

# OBSAH

## Část první – japonsko-americká

To nejlepší z dějin lidstva

1. Ohsawa-člověk .....	11
2. Ohsawa-autor .....	14
3. Ohsawa – dílo .....	16
4. Ohsawa-učitel .....	22
5. Ohsawa stručně o Jednotném principu.....	31
6. Ohsawa-tvůrce.....	39
7. Kushi.....	41
8. Co asi nevíte .....	57
9. Ti ostatní.....	61
Dodatek .....	69

## Část druhá – italská

Makrobiotická vítězství ve společnosti a ve vědě.....75

10. 1. Kongres Makrobiotika a věda.....	76
strava, životní prostředí, zdraví – 1995, Atti, Itálie	
11. 3. Kongres Makrobiotika a věda .....	80
strava, životní prostředí, zdraví – 1998, Cascia, Itálie	
12. 4. Kongres Makrobiotika a věda .....	84
strava, životní prostředí, zdraví – 1999, Cascia, Itálie	
13. 5. Kongres Makrobiotika a věda .....	87
strava, životní prostředí, zdraví – 2000, Pesaro, Itálie	
14. 6. Kongres Makrobiotika a věda .....	92
strava, životní prostředí, zdraví – 2001, Monastir, Tunisko	
15. 7. Kongres Makrobiotika a věda.....	96
strava, životní prostředí, zdraví – 2002, Havana, Kuba	
16. Závěr, který neuzavírá .....	103

## Část třetí – českomoravská

Zdraví do rukou profesionálů .....	107
17. Úvod .....	108
Moderuje Ing. Jarmila Průchová	
18. Diabetes – dnes každému na dosah .....	117
MUDr. Pavel Both, internista, diabetolog, výživář, obezitolog, Centrum interní medicíny, Ostrava	
19. Astma .....	129
MUDr. Jiřina Márová	
20. Kolísající hladina krevního cukru – jeden z vážných problémů současnosti .....	132
Ing. Jarmila Průchová	
21. Zdravá voda.....	140
MUDr. František Kožíšek, CSc., Státní zdravotní ústav	
22. Stravovací návyky a choroby pohybového ústrojí a metabolismu.....	147
MUDr. Věra Štípková, Nemocnice Na Homolce	
23. Nebezpečí překyselení – acidóza .....	152
Ing. Jarmila Průchová	
24. Dítě a makrobiotika .....	157
MUDr. Alena Rejdová, dětská lékařka	
25. Dítě a makrobiotika .....	163
Ing. Jarmila Průchová	
26. Očkování.....	170
MUDr. Věra Nejepinská, lékařka pro péči o děti a dorost	
27. Očkování jako celosvětový problém .....	174
Ing. Jarmila Průchová	
28. Dítě a makrobiotika .....	181
Věra Chasáková, diplomovaná zdravotní sestra	
29. Praktický lékař a makrobiotika .....	184
MUDr. Jiří Vácha	
30. Léčebná makrobiotika.....	191
Ing. Jarmila Průchová	
31. Na závěr západoevropský dodatek.....	198
Tabulka potravin z hlediska kvality energie .....	200
Klasifikační tabulka jevů .....	201
Vztahy mezi potravinami a některými chorobami a potížemi z hlediska energie dostředivé a odstředivé .....	202

Literatura.....	203
Rejstřík.....	207
Obsah.....	211