



SVÍTÁNÍ
české
makrobiotické
nakladatelství

Michio KUSHI • Alex JACK

MAKRO BIOTIKOU KE SKUTEČNÉMU ZDRAVÍ

**KOMPLETNÍ PRŮVODCE
PŘÍROZENOU PREVENCÍ A LÉČBOU
VÍCE NEŽ 200 CHRONICKÝCH NEMOCÍ A PORUCH**

Právní doložka k českému vydání:

Pokud trpíte jakýmkoliv zdravotním rizikovým faktorem, zejm. vitálních životních funkcí, poraďte se se svým lékařem dříve, než začnete aplikovat doporučení a návrhy uvedené v této knize. Také vždy přihlédněte ke svému dlouhodobému i aktuálnímu zdravotnímu stavu. Tato kniha, ostatně ani žádná jiná, nemůže převzít zodpovědnost za vaše zdraví. Nakladatelství a/nebo autoři nemohou být voláni k zodpovědnosti za jakékoliv škody na zdraví způsobené např. vadným užitím údajů uvedených v této knize.

Copyright © 2003 by Michio Kushi

All rights reserved under International and Pan-American copyright convention. Published in the United States by Ballantine Books, an imprint of the Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York, and simultaneously in Canada by Random House of Canada Limited, Toronto.

Ballantine and colophon are registered trademarks of Random House, Inc.

Všechna práva vyhrazena v souladu s Mezinárodní a Panamerickou úmluvou o ochraně autorských práv. Ballantine a colophon jsou zapsané obchodní známky Random House, Inc.

Žádná část této knihy ani kniha jako celek nesmí být zveřejňována, reprodukována, ukládána v informačním systému ani pro účely reprodukce přepisována v žádné elektronické či mechanické formě ani ve formě fotokopií či nahrávek.

Katalogizace Knihovny Kongresu Spojených států amerických:

Kushi, Michio, 1926–

Nejobsáhlejší kniha o léčbě makrobiotickou stravou.

1. Chronické nemoci – léčba stravou. 2. Makrobiotická strava.

Library of Congress Kontrol Number: 2004093437

Originální název anglického vydání:

The Macrobiotic Path to Total Health

A complete guide to naturally preventing and relieving more than 200 chronic conditions and disorders

Czech edition / české vydání:

© SVÍTÁNÍ – české makrobiotické nakladatelství

translation © SVÍTÁNÍ – české makrobiotické nakladatelství

OBSAH

ÚVOD	7
------------	---

ČÁST I PROŽIJME DLOUHÝ A ŠŤASTNÝ ŽIVOT

1. Makrobiotická strava	17
2. Vyvažování protikladů	29
3. Energie potravin	43
4. Strava a vznik nemocí	61
5. Přirozená cesta k uzdravení	73

ČÁST II JAK UDRŽET SVŮJ STAV V ROVNOVÁZE

6. Úvod	89
7. Jak používat tuto část knihy	93
8. Stavby/kondice a onemocnění	95

AIDS 99

ALERGIE 117

KRVÁCENÍ A ONEMOCNĚNÍ KRVE 127

ONEMOCNĚNÍ KOSTÍ A KLOUBŮ 136

ONEMOCNĚNÍ MOZKU 153

RAKOVINA 160

ONEMOCNĚNÍ ZAŽÍVACÍHO TRAKTU 213

UŠNÍ ONEMOCNĚNÍ 228

ONEMOCNĚNÍ ŽLÁZ S VNITŘNÍ SEKRECIÍ 235

OČNÍ ONEMOCNĚNÍ 243

ONEMOCNĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN 250

ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU 255

BOLESTI HLAVY	260
ONEMOCNĚNÍ SRDCE A KREVŇÍHO OBĚHU	265
INFEKČNÍ CHOROBY	285
ONEMOCNĚNÍ LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE	305
JATERNÍ ONEMOCNĚNÍ	314
PLICNÍ ONEMOCNĚNÍ	322
BSE – NEMOC „ŠÍLENÝCH KRAV“ (vCJD)	331
DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ A CITOVÉ PROBLÉMY	335
SVALOVÁ ONEMOCNĚNÍ	355
NEVOLNOST A ZVRACENÍ	363
STAVY A ONEMOCNĚNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY	364
ONEMOCNĚNÍ SLINIVKY BŘIŠNÍ	385
ONEMOCNĚNÍ Z OPAKOVANÉHO PŘETĚŽOVÁNÍ	395
ONEMOCNĚNÍ VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN	397
ONEMOCNĚNÍ SLEZINY	400
ŽALUDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ	403
ONEMOCNĚNÍ ZUBŮ, DÁSNÍ A ČELISTÍ	408

ČÁST III JAK SE STARAT O SVÉ ZDRAVÍ

9. Standardní makrobiotické stravování	415
10. Léčebná strava	439
DIETA Č. 1 PRO KONDICI A PROBLÉMY/ONEMOCNĚNÍ Z PŘÍČIN VÍCE JIN	439
DIETA Č. 2 PRO KONDICI A PROBLÉMY/ONEMOCNĚNÍ Z PŘÍČIN VÍCE JANG	443
DIETA Č. 3 PRO KONDICI A PROBLÉMY/ONEMOCNĚNÍ Z PŘÍČIN VÍCE JANG A JIN	448
11. Návrh životního stylu	457
12. Jídelníčky	459
13. Makrobiotické recepty	467
14. Domácí léčebné prostředky	497
SLOVNÍČEK	575
VÝKLADOVÝ SLOVNÍČEK LÉKAŘSKÝCH TERMÍNŮ	585
DOPORUČENÁ LITERATURA	591
REJSTŘÍK	595
O AUTORECH	607
POZNÁMKY K ČESKÉMU VYDÁNÍ	609
EPILOG K ČESKÉMU VYDÁNÍ	613

ÚVOD

Prospěšná strava je jedinou příčinou osobního růstu, zatímco škodlivá strava povede ke vzniku onemocnění. Tak postupně, o čtvrtinu v každém následujícím věku, bude ubývat spravedlnosti, ... až svět dospěje k rozkladu [a znovuzrození].

Čarakasanhita, indické lékařské dílo, 1. stol. n. l.

Na celé planetě dochází k velké revoluci v záležitostech zdraví. Do popředí zájmu se dostává alternativní medicína, celostní léčba, bylinářství a lidové léčitelství. Podle nedávných průzkumů využívá téměř polovina Američanů alternativní léčbu, velká část populace se snaží jíst zdravěji a odhadem milion obyvatel Spojených států se stává vegetariány nebo polo-vegetariány. Americká vláda založila před několika lety Úřad pro alternativní medicínu, který se v nedávné době přeměnil na Národní středisko pro komplementární a alternativní medicínu. V mnoha školách, nemocnicích, ošetrovatelských domech, restauracích, hotelech a na palubách letadel se pravidelně podává přírodní strava. Americké ministerstvo zemědělství nedávno schválilo neomezené užívání tofu, tempehu

a dalších sójových produktů ve školních jídelnách na státních školách. Vězeňský úřad vyslovil souhlas s podáváním sójových karbanátků a dalších bezmasých jídel jako hlavního chodu ve federálních věznicích. Bílý dům podporuje své zaměstnance, aby pili sójové mléko místo kravského a cvičili jógu. Také NASA vyvíjí speciální rostlinnou stravu pro astronauty, jejíž hlavní složku tvoří přírodní rýže, čočka, seitan, celozrnné tortilly (pozn. k čes. vyd.: placky z kukuřičné mouky), zelenina a zákusky s amazake – sladidlem z rýže. Pojišťovny začínají pojištěncům nabízet výhody za udržování zdravého životního stylu.

U poslední generace hrála makrobiotika významnou roli při mnoha změnách stravování a životního stylu jako celku. Pojem *makrobiotika* zakořeněný v tradičním učení

Východu i Západu je odvozený z řeckých slov *makro*, což znamená „dlouhý“ nebo „velký“, a *bios* ve významu „život“. U zrodu tohoto pojmu stál Hippokrates, otec lékařství žijící před 2 500 lety, jehož přístup ke zdraví a léčbě je založen na známém rčení „Nechť tvá strava je tvým lékem.“ Moderní makrobiotika zavedla způsob stravování, jenž tvoří základ dobrého zdraví a dlouhověkosti. Makrobiotické potraviny jsou vypěstované pokud možno organicky, zpracovávají se tradičním nebo přírodním způsobem a neobsahují cukr, mléčné produkty, bílou mouku, chemické látky ani jiné škodlivé přísady.

V šedesátých a sedmdesátých letech dvacátého století byla makrobiotika spojena s alternativní kulturou, v osmdesátých a devadesátých letech začala pronikat do lázeňských středisek a na lékařské kliniky a v současné době se stává hlavním trendem moderního životního stylu. Hotely Ritz-Carlton a Prince po celém světě podávají svým hostům speciality makrobiotické kuchyně, manažerská škola Kellogg otevřela na své univerzitě jídelnu s makrobiotickou stravou pro zaneprázdněné manažery, kteří se účastní jejích seminářů. Učitelé makrobiotiky a kuchaři specializující se na makrobiotickou kuchyni byli pozváni do Bílého domu, Kapitulu a do sídla Organizace spojených národů. Podle nedávno uveřejněných článků časopisu *Vogue* i časopisů jiných si najímá mnoho slavných osobností vlastní makrobiotické kuchaře. K těmto celebritám patří Barbara Streisand, John Travolta, Sarah Jessica Parker, Madonna, Gwyneth Paltrow, Steven Seagal, Andie MacDowell, Nicole Kidman, Tom Cruise a další hollywoodské

hvězdy. V minulosti se zásadami makrobiotické životosprávy, jímž přičítali zásluhu na zlepšení svého zdraví, řídili například Gloria Swanson, John Lennon, John Denver a dr. Benjamin Spock.

