

## **OBSAH**

ÚVOD .....	7
<b>KNIHA I.</b>	
<b>NEJEN JÍDLEM ŽIV JE ČLOVĚK .....</b>	<b>9</b>
1. MAKROBIOTIKA .....	10
2. MAKROBIOTIKA A PSYCHIKA .....	14
2.1 Současnost .....	15
2.2 Cíl .....	16
2.3 Vděčnost .....	17
2.4 Pozitivní myšlení .....	17
2.5 Radost .....	19
3. MAKROBIOTIKA A POHYB .....	20
3.1 Dechová cvičení .....	22
3.2 Masáže DO IN .....	23
3.3 Orgánová sestava cviků .....	27
4. MAKROBIOTIKA OČIMA LÉKAŘE .....	30
5. MAKROBIOTIKA OČIMA PACIENTA .....	36
<b>KNIHA II.</b>	
<b>LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM .....</b>	<b>41</b>
1. POHLED PRVNÍ - ANALYTICKÝ .....	42
1.1 Energie .....	42
1.2 Cukry .....	43
1.3 Tuky .....	45
1.4 Bílkoviny .....	47
1.5 Vlákna .....	50
1.6 Vitaminy .....	51



1.7	Minerální látky .....	53
1.8	Enzymy .....	55
1.9	Shrnutí .....	55
2.	POHLED DRUHÝ - ENERGETICKÝ .....	56
2.1	JIN .....	57
2.2	JANG .....	58
2.3	Relativita vztahu JIN a JANG .....	58
2.4	Místo pozorování .....	59
2.5	Dvanáct pravidel .....	60
2.6	JIN - JANG a jídlo .....	63
3.	POHLED TŘETÍ - KYSELINY A ZÁSADY .....	67
4.	CO JÍME .....	71
4.1	Obiloviny .....	71
4.1.1	Rýže .....	72
4.1.2	Jáhly .....	75
4.1.3	Pšenice .....	76
4.1.4	Moučná jídla .....	79
4.1.5	Oves .....	80
4.1.6	Žito .....	82
4.1.7	Kukuřice .....	82
4.1.8	Ječmen .....	84
4.1.9	Pohanka .....	85
4.1.10	Kombinace obilovin .....	86
4.2	Zelenina .....	88
4.2.1	Nishime .....	91
4.2.2	Blanšírování .....	92
4.2.3	Dušení .....	94
4.2.4	Smažení .....	95
4.2.5	Omáčky .....	96
4.2.6	Napařování .....	97
4.2.7	Pečení .....	98
4.2.8	Vaření .....	98
4.2.9	Mléčně kvašená zelenina .....	98

4.3	Luštěniny .....	99
4.3.1	Sója .....	102
4.3.2	Tofu .....	102
4.3.3	Seitan .....	104
4.4	Tekutiny .....	105
4.5	Polévky .....	107
4.6	Zákusky a dezerty .....	109
	Recepty jako inspirace pro ty, kteří se bojí tvořit sami .....	113
4.7	Solení .....	122
4.8	Žvýkání .....	124
5.	JÍDELNÍČEK PRO RŮZNÁ OBDOBÍ ROKU .....	126
6.	DEN A MAKROBIOTIKA .....	130
7.	ROK A MAKROBIOTIKA .....	132
8.	ČLOVĚK A MAKROBIOTIKA .....	136
9.	RIZIKA MAKROBIOTIKY .....	141
9.1	Chuť .....	141
9.2	Hubnutí .....	142
9.3	Eliminace .....	143
9.4	Nadhodnocení .....	144
10.	ZÁVĚR .....	146
	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>147</b>
	Porovnání JIN a JANG .....	148
	Koření .....	148
	Slovníček přírodních potravinových doplňků .....	149
	Tabulky .....	151
	Grafy .....	152
	Orgánová sestava cviků .....	154