

OBSAH

Předmluva k českému vydání	6
Předmluva	11
Úvod	13
MAKROBIOTICKÝ POHLED NA ZDRAVÍ A NEMOC	19
Skutečné zdraví	19
Makrobiotické chápání nemoci	25
Jak překonat strach z nemoci	32
POROZUMĚNÍ ZDROJŮM ŽIVIN	37
Proteiny	37
Poskytuje makrobiotická strava dostatek proteinů?	39
Minimální denní potřeba esenciálních aminokyselin	44
Tuky a oleje	56
Tuk a nemoci srdce	61
Tuky a rakovina	63
Tuk a diabetes	64
Závěr	64
Trávení tuků	66
Vstřebávání tuků	67
Proč lidé tloustnou a jak snížit tuk	68
Sacharidy	71
Vláknina ve stravě	76
Dopady konzumace vlákniny	76
Potraviny s vysokým obsahem vlákniny	78
Vitaminy	79
Charakteristika vitaminů	80
Závěr	89
Minerály	92
Minerály a jin-jang rovnováha potravin	96

MAKROBIOTICKÉ ZDROJE ŽIVIN	98
Obilniny: Základní potravina pro lidstvo	98
Celá zrna obilnin	104
Speciální sójové potraviny	115
Miso	116
Tradiční sójová omáčka	125
Tofu	128
Natto	128
Tempeh	129
Mořské řasy a sůl	130
Mořská sůl	133
Ovoce a tekutiny	141
Ovoce	141
Tekutiny	144
Jiné potraviny	146
Živočišné potraviny	146
Mléko a mléčné výrobky	149
Cukr	155
KONCEPTY A TEORIE MAKROBIOTIKY	162
Historie makrobiotiky	162
Principy makrobiotiky	166
Sedm zákonů vesmírného řádu	167
Teorie jinu a jangu	171
Jin-jang klasifikace různých potravin	173
Jak vyrovnávat jin a jang	175
Jak poznat, jestli jste příliš jin nebo příliš jang	176
Jak vyrovnat jin a jang s kyselinami a zásadami	177
ZAČÍNÁME S MAKROBIOTIKOU	179
Jak začít s makrobiotikou	179
Jak zjistíte, že jste v rovnováze	190
Cíle makrobiotiky	194