Smithsonský institut otevřel před několika lety v Národním muzeu americké historie ve Washingtonu, D. C. stálou expozici o makrobiotice a alternativní medicíně. Oznámil také svůj záměr pořádat pravidelné výstavy pro veřejnost, vydávat publikace, organizovat sympozia zaměřená na historii těchto oborů a poskytovat stipendia na výzkumné projekty. V prohlášení, jímž Smithsonská sekce pro vědu, lékařství a společnost uznala makrobiotiku jako hlavní hybnou sílu v rámci hnutí pro přirozenou stravu, celostní medicínu a alternativní léčbu v Americe, se uvádí:

Národní muzeum americké historie ve Smithsonském institutu má tu čest představit rodinnou sbírku makrobiotiky a alternativní medicíny Michia Kushiho. Tato sbírka zdravotních, dietních a osobních rodinných materiálů dokládá významné a málo známé aspekty amerického života a kultury... V americké historii se makrobiotice nepřiznával dostatečný význam, přestože souvisí s tak významnými historickými otázkami, jako jsou poválečný trend zdravější výživy, posun k celosvětové kultuře, alternativní medicína, mírové studie a hnutí pro tradiční venkov.

Během minulých padesáti let dosáhly statisíce jednotlivců a rodin zlepšení zdravotního stavu uplatněním makrobiotických principů. Na základě studií makrobiotické

životosprávy dospěla lékařská fakulta Harvardské univerzity spolu s dalšími předními lékařskými a vědeckými ústavy k závěru, že vysoký krevní tlak a vysoký obsah cholesterolu v krvi patří k hlavním rizikovým faktorům srdečních onemocnění, která jsou v moderní společnosti hlavní příčinou úmrtí. Kdo se řídí makrobiotickou životosprávou, má silnější srdce než trénovaní atleti. Dr. Castelli, ředitel Centra pro srdeční onemocnění ve Framinghamu (red. pozn.: viz T. C. Campbell: Čínská studie, nakladatelství Svítání, 2011), největšího kardiovaskulárního centra v zemi, uvádí:

To, co dennodenně konzumujeme, velmi významně ovlivní nyní i v budoucnu naše zdraví. Tento názor podporuje skutečnost, že ještě nižší hladinu cholesterolu nežli bostonští maratonci – při níž zřídkakdy, pokud vůbec, dochází k výskytu srdečních onemocnění – měli zkoumaní makrobiotici... Podobné studie a pozorování jednoznačně dokládají, že by se lidé měli vážně zamyslet nad svými stravovacími návyky a učinit potřebné změny.

V (nemocnici) Lemuel Shattack Hospital v Bostonu podávali makrobiotickou stravu svým lékařům, personálu a dlouhodobě hospitalizovaným geriatrickým a psychiatrickým pacientům. Hlavním bodem programu na Druhé mezinárodní konferenci o hodnocení dietních metod, které se zúčastnilo 600 odborníků v oblasti medicínského výzkumu a jež se v nedávné době konala pod záštitou Harvardské školy zdraví pro veřejnost a Světové zdravotnické organizace,

byl makrobiotický banket v Knihovně Johna F. Kennedyho v Bostonu. V Africe uspořádala Světová zdravotnická organizace oblastní konferenci o makrobiotické dietě při AIDS, na niž se sjelo několik stovek lékařů a výzkumných pracovníků.

V dnešní době existuje po celém světě mezinárodní síť makrobiotických vzdělávacích center, je jich téměř 1000, která provádějí poradenskou činnost v oblasti vaření, zdravotní péče, masáží šiacu a sbližování Východu a Západu. Hnutí za přirozenou stravu, v jejímž čele stála před 50 lety makrobiotická komunita, je nejrychleji rostoucí součástí amerického potravinářského průmyslu – každoroční nárůst činí 20 %.

Výbor pro reformy při americkém Kongresu ve Washingtonu, D. C. obdržel nedávno svědectví o makrobiotické léčbě rakoviny; poskytlo jej půl tuctu mužů a žen, kteří úspěšně překonali zhoubnou rakovinu s pomocí zdravé stravy a přirozeného způsobu života. Národní institut zdraví vydá v dohledné době zprávu o makrobiotickém přístupu k prevenci a léčbě rakoviny, 2. nejčastější příčiny úmrtí v moderní společnosti; bude zveřejněno asi 77 lékařsky doložených případů lidí postižených zhoubným nádorem, u nichž došlo k uzdravení užitím makrobiotické stravy. Národní institut pro výzkum nádorů v italském Miláně publikoval v roce 2001 studii o přibližně 100 žen s vysokým rizikovým faktorem výskytu rakoviny prsu; závěry studie ukazují, že makrobiotická strava může během několika měsíců snížit riziko zhoubného bujení o 25–30 %. Americká společnost pro výzkum rakoviny dospěla k následujícímu závěru: „Nejoblíbenější protirakovinnou

dietou je v dnešní době pravděpodobně makrobiotická strava.“ Na internetových stránkách Americké společnosti pro výzkum rakoviny stojí:

Makrobiotika může sloužit jako prevence některých druhů rakoviny. Může snížit riziko rakovinového bujení, které má, jak se zdá, souvislost s vyšším příjmem tuku, například u rakoviny tlustého střeva nebo rakoviny prsu. Makrobiotická strava může, podobně jako jiné diety s nízkým obsahem tuku, přispět ke snížení krevního tlaku a snad i ke snížení pravděpodobnosti vzniku srdečního onemocnění. Uplatňování makrobiotického programu vede k harmonii s přírodou a celým vesmírem, k odstranění stresu a k duševní vyrovnanosti.

Americké Středisko pro zvládnutí a prevenci chorob (CDC) udělilo Univerzitě v Jižní Karolině grant, jehož náplní je léčba rakoviny pomocí makrobiotické stravy. Zvláštní výbor onkologů z Národního institutu pro výzkum rakoviny (NCI) uspořádal v nedávné době setkání se skupinou lidí postižených zhoubným nádorem, kteří se uzdravili výlučně makrobiotikou, a přezkoumal jejich biopsie (pozn. red.: mikroskopické vyšetření vzorků tkáně), CT snímky a další lékařskou dokumentaci. Mezi těmito pacienty byl podnikatel, jenž se před více než 20 lety vyléčil z rakoviny slinivky břišní, zdravotní sestra, která prodělala 4. stadium rakoviny plic s metastázami do dalších orgánů, burzovní makléř se zhoubným melanomem, žena v domácnosti se vzácně se vyskytujícím, neoperovatelným nádorem na děloze, matka s tímž typem

lymfomu jako Jackie Onassis, lékařka se zákeřnou rakovinou prsu, jíž předpovídali kolegové 3 měsíce života. Výsledkem setkání bylo, že NCI schválil klinické pokusy makrobiotické léčby rakoviny. Na tento projekt pod záštitou Kushiho institutu dohlíží dr. George Yu, chirurg z Georgetownské lékařské fakulty ve Washingtonu, D. C.

Během posledních několika desetiletí publikovalo mnoho lékařských sdružení a center, včetně Harvardské lékařské fakulty, Framinghamského centra pro výzkum srdečních chorob a Tulanské univerzity, výsledky výzkumů ukazujících přínos makrobiotiky ke snížení krevního tlaku, hladiny cholesterolu, tělesné hmotnosti, citlivosti na chemické látky, k prevenci srdečních onemocnění, zlepšení funkce imunitního systému, regulaci ženského hormonálního cyklu a prodloužení života. Tyto články se objevily v předních lékařských časopisech, mezi něž patří *Lékařský časopis Nové Anglie*, *Magazín Amerického lékařského sdružení*, *Americký epidemiologický časopis*, *Pediatric*, *Časopis Amerického dietního sdružení*, *Výzkum rakoviny*, *Mezinárodní časopis pro biosociální výzkum*, *Lancet*, *Magazín Americké fakulty pro výživu* a *Magazín praktické výživy*.

S příchodem nového století vydala americká vláda zrevidované dietní předpisy, které se z velké části orientují na makrobiotickou stravu. Nově vydané Dietní směrnice pro Američany z roku 2000 nabádají k „využití rostlinné stravy jako základu jídelníčku“ a prohlašují celozrnné potraviny za základ zdravé životosprávy. „Existuje mnoho způsobů, jak můžeme vytvořit zdravé stravovací návyky, ale vždy je třeba vycházet

ze tří skupin potravin, jež tvoří základ pyramidy: obilí, ovoce, zelenina,“ píše se v oficiálním dietním doporučení americké vlády. Výzva k využití obilovin jako „hlavní potraviny“ uvádí seznam deseti hlavních celozrnných produktů, z nichž si lze vybrat. Podle tohoto doporučení by měli všichni zdraví dospělí a děti od dvou let každý den „konzumovat potraviny zhotovené z různých druhů celozrnných obilovin – například z pšenice, přírodní rýže, ovsa a kukuřice“.

