

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	9
Úvod k sedmému vydání .....	10
<b>ČÁST I. NEJEN JÍDLEM ŽIV JE ČLOVĚK</b>	
<b>1. MAKROBIOTIKA</b> .....	15
<b>2. MAKROBIOTIKA A PSYCHIKA</b> .....	20
Současnost .....	24
Cíl .....	25
Vděčnost .....	26
Pozitivní myšlení .....	27
Radost .....	28
<b>3. MAKROBIOTIKA A POHYB</b> .....	30
Dechová cvičení .....	32
Masáže DO IN .....	34
Orgánová sestava cviků .....	38
Dráha plic a tlustého střeva .....	39
Dráha sleziny, slinivky a žaludku .....	40
Dráha srdce a tenkého střeva .....	42
Dráha ledvin a močového měchýře .....	43
Dráha perikardu a tří ohříváčů .....	44
Dráha jater a žlučníku .....	45
<b>4. QI GONG</b> .....	47
Důležité poznámky ke cvičení .....	47
Postup cvičení .....	48
<b>5. MAKROBIOTIKA OČIMA LÉKAŘE</b> .....	53
<b>6. MAKROBIOTIKA OČIMA PACIENTA</b> .....	60

## ČÁST II. LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

<b>1. POHLED PRVNÍ – ANALYTICKÝ</b>	67
Energie	67
Cukry	68
Tuky	70
Bílkoviny	73
Obtíže vznikající z poruchy příjmu bílkovin	74
Vláknina	77
Vitaminy	78
Minerální látky	81
Enzymy	82
<b>2. POHLED DRUHÝ – ENERGETICKÝ</b>	84
JIN	86
JANG	86
Relativita vztahu JIN a JANG	87
Místo pozorování	87
Dvanáct pravidel	88
Porovnání JIN a JANG	92
JIN – JANG a jídlo	93
<b>3. POHLED TŘETÍ – KYSELINY A ZÁSADY</b>	100
<b>CO JÍME</b>	
<b>4. OBILOVINY</b>	107
Orientační tabulka obilovin	108
Obecná pravidla vaření obilovin	109
Rýže	109
Jáhly	113
Pšenice	115
Celozrnné těstoviny	118
Oves	119
Žito	122
Kukuřice	122
Ječmen	125
Pohanka	127
Amarant	129
Teff	130
Čirok	132
Slzovka	133

Quinoa .....	135
Kombinace obilovin .....	137
Obilné knedlíky, noky, halušky .....	138
Obilné mléko .....	139
Seitan .....	140
<b>5. ZELENINA .....</b>	<b>142</b>
Dělení zeleniny .....	145
Obecná pravidla přípravy zeleniny .....	147
Nishime .....	148
Blanšírování .....	150
Dušení .....	152
Fritování .....	153
Omáčky .....	154
Polévky .....	156
Napařování .....	162
Pečení .....	162
Vaření .....	162
Mléčně kvašená zelenina .....	163
Zelenina kvašená ve slaném nálevu .....	164
Zelenina syrová .....	165
<b>6. LUŠTĚNINY .....</b>	<b>167</b>
Sója .....	170
Tofu .....	171
Tempeh .....	173
<b>7. A TO NENÍ VŠECHNO... .....</b>	<b>175</b>
Olejnatá semena a ořechy .....	175
Tekutiny .....	176
Zákusky a dezerty .....	178
Jídlo do práce, do školy a na výlety .....	191
Solení .....	193
Žvýkání .....	195
<b>8. JÍDELNÍČEK PRO RŮZNÁ OBDOBÍ ROKU .....</b>	<b>199</b>
Jaro .....	199
Léto .....	200
Podzim .....	201
Zima .....	202
Koření .....	203

<b>9. DEN A MAKROBIOTIKA</b> .....	205
<b>10. ROK A MAKROBIOTIKA</b> .....	209
Letní talíř .....	212
Zimní talíř .....	213
<b>11. ČLOVĚK A MAKROBIOTIKA</b> .....	214
<b>12. RIZIKA MAKROBIOTIKY</b> .....	220
Chuť .....	220
Hubnutí .....	221
Eliminace .....	222
Nadhodnocení .....	223
 <b>ČÁST III. ZDRAVÍ, NEMOCI A CELOSTNÍ MEDICÍNA</b>	
<b>1. ZAŽÍVACÍ SYSTÉM – ZÁKLAD ZDRAVÍ I NEMOCI</b> .....	229
<b>2. LEPEK A SOUČASNOST</b> .....	235
Proč lepek škodí až v této době .....	236
Problémy s lepkem .....	237
Rozdělení zátěží na lepek .....	240
<b>3. IMUNITA, ALERGIE A POTRAVINY</b> .....	245
Tabulky bariér .....	248
Vžité omyly .....	250
Imunitní systém .....	251
<b>4. HISTAMINOVÁ INTOLERANCE</b> .....	256
<b>5. PLÍSNĚ</b> .....	259
Zevní plísně .....	260
Vnitřní plísně .....	263
Léčba .....	267
<b>6. NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ</b> .....	271
Příčiny nádorových onemocnění .....	272
Léčba nádorových onemocnění přírodní léčbou .....	276
Obecné pokyny .....	282
<b>7. DIABETES MELLITUS – PREVENCE A PODPORA LÉČBY</b> .....	287

<b>8. ŽENA V OBDOBÍ PŘECHODU</b> .....	293
Strava .....	296
Životní styl .....	300
Pohyb .....	300
<b>9. AUTISMUS</b> .....	302
<b>10. ADHD</b> .....	310
 <b>ČÁST IV. PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY</b>	
<b>1. LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY</b> .....	317
Léčebné nápoje .....	318
Léčebné obklady .....	323
Léčebné aplikace .....	333
<b>2. PŮSTY A OČISTNÉ KÚRY</b> .....	336
Očista organismu .....	336
Půsty .....	340
Druhy půstů .....	341
 <b>ZÁVĚR</b> .....	 350