
Obsah

<i>Slovo úvodem MUDr. H. Roberta Silversteina, člena Americké koleje kardiologů</i>	9
<i>Předmluva</i>	15

ČÁST I: PŘIROZENÁ PREVENCE SRDEČNÍHO ONEMOCNĚNÍ

1. Epidemie srdečního onemocnění	23
2. Makrobiotický přístup k srdečnímu onemocnění	40
3. Jak bije srdce	53
4. Strava, ekologie a srdce	69
5. Přirozené dosažení rovnováhy	80
6. Standardní makrobiotická strava	89
7. Nutriční studie a srdce	117
8. Cholesterol a srdce	131
9. Harvardské makrobiotické studie	142
10. Strava a vznik srdečního onemocnění	154
11. Diagnostika srdce přirozenými prostředky	181
12. Pohlaví, rasa, genetické faktory a kouření	200
13. Strava, emoce a srdce	210
14. Strava, cvičení a srdce	226
15. Umělé srdce a budoucnost člověka	239

ČÁST II: PRŮVODCE RŮZNÝMI KARDIOVASKULÁRNÍMI STAVY

16. Uzdravování	253
17. Stravovací doporučení	261
18. Abnormální krevní tlak	274
19. Koronární onemocnění a srdeční infarkt	280
20. Mozková mrtvice	286
21. Srdeční selhání a kardiomyopatie	291
22. Nepravidelný tep	295
23. Poruchy srdečních chlopní	297
24. Revmatické a infekční srdeční onemocnění, onemocnění plicního srdce	300
25. Onemocnění tepen	304
26. Onemocnění žil	310
27. Vrozené srdeční vady	314
28. Několik životních příběhů	323
29. Tragický příběh prince Hamleta	345

ČÁST III: RECEPTY A CVIČENÍ

30. Kuchyňské nádobí a náčiní	367
31. Jídelníčky	371
32. Recepty	380
33. Kuchařská sebereflexe	438
34. Domácí péče	442
35. Dechová cvičení	452
36. Meditační cvičení	460
37. Cvičení Dō-in	465
38. Protahovací cvičení a chůze	474
39. Makrobiotické zdroje	479
Nezbytné informace pro českého čtenáře	481
Poznámka o autorech	484