Směrnice uznávají úlohu, kterou sehrává celozrnná strava v prevenci srdečních onemocnění a mnoha dalších chorob, a dále poznamenávají: „Hojná konzumace celozrnných potravin... vás může ochránit před mnoha chronickými onemocněními.“ Zpráva vysvětluje, že vegetariánská strava, jež neobsahuje živočišné potraviny, splňuje všechny nutriční požadavky kladené na zdravou životosprávu. To se týká především makrobiotické stravy, veganské diety a dalších způsobů stravování založených na rostlinné stravě.

Americké sdružení pro výzkum srdečních onemocnění (AHA) rovněž v roce 2000 vydalo nové směrnice, jež vyzývaly ke konzumaci obilovin a celozrnných potravin jako hlavní součásti každodenního jídelníčku, jehož další významnou složkou by měly tvořit ovoce a zelenina, a dále ke snížení podílu potravin živočišného původu. Z důvodu snížení hladiny cholesterolu a rizika vzniku srdečních onemocnění doporučuje Američanům, aby místo tablet a doplňků výživy denně konzumovali sójové výrobky v přírodní formě. AHA také schválila vyváženou vegetariánskou dietu, která neobsahuje potraviny živočišného původu, jako zdravou

a zcela dostačující výživu, a vydala kuchařku s recepty s využitím přírodní rýže, tofu, misa a dalších zdravých potravin. Největší národní sdružení pro výzkum kardiovaskulárních chorob uvádí:

Aby vaše tělo mělo dostatečný přísun bílkovin, nepotřebujete konzumovat potraviny živočišného původu. Rostlinné bílkoviny mohou samy o sobě poskytnout dostatek esenciálních i neesenciálních aminokyselin, pokud pocházejí z různých zdrojů, a přísun kalorií je dostatečně vysoký, aby mohl pokrýt energetické potřeby. Esenciální i neesenciální aminokyseliny jsou obsaženy v obilovinách, luštěninách, zelenině, semenech a ořeších, přičemž není zapotřebí tyto potraviny („komplementární bílkoviny“) vědomě kombinovat v rámci určitého jídla. Výzkumy potvrdily, že bílkoviny obsažené v sóje se svou hodnotou vyrovnají bílkovinám živočišného původu; v případě potřeby mohou posloužit jako jediný zdroj bílkovin.

Americký úřad pro potraviny a léčiva (FDA) rovněž uznává celozrnné obiloviny jako základ zdravé výživy; v nedávné době schválil text na obaly potravin: „Jídelníček, který obsahuje významný podíl celozrnných potravin a malý podíl tuku, může přispět ke snížení rizika vzniku srdečních onemocnění a určitých druhů rakoviny.“

Podobná dietní doporučení nyní tvoří součást národní politiky a hrají důležitou roli při sestavování jídelníčku v amerických školách, nemocnicích, sanatoriích a vojenských a jiných institucích. V roce 2002 vešly pod záštitou vlády Spojených států

v platnost národní standardy, které zajistily dostupnost schválených organických potravin ve většině supermarketů v zemi. Další revidovaná vydání možná ještě dále omezí doporučení týkající se spotřeby mléčných výrobků, nebo jejich konzumaci dokonce zcela vyloučí, a dále doporučí snížit příjem potravin s vysokým obsahem tuku a cukru. Bude trvat několik desetiletí, než se tyto změny podaří prosadit na místní a regionální úrovni, ale revoluce v oblasti zdraví a zdravé výživy se nyní šíří po celém světě s cílem dosáhnout zdravější a mírumilovnější společnosti.

© Dietní doporučení

Tato kniha si klade za cíl pomoci lidem v prevenci nebo léčbě více než dvou set chronických onemocnění a poruch. Část I podává přehled makrobiotického způsobu stravování a úvod do principů rovnováhy a energetické hodnoty stravy a uvádí přirozený přístup ke zdraví a nemoci. Část II pojednává o jednotlivých chorobách a potížích; jsou seřazeny do třiceti sekcí, například Onemocnění zažívacího traktu, Jaterní onemocnění a Oční onemocnění, které se týkají zvláště tělesných systémů, orgánů a funkcí. Skupina Onemocnění zažívacího traktu zahrnuje pojednání např. o zánětu slepého střeva, zánětu tlustého střeva, zácpě, Crohnově chorobě, průjmu, divertikulóze, střevním kataru, plynatosti a nadýmání, hemoroidech, kýle, syndromu dráždivého tračníku, kinetóze. Text je opatřen křížovými odkazy, které umožňují srovnání obdobných onemocnění. Některé nemoci

jsou klasifikovány libovolně, zejména ty, které jsou řazeny mezi „Onemocnění kostí a kloubů“, „Stavy a onemocnění nervové soustavy“ a „Svalová onemocnění“, protože všechny tyto systémy a funkce se společně podílejí na určitých onemocněních, například na roztroušené skleróze či svalové dystrofii. Rakovině, AIDS nebo BSE jsou věnovány samostatné sekce.

Ti, kdo četli některou z našich předšlých publikací, například *Dietu pro prevenci rakoviny* a *Dietu pro silné srdce*, či navštěvovali přednášky na Kushiho institutu nebo jinde, ocení všeobecné zaměření této knihy. Mnoho konkrétních dietních doporučení bylo přizpůsobeno tak, aby braly v úvahu nejnovější poznatky, vývoj praktických zkušeností v rámci makrobiotické komunity a měnící se ekologické a klimatické podmínky. Publikace obsahuje významné nové informace, včetně revidované klasifikace, nových způsobů domácí léčby a speciální stravy při mnoha konkrétních typech rakoviny, infekčních chorobách, nervových poruchách, onemocněních kostí a kloubů, svalových problémech a dalších chorobách; kniha pojednává i o téměř stovce nemocí a zdravotních potížích, kterým se makrobiotická literatura dosud nevěnovala.

Dietní předpisy a doporučení ohledně životosprávy pro konkrétní druh onemocnění či obtíží se bude v případě každého jednotlivce poněkud lišit v závislosti na jeho zdravotním stavu, věku, pohlaví, stupni aktivity a osobních potřebách. Využití soli, oleje a makrobiotických koření, poměr obilovin, využití polévek, vyváženost zeleniny, síla condimentů a další faktory se u jednotlivců trochu odlišují. Šestá kapitola

vysvětluje, jak lze klasifikovat jednotlivé druhy obtíží a onemocnění a jak se dají kombinovat konkrétní dietní předpisy a doporučení týkající se životního stylu uvedené v textu se standardními makrobiotickými stravovacími předpisy pro zdravé jedince nebo s jedním ze tří univerzálních ozdravných způsobů stravování. Část III obsahuje přehledný souhrn všeobecných stravovacích doporučení, jídelníčky, recepty a pokyny pro domácí léčbu.

Naše kolegyně Christine Akbar – vědecká pracovnice, která se před patnácti lety vyléčila ze zánětlivé rakoviny prsu – koordinovala shromažďování informací pro mnoho oddílů této knihy včetně jídelníčků, receptů a způsobů domácí léčby a pořídila rovněž zápisy z mnoha přednášek, zpracovávala poznámky z poradenské činnosti a další materiály; její obětavé a usilovné práce si velmi vážíme. Také jsme vděční za podporu našim rodinným příslušníkům. Děkujeme i dalším, především to jsou Norio, Lawrence, Phiya a Hisao Kushi a jejich rodiny, Gale, Masha a Esther Jack, Henry a Hanz Genki Swindell, Lucy Williams a naše agentka Susan Cohen. Aveline Kushi, Gale Jack a naši společníci Wendy a Edward Esko přispěli recepty, návody na domácí léčbu a dalšími významnými materiály. Kazuo a Tony Roberts vykonávali důležitou sekretářskou práci. Rádi bychom tuto knihu věnovali památce zesnulé Aveline Kushi, která zasvětila svůj život moderní revoluci v oblasti zdravé výživy a vychovala další generaci kuchařů a učitelů makrobiotiky.

Tato kniha se zaměřuje na stravu jako základ zdravého, šťastného života a nabízí komplexní stravovací směrnice pro obyvatele mírného klimatického pásma, jež zahrnuje většinu území Severní Ameriky, Evropy, Ruska, Číny a Japonska a mírnější klimatické oblasti Afriky, Jižní Ameriky a Austrálie. Doufáme, že informace obsažené v této knize, týkající se životního stylu, životního prostředí, fyziognomie i doplňkových léčebných metod, například masáží siac, uzdravování dotekem a meditací, bude možné rozšířit a zahrnout do všeobecné encyklopedie přírodní léčby, jejíž součástí budou dietní doporučení pro všechny větší oblasti, klimatická pásma a různá životní prostředí po celé Zemi.

Čarakanhita, významný staroindický lékařský text (poz. red.: viz VI. Miltner: Lékařství staré Indie, nakladatelství Svítání, 2003), má sedm svazků; v dnešní době by mohl být na jednom kompaktním disku. Doufáme, že naše kniha, která kombinuje tradiční poznatky z oblasti zdravé výživy a lékařství s moderními poznatky a praxí, bude sloužit jako užitečný lék pro lidstvo v 21. století až do doby, než bude vytvořeno nové několikasvazkové dílo, nebo – což by bylo ještě lepší – než nebude sepsání další práce potřeba.

