

Obsah

Úvod pro české čtenáře	5
Předmluva	7
Co je to makrobiotika?	9
Začátečníci	12
Středně pokročilí	13
Pokročilí	14
Cíle makrobiotiky	15
Makrobiotický přístup ke stravování	17
Jak se začít stravovat makrobioticky	17
Makrobiotické stravování v rodině	34
Živiny	39
Kyseliny a zásady	52
Makrobiotika: Jin a jang	57
Dvanáct principů jin a jang	59
Jin a jang v potravinách	62
Jin a jang v organismu	66
Léčebná makrobiotika	71
Stadia nemoci	73
Makrobioticky vyvážená strava a diagnóza	89
Proces makrobiotické léčby	98
Přírodní domácí léčba	101
Další faktory ovlivňující naše zdraví	110
Dodatek	118
Začínáme žít makrobioticky	118
Cvičení v rozlišování jin a jang	123