

Úvod	4
Předmluva	5
Přechod na makrobiotickou léčebnou stravu	7
Nejčastější eliminační projevy	9
Obecné zásady při vaření makrobiotické stravy	12
Vaření obilovin	13
Vaření luštěnin	13
Úprava zeleniny	13
Makrobiotické koření	15
Mořské řasy	17
Čaje	19
Miso pasta	20
Žitný kvásek	21
Tekka koření	21
Kuzu	21
Dentie	22
Kuchyňské nádobí	22
Bydlení, oděv a prostředky denní hygieny	23
Cvičení	24
Plánování jídelníčku	24
Alergická rýma	27
Alergeny	29
Genetická zátěž	30
Komplikace alergické rýmy	30
Režimová opatření	31
Diagnostika a léčba	31
Alternativy ke klasické léčbě	32
Dietetika	33
Zásady počátečního období léčby	33
Alergická rýma – recepty	35
Atopický ekzém	55
Faktory podněcující vznik atopického ekzému	57
Klinické projevy	58
Komplikace	58
Kontaktní ekzém	58
Léčba	60
Alternativy ke klasické léčbě	60
Dietetika	61

Zásady počátečního období léčby	62
Atopický ekzém – recepty.....	63
Vysoká hladina cholesterolu a tuků a poruchy jejich koncentrace	85
Hyperlipoproteinémie a dyslipoproteinémie	87
Léčba	89
Režimová opatření.....	90
Alternativy ke klasické léčbě	90
Dietetika.....	91
Zásady počátečního období léčby	92
Vysoká hladina cholesterolu a tuků a poruchy jejich koncentrace – recepty.....	93
Vysoký krevní tlak	113
Hypertenzní nemoc.....	116
Sekundární hypertenze	117
Hypertenzní krize.....	118
Metabolický syndrom a srdečně-cévní riziko.....	118
Léčba hypertenze a režimová opatření	119
Alternativy ke klasické léčbě	119
Dietetika.....	121
Zásady počátečního období léčby	122
Vysoký krevní tlak – recepty.....	123
Nízký krevní tlak.....	143
Esenciální hypotenze.....	161
Sekundární hypotenze	161
Režimová opatření.....	163
Alternativy ke klasické léčbě	163
Dietetika.....	165
Zásady počátečního období léčby	166
Nízký krevní tlak – recepty	167
Menstruační potíže	187
Bolestivá menstruace	190
Léčba	191
Alternativy ke klasické léčbě	192
Dietetika.....	193
Zásady počátečního období léčby	194
Menstruační potíže – recepty	195
Onemocnění žlučníku a žlučových cest	215
Cholelitiáza	218
Akutní zánět žlučníku	219
Chronický zánět žlučníku.....	219

Cholangitida	219
Dyskineze žlučových cest	220
Onemocnění Vaterovy papily	220
Karcinom žlučníku a žlučových cest	220
Léčba	220
Alternativy ke klasické léčbě	221
Dietetika.....	222
Zásady počátečního období léčby	223
Onemocnění žlučníku a žlučových cest – recepty.....	224
Artróza, Artritida	241
Degenerativní nemoci kloubů	243
Léčba	244
Zánětlivé revmatické nemoci.....	244
Léčba zánětlivých revmatických nemocí.....	246
Alternativy ke klasické léčbě	247
Dietetika.....	248
Zásady počátečního období léčby	248
Artróza, artritida – recepty	249
Únava	267
Únava a další onemocnění	269
Chronický únavový syndrom	271
Alternativy ke klasické léčbě	272
Dietetika.....	273
Zásady počátečního období léčby	274
Únava – recepty	275
Závěr	293
Rejstřík receptů	294