Michio Kushi a Alex Jack
Becket, Massachusetts



PROŽIJME DLOUHÝ A ŠŤASTNÝ ŽIVOT



Makrobiotická strava

Na prahu 21. století čelí svět nebyvalé krizi v oblasti zdraví lidské populace a životního prostředí. Objevily se nové nemoci a epidemie, množí se rodinné a společenské konflikty a rozšiřují se ekologické hrozby, jež ochromují biologický a duchovní vývoj lidstva a představují vážné nebezpečí pro budoucnost naší planety. Genetické inženýrství, klonování, ozařování potravin, příprava pokrmů v mikrovlnné troubě a další moderní technologie radikálně mění způsob, jakým se lidé po tisíce let stravovali, mění se i postoj člověka k vlastnímu zdraví. Tím dochází k narušení přírodního řádu, jenž existuje miliony let.

Zdraví lidí a zdraví celé planety jsou spojitými nádobami. Světový hladomor a chudobu nelze oddělit od konzumace hovězího a kuřecího masa a dalších živočišných produktů, k jejichž výrobě je zapotřebí až desetkrát více obilovin, nežli kdyby byly použity pro přímou spotřebu lidmi. SARS, AIDS, nemoc šílených krav a další nové epidemie se pojí s rozšířeným oslabením imunitního systému, což je výsledek moderního způsobu stravování a nadměrného užívání chemických léků. Násilí a války

mají úzkou souvislost s poruchami činnosti jater, ledvin a slinivky břišní, které přispívají k hněvu, strachu a chamtivosti jednotlivců, rodin a celé společnosti.

Makrobiotická strava je velmi široký a obsáhlý pojem. Již tisíce let ji pěstují miliony lidí – po tu dobu přispívali ke zdraví, štěstí a míru celých generací a k biologickému a duchovnímu vývoji lidstva. Z velké většiny je založena na celozrnných obilovinách (tradiční životodárné potraviny), zelenině a mořských řasách (zelenině, která pochází z moře), luštěninách a dalších potravinách, přičemž obsahuje jen minimum produktů živočišného původu. S nástupem moderní doby před zhruba čtyřmi sty lety začal tento způsob stravování pomalu ustupovat a do popředí zájmu se dostávalo maso, drůbež, vejce a mléčné produkty. Celozrnnou mouku a přírodní rýži nahradila bílá mouka a broušená rýže. Konzervované, mražené a jinak průmyslově zpracovávané potraviny a potraviny vypěstované pomocí chemikálií nebo s velkým obsahem těchto látek vytlačily čerstvé, organicky vypěstované sezonní produkty.

V dnešních supermarketech a obchodech s potravinami je k dostání široká škála produktů z celého světa. Lidé, kteří žijí v oblasti polárního kruhu, jedí banány, mango a další tropické ovoce, zatímco obyvatelé deštných pralesů mají přístup k hamburgerům, hranolkům a limonádě. Melouny, jahody a další ovoce, které podléhá rychlé zkáze, jsou konzumovány v zimě, zatímco rýžky, smažené kuře a další těžká jídla živočišného původu jsou běžnou součástí letního jídelníčku. Typická rodina dnes zřídka kdy zasedne k obědu pracně a zdoluhavě připravenému doma, ve většině domácností se ohřívá jídlo v elektrické či mikrovlnné troubě. Důsledkem je vlna epidemií a degenerativních chorob, včetně srdečních onemocnění, rakoviny, AIDS a nového typu tuberkulózy odolného vůči lékům. Ke snížení přirozené imunity přispívá rovněž klonování a genetická úprava potravin, léky, transplantace orgánů, implantáty – zvláště zvířecího původu, vliv umělého elektromagnetického pole počítačů, mobilních telefonů a dalších vymožeností techniky, ničení životního prostředí včetně přeměny půdy v poušť, ztenčování ozónové vrstvy a globálního oteplování. Biologická degenerace lidstva, která se projevuje prudkým zvýšením neplodnosti a využíváním nových způsobů umělého oplodnění, stejně jako šíření infekčních a degenerativních chorob a nemocí, jež souvisí s nedostatečností imunitního systému, ohrožuje existenci našeho druhu. Novodobá vývojová krize souvisí se všemi bezmála dvěma sty nemocemi a obtížemi, o nichž pojednává tato kniha.

Svět se nyní ubírá dvěma směry. První respektuje přírodu, tradiční moudrost

a přirozený řád. Druhý se orientuje na umělé zásahy do přirozených procesů; pokud převáží, ukončí náš přirozený vývoj na této planetě. Současnou situaci lze přirovnat k příběhu o Noemovi a velké potopě. Pokud si neuvědomíme závažnost současného stavu věcí, celou Zemi pohltí biologická katastrofa způsobená jejími obyvateli.

Lidstvo i celá planeta naléhavě potřebují uzdravení. Makrobiotická komunita již celá léta varuje, že vnější prostředí je odrazem vnitřního stavu a že klíčem k řešení zdravotní a ekologické krize je návrat k přirozenému způsobu života a přirozené stravě. Zdraví jednotlivců a celé planety jsou spojenými nádobami. Pokud se nasytí jeden člověk, má z toho prospěch Země jako celek. Pokud prosperuje Země, daří se také jejím obyvatelům. Moderní makrobiotika si klade za cíl vytvořit svět plný zdravých a šťastných jedinců, kteří budou po nekonečné generace žít v souladu s přirozeným řádem.

Vládnoucí filozofie a její uplatňování v dnešní krizové situaci má nedostatky. Moderní společnost však začíná podnikat pozitivní kroky ke znovuoobnovení rovnováhy. V prvé řadě se šíří revoluce v oblasti zdraví, jak jsme se zmínili již v Úvodu. S tím souvisí organické zemědělství, ekologické hnutí a existence makrobiotické komunity. Moderní věda a medicína znovu objevily význam obilovin, což se projevilo na doporučované potravinové pyramidě a dalších dietních a stravovacích směrnicích. Druhým ukazatelem je skutečnost, že komunikační sítě přispívají ke zvýšení všeobecného povědomí o těchto poznatcích. Informace o zdravé výživě se snadno šíří

prostřednictvím internetu a je pravděpodobné, že tento sdělovací prostředek bude dostupný téměř v každé domácnosti nebo komunitě. Třetím faktorem jsou nové alternativní přístupy ke zdraví, které kladou důraz na vyváženou stravu, uzdravování prostřednictvím energie a vibrací a na přirozený způsob života.

☉ Makrobiotická strava

Makrobiotika měla v průběhu historie velmi široké uplatnění. Každá kultura a civilizace od nepaměti uplatňovala při výběru a přípravě jídla základní principy rovnováhy a vytvořila si vlastní kuchyni v souladu s přirozeným prostředím. Makrobiotický přístup je založen nejen na uspokojení optimálních potřeb z hlediska výživy, ale také na hlubokém porozumění vztahu mezi Zemí a Sluncem, Měsícem dalšími nebeskými tělesy; zohledňuje vývoj života na Zemi, tradici a odkaz předků, neustálé změny životního prostředí a klimatických podmínek, vlhkost, tlak a další atmosférické vlivy, dostupnost určitých potravin a další ekonomické faktory, možnost skladování a jiné praktické stránky a vliv určitých potravin a nápojů na naši mysl, tělo a ducha.

Makrobiotiku nelze pokládat za pevně dané dietní předpisy, které lze plošně uplatnit na každého. Jedná se spíše o stravovací přístup přizpůsobivý klimatickým podmínkám, životnímu prostředí, zdravotnímu stavu, pohlaví, věku, stupni aktivity a osobním potřebám. Makrobiotika představuje kolektivní moudrost a univerzální odkaz lidstva. Nejde o projev či vlastnictví určité

epochy, kultury, společnosti, národa, náboženství, školy, rodiny či jednotlivce. Cílem makrobiotiky je *svoboda* – schopnost vytvářet si životní sen a naplňovat jej, což je součástí naší nekonečné duchovní cesty ve věčném vesmíru. Standardní makrobiotická stravovací praxe poskytuje téměř nekonečnou škálu možností pro přípravu zdravého a chutného jídla přizpůsobeného našim osobním požadavkům, potřebám a cílům. Makrobiotický způsob stravování nezakazuje žádné jídlo; makrobiotika také ví, že žádná potravina nemůže sloužit jako lék na všechny choroby. Standardní makrobiotická strava je založena na komplexním přístupu, který bere v úvahu celkovou rovnováhu energie a živin obsažených v jídle a zohledňuje nejrůznější faktory a vlivy. Tabulka 1 obsahuje souhrn hlavních přístupů k uzdravování.

Standardní makrobiotický přístup lze srovnat s tzv. moderním způsobem stravování pomocí následujících charakteristik:

- Více polysacharidů, méně jednoduchých cukrů.
- Více rostlinných bílkovin, méně bílkovin živočišného původu.
- Menší celková spotřeba tuků, více nenasycených tuků, méně nasycených tuků.
- Rovnováha mezi různými přirozeně se vyskytujícími vitaminy, minerály a jinými živinami a méně umělých tzv. potravinových doplňků.
- Více organicky vypěstovaných, přírodních potravin a tradiční postupy při přípravě jídla, méně chemicky vyprodukovaných či chemicky zpracovaných potravin.

