

Zpověď	9
Předmluva od Marca Van Cauwenbergha	16
Úvod	18
1. Dieta, výživa a porucha metabolismu uhlovodanů	23
Pramen života	26
Jin a jang	28
Hlavní pilíř života	30
Současné změny stravovacích návyků	36
Energie a uhlovodany	39
Význam krevního cukru	40
Jak působí glukostat	43
Postupný vývoj choroby	50
Metabolismus uhlovodanů a hormony	51
Inzulin	54
Hormony s opačným účinkem než inzulin	55
Vývoj diabetu a hypoglykemie	56
Včasný záchyt a prevence	62
Diabetes a hypoglykemie: vzájemně se doplňující protiklady	64

2. Diabetes	67
Diabetes mellitus: choroba dávná nebo moderní?	69
Objevení diabetu v Evropě	72
Éra inzulínu	74
Co je to diabetes?	76
Primární diabetes	80
Perorální léky	82
Komplikace diabetu	84
Současný názor lékařů na příčinu diabetu	88
Makrobiotický názor na příčinu diabetu	91
Jin, jang a diabetické komplikace	94
3. Hypoglykemie	100
Co při hypoglykémii v organismu probíhá?	102
Příznaky hypoglykemie	103
Organicky podmíněná a funkční hypoglykemie	105
Reaktivní a funkční hypoglykemie	106
Mentální a neurologické problémy	108
Návykové látky a kriminalita	109
Alkoholismus	112
Drogová závislost a „závislost na potravě“	113
Hypoglykemie a tělesné choroby	114
Hypoglykemie jako předchůdce diabetu	116
Jin, jang a test glukózové tolerance (GTT)	116
Jaký je rozsah hypoglykemie?	120
4. Konvenční dietní přístupy	123
Konvenční diabetická dieta	123
Konvenční přístup k hypoglykémii	126
Nová dietní doporučení	129
Vývoj v uplynulém desetiletí	131
Význam vlákniny v potravě	133
Skladba stravy versus „glykemický index“	134

5. Makrobiotický přístup k diabetu a hypoglykemii	139
Způsoby vaření	150
Jak jíst	151
Dietní úpravy pro diabetes a hypoglykemii	152
Speciální doplňky a rady	159
Překonávání návyků a tužeb	163
Léky	165
6. Směrem k vyvážené životní cestě	169
1. Harmonie v denních životních zvyklostech	169
2. Harmonie s okolním přírodním prostředím	172
3. Harmonie v chování a vyjadřování	173
4. Harmonie v mysli a citech	174
5. Harmonie ve vztazích s rodinou, přáteli a společností	175
6. Harmonie získávaná denní sebereflexí	176
7. Harmonie s cílem a smyslem života	178
7. Osobní zkušenosti	182
Diabetes a selhání ledvin – Aron Weinstock	182
Diabetes – Larry Bogoslaw	184
Hypoglykemie – Ada Lee	186
Diabetes – čeští a moravští pacienti	189
Bibliografie	197
Kde získávat makrobiotické potraviny	201