

OBSAH

ÚVOD	7
------------	---

ČÁST I PROŽIJME DLOUHÝ A ŠŤASTNÝ ŽIVOT

1. Makrobiotická strava	17
2. Vyvažování protikladů	29
3. Energie potravin	43
4. Strava a vznik nemocí	61
5. Přirozená cesta k uzdravení	73

ČÁST II JAK UDRŽET SVŮJ STAV V ROVNOVÁZE

6. Úvod	89
7. Jak používat tuto část knihy	93
8. Stavy/kondice a onemocnění	95

AIDS 99

ALERGIE 117

KRVÁCENÍ A ONEMOCNĚNÍ KRVE 127

ONEMOCNĚNÍ KOSTÍ A KLOUBŮ 136

ONEMOCNĚNÍ MOZKU 153

RAKOVINA 160

ONEMOCNĚNÍ ZAŽÍVACÍHO TRAKTU 213

UŠNÍ ONEMOCNĚNÍ 228

ONEMOCNĚNÍ ŽLÁZ S VNITŘNÍ SEKRECIÍ 235

OČNÍ ONEMOCNĚNÍ 243

ONEMOCNĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN 250

ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU 255

BOLESTI HLAVY	260
ONEMOCNĚNÍ SRDCE A KREVŇÍHO OBĚHU	265
INFEKČNÍ CHOROBY	285
ONEMOCNĚNÍ LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE	305
JATERNÍ ONEMOCNĚNÍ	314
PLICNÍ ONEMOCNĚNÍ	322
BSE – NEMOC „ŠÍLENÝCH KRAV“ (vCJD)	331
DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ A CITOVÉ PROBLÉMY	335
SVALOVÁ ONEMOCNĚNÍ	355
NEVOLNOST A ZVRACENÍ	363
STAVY A ONEMOCNĚNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY	364
ONEMOCNĚNÍ SLINIVKY BŘIŠNÍ	385
ONEMOCNĚNÍ Z OPAKOVANÉHO PŘETĚŽOVÁNÍ	395
ONEMOCNĚNÍ VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN	397
ONEMOCNĚNÍ SLEZINY	400
ŽALUDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ	403
ONEMOCNĚNÍ ZUBŮ, DÁSNÍ A ČELISTÍ	408

ČÁST III JAK SE STARAT O SVÉ ZDRAVÍ

9. Standardní makrobiotické stravování	415
10. Léčebná strava	439
DIETA Č. 1 PRO KONDICI A PROBLÉMY/ONEMOCNĚNÍ Z PŘÍČIN VÍCE JIN	439
DIETA Č. 2 PRO KONDICI A PROBLÉMY/ONEMOCNĚNÍ Z PŘÍČIN VÍCE JANG	443
DIETA Č. 3 PRO KONDICI A PROBLÉMY/ONEMOCNĚNÍ Z PŘÍČIN VÍCE JANG A JIN	448
11. Návrh životního stylu	457
12. Jídelníčky	459
13. Makrobiotické recepty	467
14. Domácí léčebné prostředky	497
SLOVNÍČEK	575
VÝKLADOVÝ SLOVNÍČEK LÉKAŘSKÝCH TERMÍNŮ	585
DOPORUČENÁ LITERATURA	591
REJSTŘÍK	595
O AUTORECH	607
POZNÁMKY K ČESKÉMU VYDÁNÍ	609
EPILOG K ČESKÉMU VYDÁNÍ	613