- Potraviny konzumované primárně vcelku, spíše v přirozené podobě, než v upraveném stavu.
- Větší spotřeba potravin bohatých na vlákninu, méně velmi složitě upravené „mrtvé stravy“.

Standardní makrobiotická strava není předepsaná pro konkrétní osobu ani pro určitý zdravotní stav. Slouží k udržení tělesného a duševního zdraví a pohody a v celkovém měřítku přispívá ke zdraví a bezpečnosti společnosti jako celku. Slouží také jako prevence běžných typů mnoha onemocnění a chronických obtíží a napomáhá při rekonvalescenci po vážných nemocech a stavech. Následující stravovací doporučení byla během života poslední generace denně dodržována miliony jednotlivců a rodin po celém světě. Pro jiná klimatická pásma než mírné se bude standardní makrobiotika poněkud lišit. Komplexní pokyny pro jiná pásma jsou v současné době zpracovávány, zatím lze využít tabulku č. 2 uvádějící některé zásadní rozdíly v tamních tradičních stravovacích zvyklostech. Například v tropech by standardní makrobiotická strava zahrnovala široké spektrum tropického ovoce a zeleniny, které není součástí standardního jídelníčku v mírných pásmech. Naopak v chladnějších pásmech by se mělo konzumovat více potravin živočišného původu. Tyto faktory je třeba zohlednit v rámci doporučení uvedených v této knize, podle nichž je třeba vyloučit či omezit konzumaci tropického ovoce či potravin živočišného původu na minimum. Tyto potraviny mohou být součástí vyvážené stravy v prostředí jejich přirozeného

výskytu. Na většině území spadajících do mírného pásma však mají zmíněné potraviny výrazné energetické působení, což může způsobit nerovnováhu, a nejsou proto v těchto oblastech vhodné pro běžnou spotřebu.

Grafické znázornění Velké pyramidy života zobrazuje hlavní kategorie potravin, které mohou zdravé osoby konzumovat denně nebo pravidelně (pětkrát až sedmkrát týdně), stejně jako druhy potravin, jež je dobré užívat jen občas (jednou až třikrát týdně). Vrchol pyramidy tvoří malý trojúhelník skládající se z několika potravinových skupin, jež nejsou v mírném pásmu vhodné, ale při přechodu na makrobiotickou stravu či při orientaci na zdravější způsob stravování je lze zřídka (jednou či dvakrát měsíčně) konzumovat.

Velká pyramida života je grafickým znázorněním relativního významu a vzájemného poměru různých potravinových skupin. Má tutéž základní orientaci jako Americká potravinová pyramida, Středomořská dietní pyramida, Asijská dietní pyramida nebo Vegetariánská dietní pyramida, ale je komplexnější. Velká pyramida života neboli Makrobiotická potravinová pyramida je založena na univerzálních stravovacích zvyklostech v oblastech mírného pásma obecně, nikoli v rámci jedné civilizace a kultury. Ve větší míře také zohledňuje současný výzkum na poli výživy a lékařské vědy. Pečlivě si, prosím, tuto tabulku prostudujte. Přípravují se menší pyramidy pro přibližně deset různých geografických oblastí světa a také vegetariánská makrobiotická pyramida pro ty, kteří se chtějí zcela vyhýbat potravinám živočišného původu.

TABULKA 1. PŘÍSTUPY K LÉČBĚ

	1. Moderní medicína	2. Alternativní a celostní medicína	3. Tradiční medicína a medicína budoucnosti
	Komplexní nebo integrovaná medicína		
		Současná makrobiotická léčba	
cíl	odstranění příznaků, manipulace s geny nebo vytvoření umělých orgánů či funkcí	obnovení rovnováhy v těle	nastolení harmonie s vyššími silami přírody
přístup	vnímá tělo odděleně od mysli; založený na víře, že přírodu lze vylepšit; analytický; specializovaný	vnímá mysl a tělo jako jeden celek; intuitivní, celostní	vnímá mysl, tělo a ducha ve vztahu k přírodnímu řádu a vesmíru; komplexní
postoj	obraný, založený na strachu, násilný, invazivní	harmonický, vyvážený	víra založená na porozumění
cíl léčby	utišit bolest, potlačit příznaky nebo vytvořit nový organismus	stimulovat samoléčivou schopnost těla	umožnit přírodě léčit
diagnostikování	speciální, komplikované postupy s využitím špičkové techniky	jednoduchá pozorování a postupy	intuitivní
příčina onemocnění	vnější faktory (bakterie, geny, stres, toxiny)	energetická nerovnováha způsobená stravovacími návyky, životním stylem, nedostatkem pohybu, vztahy	neznalost principu života
léčba	drogy, chemické látky, chirurgické zásahy, transplantace, vitamíny, potravinové doplňky, genová terapie	dieta, byliny, přírodní prostředky, masáž, práce s tělem, meditace a další jednoduché léčebné prostředky	vzdělávání a sebepoznávání, přímé využití energie nebo některé z metod uvedených ve sloupcích č. 1 a 2

osobní zodpovědnost	malá nebo žádná	klient dochází na konzultace, využívá rady, podrobuje se léčebné terapii; samoléčba, skupinová terapie	jednotlivec, rodina a komunita se plně podílejí na léčbě a přijímají za ni plnou zodpovědnost
časový rámec	vyžaduje okamžité nebo co možná nejrychlejší výsledky	postupné uzdravení související s obnovením rovnováhy	okamžité uzdravení pochopením příčiny, nyní přikládána velká důležitost době vymizení příznaků
náklady	vysoké, často velmi	určité výdaje navíc	malé nebo žádné
vybavení	specializované a sofistikované	jednoduché	nespecializované
výsledek	dočasná úleva, problémy jsou zatlačeny „hlouběji do těla“	změna stravování, životního stylu a postojů k životnímu prostředí; vytváření zdraví osobního a celé planety	změna pohledu na život, harmonie s přírodou, vesmírem, Bohem; pokračování biologické a duchovní evoluce

TABULKA 2. ÚPRAVY VZHLEDEM K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ
A KLIMATICKÝM PODMÍNKÁM

Chladné, severní klima	Mírné klima	Horké, tropické klima
severské druhy obilí jako pohanka, severská zimní pšenice, severské jáhly	krátkozrnná rýže, pšenice, ječmen, oves, fazole azuki, čočka	jižní druhy obilí, například středně nebo dlouhozrnná rýže; cassava, ságo a další kořeny a hlízy; větší druhy luštěnin, např. pinto, lima
místní druhy zeleniny připravené delším varem	místní druhy zeleniny, většinou vařené, a malé množství ovoce	místní druhy zeleniny upravené jako salát, více ovoce a více syrové stravy
více potravin živočišného původu	malé množství ryb nebo jiných darů moře	žádné potraviny živočišného původu, nebo jen malé množství
silněji tepelně zpracovaná jídla se silnějším makrobiotickým kořením	způsob vaření přizpůsobený roční době	lehčeji tepelně zpracovaná jídla s větším množstvím oleje a koření



JAK UDRŽET SVŮJ STAV V ROVNOVÁZE



Úvod

Makrobiotika klasifikuje všechny stavy a onemocnění ze tří jednoduchých hledisek, dává důraz na sebeuzdravení a k obnově rovnováhy využívá běžnou každodenní stravu a dietní aplikace. Naproti tomu konvenční medicína rozděluje nemoc do stovek kategorií a tisíců diagnóz, pro diagnostiku a léčbu každého stavu vyžaduje vysoce kvalifikované odborníky a využívá léky, ozařování a další agresivní, potenciálně nebezpečné procedury, které zmírňují symptomy, ale nedostanou se k základní příčině nemoci. Z energetického hlediska jsou tři typy nerovnováhy kondice a onemocnění vznikají

1. v důsledku převážně silných jinových faktorů (nebo nedostatku jangových);
2. v důsledku převážně silných jangových faktorů (nebo nedostatku jinových);
3. v důsledku přemíry (či nedostatku) jak jin tak jangu.

Vzhledem k tomu, že onemocnění v moderní společnosti vzniká převážně z přejídání, zaměřuje se tato kniha na stavy nadbytku. (Pro uvedení do problematiky jin a jangu se prosím vraťte ke kapitole 2 a k Tabulce 13.)

Část II zahrnuje speciální rady pro 200 onemocnění a stavů seskupených ve 30 sekcích. Pro každé konkrétní onemocnění bude v Části III určena jedna ze tří ozdravných diet. Dieta č. 1 pomůže zmírnit stav způsobený převážně extrémními jinovými faktory. Dieta č. 2 pomůže při stavech způsobených převážně extrémními jangovými faktory. Dieta č. 3 bude prospěšná při onemocněních vznikajících v důsledku kombinace obou extrémů. U jednotlivých onemocnění a stavů dále mohou být uvedeny úpravy jednotlivých ozdravných diet, navržené prostředky domácí lékárny a doplněny další speciální rady. V každé z třiceti sekcí navíc nabídneme pod nadpisem Řešení další dietní rady a zásady týkající se životního stylu pro celou skupinu onemocnění a stavů, jimiž se sekce zabývá.

