

Úvod	8
Předmluva	9
PŘECHOD NA MAKROBIOTICKOU LÉČEBNOU STRAVU	11
Nejčastější eliminační projevy	12
Obecné zásady při vaření makrobiotické stravy	15
Vaření obilovin	17
Vaření luštěnin	17
Úprava zeleniny	17
Makrobiotické koření	20
Mořské řasy	21
Čaje	24
Miso pasta	25
Žitný kvásek	25
Tekka koření	26
Kuzu	26
Dentie	27
Kuchyňské nádobí	27
Bydlení, oděv a prostředky denní hygieny	28
Cvičení	29
Plánování jídelníčku	29
ALERGICKÁ RÝMA	31
Alergeny	32
Zkřížené alergie	34
Genetická zátěž	35
Komplikace alergické rýmy	35
Režimová opatření	37
Léčba	37
Alternativy ke klasické léčbě	38
Dietetika	39
Zásady počátečního období léčby	40
Alergická rýma – recepty	41

ATOPICKÁ DERMATITIDA (ATOPICKÝ EKZÉM)	60
Faktory podněcující vznik atopické dermatitidy	63
Klinické projevy	63
Komplikace	66
Kontaktní alergická dermatitida	66
Léčba	68
Alternativy ke klasické léčbě	69
Dietetika	70
Zásady počátečního období léčby	71
Atopický ekzém – recepty	72

VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU A TUKŮ A PORUCHY JEJICH KONCENTRACE.....	92
Hyperlipoproteinémie a dyslipoproteinémie.....	94
Léčba	99
Režimová opatření	99
Alternativy ke klasické léčbě	100
Dietetika	101
Zásady počátečního období léčby	102
Vysoká hladina cholesterolu a tuků a poruchy jejich koncentrace – recepty	103

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK	122
Idiopatická hypertenze (esenciální hypertenze).....	126
Sekundární hypertenze.....	129
Hypertenzní krize.....	131
Metabolický syndrom a srdečně-cévní riziko	132
Léčba hypertenze a režimová opatření	133
Alternativy ke klasické léčbě	134
Dietetika	136
Zásady počátečního období léčby	137
Vysoký krevní tlak – recepty	138

NÍZKÝ KREVŇÍ TLAK	157
Esenciální hypotenze	158
Sekundární hypotenze	159
Režimová opatření	177

Alternativy ke klasické léčbě	178
Dietetika	179
Zásady počátečního období léčby	180
Nízký krevní tlak – recepty	181
MENSTRUUAČNÍ POTÍŽE	201
Bolestivá menstruace	204
Léčba	206
Fytoestrogeny	206
Alternativy ke klasické léčbě	207
Dietetika	209
Zásady počátečního období léčby	209
Menstruační potíže – recepty	211
ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU A ŽLUČOVÝCH CEST	230
Cholelitiáza	232
Akutní zánět žlučníku	233
Chronický zánět žlučníku.....	234
Cholangitida (infekční zánět žlučodů).....	234
Dyskineze žlučových cest (narušená pohyblivost žlučových cest).....	234
Onemocnění Vaterovy papily.....	235
Karcinom žlučníku a žlučových cest.....	235
Léčba	235
Alternativy ke klasické léčbě	236
Dietetika	237
Zásady počátečního období léčby	238
Onemocnění žlučníku a žlučových cest – recepty	239
ARTRÓZA, ARTRITIDA	257
Degenerativní nemoci kloubů.....	258
Léčba	260
Zánětlivé revmatické nemoci.....	260
Léčba zánětlivých revmatických nemocí	264
Alternativy ke klasické léčbě	265
Dietetika	266
Zásady počátečního období léčby	267
Artróza, artritida – recepty	268

ÚNAVA	286
Únava a další onemocnění	289
Chronický únavový syndrom	292
Alternativy ke klasické léčbě	294
Dietetika	295
Zásady počátečního období léčby	296
Únava – recepty	297
DIABETES MELLITUS	315
Typy diabetu	315
Diabetes mellitus a jiná rizika	319
Režimová opatření	328
Alternativy ke klasické léčbě	330
Dietetika	331
Zásady počátečního období léčby	332
Diabetes Mellitus – recepty	333
Závěr	355
Rejstřík receptů	356