

---

## Obsah:

Úvod	1
<b>Kniha I. Nejen jídlem živ je člověk</b>	<b>3</b>
1. MAKROBIOTIKA	3
2. MAKROBIOTIKA A PSYCHIKA	6
2.1. Současnost	7
2.2. Cíl	8
2.3. Vděčnost	8
2.4. Pozitivní myšlení	9
2.5. Radost	11
3. MAKROBIOTIKA A POHYB	12
3.1. Dechová cvičení	13
3.2. Masáže DO IN	15
3.3. Orgánová sestava cviků	19
4. MAKROBIOTIKA OČIMA LÉKAŘE	21
5. MAKROBIOTIKA OČIMA PACIENTA	26
<b>Kniha II. Láska prochází žaludkem</b>	<b>30</b>
1. POHLED PRVNÍ - ANALYTICKÝ	30
1.1. Energie	30
1.2. Cukry	31
1.3. Tuky	32
1.4. Bílkoviny	35
1.5. Vlákna	37
1.6. Vitamíny	38
1.7. Minerální látky	40
1.8. Enzymy	42
1.9. Závěr	42
2. POHLED DRUHÝ - ENERGETICKÝ	43
2.1. JIN	44
2.2. JANG	45
2.3. Relativita vztahu jin a jang	45
2.4. Místo pozorování	46
2.5. Dvanáct pravidel	46
2.6. JIN - JANG a jídlo	50
3. POHLED TŘETÍ - KYSELINY A ZÁSADY	53
4. CO JÍME	57
4.1. Obiloviny	57
4.1.1. Rýže	58
4.1.2. Jáhly	60
4.1.3. Pšenice	62
4.1.4. Moučná jídla	64
4.1.5. Oves	65

---

4.1.6. Žito	66
4.1.7. Kukuřice	67
4.1.8. Ječmen	68
4.1.9. Pohanka	69
4.1.10. Kombinace obilovin	71
4.2. Zelenina	72
4.2.1. Nishime	74
4.2.2. Blanšírování	76
4.2.3. Dušení	77
4.2.4. Smažení	78
4.2.5. Omáčky	79
4.2.6. Napařování	80
4.2.7. Pečení	80
4.2.8. Vaření	81
4.2.9. Mléčně kvašená zelenina	81
4.3. Luštěniny	82
4.3.1. Sója	84
4.3.2. Tofu	84
4.3.3. Seitan	86
4.4. Tekutiny	86
4.5. Polévky	88
4.6. Zákusky a moučníky	90
4.7. Solení	93
4.8. Žvýkání	94
5. JÍDELNÍČEK PRO RŮZNÁ OBDOBÍ ROKU	97
6. DEN A MAKROBIOTIKA	101
7. ROK A MAKROBIOTIKA	103
8. ČLOVĚK A MAKROBIOTIKA	106
9. RIZIKA MAKROBIOTIKY	110
9.1. Chuť	110
9.2. Hubnutí	110
9.3. Eliminace	111
9.4. Nahodnocení	112
10. ZÁVĚR	114
Přílohy	115

---