Makrobiotické stravování při správné aplikaci pomáhá navrátit extrémní jinový či jangový stav do přirozené rovnováhy. Jakmile se stav zlepší, stravu lze postupně rozšířit o mnoho dalších jídel, která byla v počáteční fázi omezena. Přesná doba se bude lišit v závislosti na typu onemocnění, jeho závažnosti, a na tom, do jaké míry konkrétní

jednotlivec uplatňuje stravovací doporučení. Menší symptomy obvykle okamžitě ustoupí a nebude zapotřebí dalších úprav stravy. Všeobecně však platí, že v případě mírných až vážných onemocnění by měla být příslušná dieta aplikována po dobu tří až čtyř měsíců. Je-li svědomitě dodržována, kvalita krve se během této doby zcela změní, což vede k hloubkové léčbě a revitalizaci vnitřních orgánů a jiných tkání. U pokročilých případů může být k uzdravení zapotřebí šesti až dvanácti měsíců; u některých případů, zejména u nervových onemocnění, se může doba léčení prodloužit na dva až tři roky. Jakmile se stav zlepší, u lidí obecně dobrého zdraví je možné pozvolna pokračovat standardní makrobiotickou stravou (viz Část III), kterou lze při několika úpravách doporučit v případě menších obtíží a lehkých poruch, kdy se navíc podává speciální nápoj či přípravek.

☉ Příčiny

Pod nadpisem Příčiny se věnujeme původu a základním příčinám určitého stavu či onemocnění z hlediska energie a identifikujeme základní faktory spojené se stravováním a životním prostředím, jež zde sehrávají roli. Všimněme si, že je to obvykle *nadměrný* příjem kombinace určitých jídel nebo nápojů, který postupem doby způsobuje konkrétní stav či onemocnění, ne pouhá konzumace jídel a nápojů. Vzhledem k tomu, že kombinace jídel jsou prakticky nekonečné a stravovací model každého člověka je velmi individuální, jsou zde uvedeny pouze hlavní kombinace jídel a nápojů

vyvolávajících uvedený stav. Pokud nemocný nekonzumuje některé ze zmíněných jídel, nebo konzumujete jídla, která zde nejsou uvedena, berte prosím na vědomí, že se jedná o obecné tendence a model tohoto člověka bude pravděpodobně poněkud rozdílný.

☉ „Pravidelné užívání“ a další klíčové pojmy

Pokud doporučujeme *pravidelné užívání*, znamená to vhodnost užívání denně nebo 4–5krát týdně. *Občasným užíváním* zase míníme, že jídlo či nápoj mohou být konzumovány 2–3krát týdně. Užívat *řídce* znamená, že daná potravinu může být užívána jen několikrát měsíčně. Výrazy jako *vyhýbat/vyhnout se*, *omezit* nebo *minimalizovat* sdělují, že daná potravinu by neměla být konzumována vůbec, nebo by mohla být konzumována zřídka, anebo pouze tehdy, když na ni dostaneme velkou chuť. Velká písmena v textu (pozn. k čes. vyd.: v českém vydání kapitálky) (např. NÁPLAST TOFU, OSMAŽENÉ MISO) odkazují na instrukce pro přípravu speciálních jídel, nápojů nebo přípravků domácí lékárny v Části III. Upozorňujeme, že v následujícím textu *1 šálek* znamená porci o šesti uncích. (Pozn. k českému vydání: 1 unce – ounce = 28 gramů.)

☉ Upozornění

K mnoha stavům či onemocněním jsou připojena Upozornění. Je nesmírně důležité, abychom si uvědomili, že makrobiotický

přístup je edukační, nikoliv léčebný. S lékařem nebo jiným vhodným odborníkem pracujícím ve zdravotnictví je třeba konzultovat jakoukoli vážnou poruchu, jež by mohla vést k ohrožení života, stejně jako jakékoli onemocnění, jež neustupuje záhy po uplatnění přístupů popsaných v této knize. Během léčení mohou být pomoci i kvalifikované názory přátel, rodiny a odborníků; nicméně v poslední fázi analýzy se musíte spolehnout na svou nejnějnější intuici.

☉ Poradenství

Velmi doporučujeme, aby každý vyhledal zkušeného makrobiotického učitele či poradce v oblasti makrobiotiky a poradil se s ním, jak uplatnit přístup, jenž je uveden v této knize, a jak přizpůsobit rady *svému* stavu. Tento postup přinese největší užitek lidem, kteří s makrobiotikou začínají, nebo těm, kteří jsou v přechodné fázi, stejně jako těm, kdo trpí onemocněním mírného až vážného charakteru. Dokonce i lidem, kteří již s makrobiotikou mají zkušenosti, může pomoci konzultace s odborníkem – může odhalit malé chyby, jichž se dopouštějí.

☉ Lékařské důkazy

Na konci 30 sekcí naleznete souhrnné informace o vědeckém výzkumu, jenž zahrnuje makrobiotické i jiné studie o stravování. Je zde uvedena jen malá reprezentativní ukázka výzkumu, která podporuje přístup uvedený v této knize.

☉ Kazuistiky

V knize zmiňujeme i případy lidí, kteří se uzdravili díky makrobiotickému přístupu k životu.

☉ Další informace

Nenajdete-li nějaký stav. v hlavním seznamu na začátku 8. kapitoly, nahlédněte do Rejstříku. Někdy jsou v textu zmínky o souvisejících onemocněních. V Rejstříku je také více křížových odkazů než v textu. V případě, že stav, který hledáte, není uveden v této knize, použijte Tabulku 15 Celkové zhodnocení kondice a uplatněte jednu ze tří léčebných diet podle svého vyhodnocení. Pokud svůj stav nedokážete s jistotou určit, aplikujte dietu č. 3, která je celkově harmonizující a bezpečně se vyhýbá oběma extrémům.



Stavy/kondice a onemocnění

AIDS	99	ONEMOCNĚNÍ MOZKU	153
		Hemoragie	155
ALERGIE	117	Meningitida, encefalitida a další infekce	155
Atopie	118	Epileptické záchvaty	156
Alergie na chemické látky	118	Nádory	157
Alergie na léky	119		
Potravinová alergie	119	RAKOVINA	160
Intolerance laktózy	120	Rakovina kostí	164
Senná rýma	120	Rakovina mozku	166
Kopřivka a jiné kožní alergie	121	Rakovina prsu	169
Poštipání hmyzem	122	Rakovina tlustého střeva a konečníku	171
		Rakovina ledvin a močového měchýře	174
KRVÁCENÍ A ONEMOCNĚNÍ KRVĚ	127	Leukémie	177
Anémie	129	Rakovina jater	179
Krvácení	130	Rakovina plic	181
Hemofilie	130	Lymfomy a Hodgkinova nemoc	184
RH-inkompatibilita	131	Rakovina úst a horních částí	
Srpkovitá anémie	131	zažívacího traktu	186
		Rakovina vaječníků, dělohy, čípku	
ONEMOCNĚNÍ KOSTÍ A KLOUBŮ	136	a ostatní ženské zhoubné nádory	189
Artritida	137	Rakovina slinivky	193
Revmatoidní artritida	137	Rakovina prostaty a varlat	195
Ankylozující spondylartritida		Rakovina kůže a melanom	197
(Bechtěrevova nemoc)	139	Rakovina žaludku	200
Osteoartritida	140		
Dna (uratická artritida)	142	ONEMOCNĚNÍ ZAŽÍVACÍHO TRAKTU	213
Infekce kostí a kloubů	144	Apendicitida	214
Tuhé deformity palce nohy	144	Kolitida	215
Burzitida	145	Zácpa	216
Osteoporóza	145	Crohnova nemoc	218

Průjem	218	ONEMOCNĚNÍ SRDCE A KREVNIHO OBĚHU	265
Divertikulární nemoc	219	Vysoký krevní tlak	267
Střevní katar	219	Nízký krevní tlak	268
Plynatost a bolestivé nadýmání	220	Vysoká hladina cholesterolu	268
Hemoroidy	220	Ateroskleróza	269
Dráždivý tračník	221	Výduť (aneurysma)	270
Kinetóza	221	Angina pectoris	270
UŠNÍ ONEMOCNĚNÍ	228	Kardiomyopatie	270
Poškození sluchového nervu	229	Vrozené vady srdce	271
Bolesti uší	229	Onemocnění věnicových tepen a infarkt myokardu	271
Menièreova nemoc	230	Srdeční selhání	272
Presbyakuze	230	Revmatická onemocnění srdce a infekční onemocnění srdce	272
Perforace ušního bubínku	230	Cévní mozková příhoda	274
Tinitus	230	Trombóza a embolie	274
ONEMOCNĚNÍ ŽLÁZ S VNITŘNÍ SEKRECIÍ	235	Vady chlopní	275
Nemoci nadledvin	236	Žilní onemocnění	275
Nemoci hypofýzy	237	INFEKČNÍ CHOROBY	285
Nemoci štítné žlázy	237	Antrax	288
OČNÍ ONEMOCNĚNÍ	243	Chřipka	290
Katarakta	243	Lymeská borelióza	290
Konjunktivitida	244	Malárie	291
Odchlípení sítnice	244	Tuberkulóza	292
Glaukom	245	Jiné infekční choroby	293
Makulární degenerace	245	ONEMOCNĚNÍ LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE	305
Retinitis pigmentosa	245	Abnormální vylučování moči	307
Ječné zrno	246	Infekce ledvin nebo močového měchýře	307
ONEMOCNĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN	250	Močové nebo ledvinové kameny	308
Potíže s kotníky	250	Selhání ledvin	309
Atletická noha	251	Zánět ledvin	309
Kuří oka a mozoly či rohovatění kůže	251	Svráštělá ledvina	309
Potíže s koleny	252	JATERNÍ ONEMOCNĚNÍ	314
ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU	255	Cirhóza	316
Žlučové kameny	256	Hepatitida	316
BOLESTI HLAVY	260	Ikterus	318

PLICNÍ ONEMOCNĚNÍ	322	Huntingtonova nemoc	372
Astma	323	Roztroušená skleróza	372
Bronchitida	324	Neuralgie	374
Kašel	324	Necitlivost a mravenčení	374
Cystická fibróza	325	Parkinsonova choroba	375
Rozedma plic	325	Poruchy periferních nervů	375
Pleuritida	325	Útisk nervu	376
Zápal plic	326	Poruchy páteře	376
		Touretteův syndrom	378
BSE – NEMOC „ŠÍLENÝCH KRAV“ (vCJD)	331	ONEMOCNĚNÍ SLINIVKY BŘIŠNÍ	385
DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ A CITOVÉ PROBLÉMY	335	Diabetes	386
Bipolární afektivní porucha	340	Hyperinzulinemie	388
Existenciální úzkost	341	Hypoglykemie	388
Fobie, nutkavé myšlenky a nutkavé jednání	341	Pankreatitida	391
Posttraumatická stresová porucha	343	ONEMOCNĚNÍ Z OPAKOVANÉHO PŘETĚŽOVÁNÍ	395
Reaktivní deprese a zármutek	344	Syndrom karpálního tunelu	396
Schizofrenie	345	Syndrom tarzálního tunelu	396
Sezonní emoční porucha	346	ONEMOCNĚNÍ VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN	397
Stres	347	ONEMOCNĚNÍ SLEZINY	400
SVALOVÁ ONEMOCNĚNÍ	355	Zvětšená slezina	401
Bolesti zad	356	Ruptura sleziny	401
Dětská mozková obrna	356	ŽALUDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ	403
Křeče	357	Gastritida	404
Svalová dystrofie	358	Gastroenteritida	404
Myasthenia gravis	358	Pálení žáhy	405
Natažení svalu	359	Vředová choroba	405
Tetanus	359	ONEMOCNĚNÍ ZUBŮ, DÁSNÍ A ČELISTÍ	408
NEVOLNOST A ZVRACENÍ	363		
STAVY A ONEMOCNĚNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY	364		
Alzheimerova choroba	366		
Amyotrofická laterální skleróza	368		
Závrat' a vertigo	369		
Epilepsie	370		
Syndrom války v Zálivu	371		



Makrobiotické recepty

CELÁ OBILNÁ ZRNA	471	Svěží kukuřičná zeleninová polévka	479
Přírodní rýže v tlakovém hrnci	471	Krémová dýňová polévka	479
Vařená přírodní rýže	471		
Přírodní rýže s jáhlami nebo s ječmenem	472	ZELENINA	479
Přírodní rýže s luštěninami	472	Nišime	479
Kaše z přírodní rýže	472	Azuki, dýně a konbu	480
Správný rýžový krém	473	Sušený daikon a konbu	481
O smažená rýže se zeleninou	473	Daikon a daikonové listy	481
Rýžové koule	474	Hidžiki s lotosovým kořenem	481
Rýžový chléb – kaju	474	Vařený salát	482
Kaše z jáhel a dýně	475	Lisovaný salát	482
Celá zrna ovsa	475	Syrový salát	483
O smažené placičky moči	475	Salátové dresinky	483
Kukuřičná zrna v mléčné zralosti na klase	476	Dresing tofu	483
Těstoviny udon ve vývaru	476	Omáčka kuzu	483
O smažené těstoviny se zeleninou	477	Zelené listy na páře	484
		Sotéovaná zelenina	484
POLÉVKY	477	Kinpira	485
Miso polévka	477	Tofu nebo tempeh dušené se zeleninou	485
Čistý vývar se šóju	478		
Polévka z jáhel a sladkých zelenin	478	LUŠTĚNINY	486
Čočková polévka	478	Azuki	486
Kroupová gulášová polévka	479	Cizrna s mrkví a cibulí	486
		Černá sója	487

Strouhané tofu	487	DEZERTY A SVAČINY	492
Guláš z tempehu a dýně	487	Dušená jablka	492
MOŘSKÉ ŘASY	488	Jahodový kanten	493
Arame s cibulí	488	Pudink amazake	493
Salát z wakame a okurek	488	Dýňový pudink	493
CONDIMENTY A MAKROBIOTICKÁ		Rýžový pudink	494
KOŘENÍ	488	Pyré z jedlých kaštanů	494
Gomašio	489	Opražená semena	494
Prášek z wakame nebo konbu	490	Sladká zeleninová povidla	495
Umeboši	490	NÁPOJE	495
Tekka	490	Banča z větviček	495
Zázvor	491	Čaj z opražených krup	495
Mořská sůl	491	Čaj z opražené přírodní rýže	495
Miso	491		
Šóju	491		
Rostlinný olej	491		
PIKLS	492		
Pikls s umeboškami	492		
Rychlé pikls se šóju			
nebo umeoctem	492		
Pikls ve slané vodě	492		



Domácí léčebné prostředky

STRAVA	502	Kaše z přírodní rýže a ječmene	
Alzheimerovský pokrm	502	se strouhaným daikonem	508
Amazake	502	Kaše z přírodní rýže a kukuřice	508
Arame	502	Kaše z přírodní rýže, jahel a pohanky,	
Azuki	502	se zeleninou	508
Azuki, dýně a konbu	502	Kaše z přírodní rýže (kaju)	509
Condiment z misa a šalotky	502	Kaše z přírodní rýže se strouhaným	
Condiment ze šalotky a misa	503	daikonem a citronem	509
Černá sója a jedlé kaštiny	503	Kaše z přírodní rýže se strouhaným	
Černá sója s konbu a sušeným		daikonem a umeboškami	509
daikonem	503	Kaše z přírodní rýže se strouhaným	
Daikon a daikonové listy sotéované		lotosovým kořenem	509
na vodě	503	Kaše z přírodní rýže se sušeným	
Daikonové nebo tuřínové listy sotéované		daikonem	510
na vodě	503	Kinpira	510
Daikonové nišime s misem	504	Koikoku	510
Džinendžo (brambory)	504	Konbu	511
Gomašio	505	Koule z přírodní rýže	511
Hidžiky	505	Krém z přírodní rýže	511
Hidžiky se sušeným daikonem		Kukuřičná polévka s lotosovými	
a šiitake	505	semeny	512
Hoto	505	Kumquatový džem	512
Jablečné kyselé pyré	506	Kuzu krém	512
Jáhlová kaše se sladkou zeleninou	506	Listová zelenina na páře	512
Jáhlová polévka s dýní	506	Lopuch, mrkev a konbu stylem	
Jáhlové krokety	506	kinpira	512
Ječmenný slad	507	Lopuch stylem kinpira	512
Kaše z opražené přírodní rýže	507	Lososová hlava se sójou	512
Kaše z opražené přírodní rýže se		Lotosová semena	513
strouhaným daikonem a se šóju	507	Mandarinkový džem	513

Marinovaný daikon a mrkev	513	Rychlé pikls z daikonu	
Miso polévka	513	a daikonových listů	523
Miso polévka s moči z přírodní rýže	514	Rýžový slad	523
Miso polévka s okarou a zeleninou	514	Semena	523
Miso-zósui (odžija)	514	Soba se strouhanými bramborami	
Miso-zósui z přírodní rýže a jahel	514	jinenjo	523
Moči	515	Sojové klíčky s pórkem	523
Moči z přírodní rýže pro miso		Sotéovaná zelenina	524
polévku	515	Sotéované konnjaku	523
Nišime z kořenových zelenin	515	Strouhané kyselé jablko	524
Nišime ze sladkých zelenin	515	Strouhaný daikon a bramborová	
Nori condiment	516	šťáva	524
Obilná kaše (zósui) se sladkou		Strouhaný daikon a mrkev	524
zeleninou a nori	516	Strouhaný daikon a mrkev s umeboši,	
Ogahi	516	šisem, citronem a šóju	524
Okara	517	Strouhaný daikon a mrkev se šalotkou	
Olej z vajec	517	a šóju	524
Osmážená přírodní rýže	517	Strouhaný daikon a mrkev se šóju	524
Osmážené miso	517	Strouhaný daikon a šóju	524
Osmážené moči z přírodní rýže	517	Syrová rýže	525
Osmážené rýžové koule	518	Šio konbu	525
Pečená řasa konbu – condiment	518	Tekka	526
Pokrm při ALS	518	Těstoviny	526
Pokrm při artritidě a osteoporóze	518	Umeboši	526
Polévka kinpira	519	Umekoncentrát	526
Polévka z jáhel a sladkých zelenin	519	Vařený černý sezam	527
Polopůst	519	Vařený salát	527
Povařený strouhaný daikon		Zeleninová tenpura	527
a mrkev se šóju	520	Zeleninové nabe s omáčkou	
Povařený strouhaný daikon a mrkev		k namáčení	529
se šalotkou a šóju	520	Zkarbonizované umebošky	
Pravý krém z přírodní rýže	520	a zkarbonizovaná jádra umebošek	531
Přírodní rýže s daikonem sotéovaným		Zósui se šalotkou a misem	531
na vodě a daikonovými listy	520		
Přírodní rýže s marinovaným sušeným		NÁPOJE	532
daikonem	520	Banča se šóju	532
Půst	520	Banča z větviček	532
Rajská jablíčka, miso, šalotka		Banča z větviček s gomašiem	532
a čínské zeli	520	Banča z větviček s tekkou	532
Ran-šó	521	Čaj konbu	533
Rychlé pikls z daikonových listů	522	Čaj kuzu	533

Čaj šiitake	533	Jablečná šťáva a sladký	
Čaj z azuki	533	zeleninový nápoj	539
Čaj z azuki, přírodní rýže, sušeného		Jablečná teplá šťáva	539
daikonu a šiitake	534	Jaterní čaj	539
Čaj z černé sóji	534	Ječmenný slad	539
Čaj z daikonu, nori a zázvoru	534	Kumquatový čaj	540
Čaj z lotosového kořene	534	Ledvinový nápoj	540
Čaj z lotosových semen, mořské řasy		Mandarinkový čaj	540
a cibule	535	Mrkvová šťáva	540
Čaj z opražené pohanky se šalotkou	535	Mu	540
Čaj z šiitake a daikonu	535	Nápoj pro srdce	541
Čaj ze strouhaného daikonu a mrkve		Nápoj pro štítnou žlázu	541
se šiitake	535	Nápoj pro tenké střevo	541
Čaj ze sušeného daikonu	535	Nápoj pro tlusté střevo	541
Čaj ze sušeného daikonu a šiitake	536	Nápoj z konbu, lotosu a šiitake	541
Čaj ze sušeného daikonu,	536	Nápoj z mrkve a daikonu	542
daikonových listů a šiitake	536	Nápoj z pohanky, klíčků, šiitake,	
Čaj ze sušeného daikonu, daikonových		daikonu a jeho listů a šalotky	542
listů, opražené přírodní rýže		Osvěžující jablečná šťáva	543
a šiitake	537	Plícní nápoj	543
Čaj ze sušeného daikonu, sušených		Řepná šťáva	543
daikonových listů a lopuchu	537	Sezamový čaj	543
Čaj ze sušeného daikonu, sušených		Sezamový olej se sójou	
daikonových listů, lopuchu,		a strouhaným zázvorem	544
šiitake a zeli	537	Sladký nápoj kuzu (ame kuzu)	544
Čaj ze sušeného daikonu, sušených		Sladký zeleninový nápoj	544
daikonových listů, šiitake,		Slazené mléko z přírodní rýže	545
sušeného kořene lotosu		Šťáva umeboši	545
a opražené přírodní rýže	537	Šťáva z lotosu, daikonu a zeli	545
Čaj ze sušeného daikonu,		Šťáva z přírodní rýže (omoju)	546
šiitake a cibule	537	Šťáva ze zelených listů zelenin	546
Čaj ze sušeného daikonu,		Ume-kuzu	546
šiitake a konbu	538	Ume-kuzu a lotos	547
Čaj ze sušeného daikonu,		Ume-šiso banča	547
šiitake a zeli	538	Ume-šo banča	547
Čaj ze sušeného daikonu, šiitake,		Ume-šo kuzu	547
lopuchu a opražené rýže	538	Zázvorový čaj	548
Čaj ze sušeného daikonu, šiitake,		Zelná a mrkvová šťáva	548
sušeného lotosového kořene		Zelná šťáva	548
a mrkvové natě	538	Zelný čaj	549
Čaj ze šťávy lotosového kořene	538	Zkarbonizované umebošky	
Jablečná šťáva	539	a zkarbonizovaná jádra umebošek	549

OSTATNÍ	550	Náplast z hattómugi se zelím	562
Akupunktura	550	Náplast z konbu a zeli	562
Banča s mořskou solí pro klystýr	550	Náplast z přírodní rýže a misa	562
Bramborová náplast	550	Náplast z přírodní rýže a zázvoru	563
Čínská medicína	551	Náplast z rýžových otrub	563
Daikonová náplast	551	Náplast ze zelených listových zelenin (chlorofylová náplast)	564
Dechové cvičení	551	Náplast ze zeli	564
Dentie	552	Náplast ze zelných listů	565
Do-in	552	Obklad banča	565
Hořčičná náplast	552	Obklad hary	565
Jóga	553	Obklad horkým ručníkem	565
Kaméliový olej	553	Obklad chladným ručníkem	566
Klystýr	553	Obklad rýžovými otrubami	567
Koupel banča	553	Obklad z kapra	567
Koupel nohou	553	Obklad ze soli	567
Lotosový obklad	555	Obklad ze sušených daikonových listů	568
Masáž	555	Obklad ze zelných listů	568
Meditace	556	Pohanková náplast	569
Miso náplast	556	Přikládání dlaní	569
Moxování	556	Sedací daikonová lázeň	569
Náplast konbu	557	Sezamový olej se zázvorem pro tření	570
Náplast taro	557	Slaná voda pro klystýr	570
Náplast tofu	558	Strečink	571
Náplast tofu se zelenou listovou zeleninou	559	Šiacu	571
Náplast z brambor a zeli	560	Termofor	571
Náplast z brambor, zeli a hattómugi	560	Tření těla	571
Náplast z celozrnné pšeničné mouky a rýžového octa	560	Tření těla zázvorovou vodou	572
Náplast z celozrnné pšeničné mouky a vrbového listí	560	Vizualizace	572
Náplast z hattómugi a brambor	560	Zázvorová koupel	573
Náplast z hattómugi a zeli	561	Zázvorový obklad	573
Náplast z hattómugi, brambor a zeli	561	Zpěv/mantry	571

REJSTŘÍK

Dále v knize najdete

- soupis nemocí, resp. stavů/kondicí a nemocí na s. 95–97
- soupis makrobiotických receptů na s. 467–468
- soupis domácích léčebných prostředků na s. 497–500
- výkladový slovníček zejm. makrobiotických výrazů na s. 575–583
- výkladový slovníček zdravotnických termínů na s. 585–589

absces 156, 226, 412

Addisonova choroba 236, 240

AIDS 9, 12, 17-18, 64, 99-116, 156, 197, 285-286, 297, 300, 303, 389

akromegalie 237, 240

akupunktura 550

alergie 52, 56, 65, 117-126, 216, 227, 229, 231, 244, 288, 332, 335, 363, 388

alkohol 28, 37, 41, 51, 58-59, 63, 69-70, 82, 424, 437, 439, 444, 449, 490, 522, 547

Alzheimerova choroba 71, 366-368, 384, 412, 502

amalgám 115, 412

amazake 27, 41, 433, 438, 447-448, 455, 492-493, 502

amyotrofická laterální skleróza (ALS) 364, 368, 375, 384, 412, 518

anemie 127-130, 134, 139, 292, 295, 389

angína 270, 283, 329

ankylozující spondylartritida (Bechtěrevova nemoc) 139-140, 152

antibiotika 295-298

antrax 288-290, 298-299, 371

anurie 307, 312

apendicitida 214-215, 227

arame 25, 48, 421-422, 432, 438, 442-446, 451, 488, 502, 544, 570

artritida 71, 137, 152, 515, 518-519

astma 52, 323-324, 328-329,

ateroskleróza 66, 269, 271-272, 274, 278, 280, 284, 309, 339-340

atletická noha 251

atopie 11

azuki 22, 24-25, 27, 47, 417, 420, 431, 432, 440, 446, 451, 480, 486, 497, 502

banča 26-27, 41, 49, 424, 434-435, 437, 443, 448, 452, 454, 495, 532, 547, 550, 565

- biologické zbraně 103
bipolární afektivní porucha 335, 340, 353
bílá mouka 8, 17, 24, 40-41, 53, 58, 63,
66-67, 430-431, 439, 444, 448
bílkoviny 11, 19, 38, 44-49, 51-52, 55, 57,
58, 64, 67-69, 517, 521, 524, 533-534,
536, 558, 561
bolesti hlavy 63, 120, 153, 156, 158-159,
260-264, 504-506, 519-520, 526, 532,
536, 538-539, 544, 547-548, 550, 555,
558-559, 564-566, 569-570
bolesti zad 356, 362
bolest (obecně) 21, 52-53, 63-64, 66, 70,
76, 81-82, 84-85, 415
bronchitida 322, 324, 328
brambory 59, 117, 393, 419, 438, 560
brzlík 32, 359
burzitida 145, 152, 565, 567, 573
byliny 7, 21, 25, 28, 40-41, 53, 59, 70, 76,
424, 429-431, 439, 444, 449, 540

celá zrna 7, 10-11, 17, 20, 24, 37, 41, 44,
45, 53, 62, 74-76, 416-418, 421, 426,
427, 431-434, 436, 438, 440, 443-445,
447, 449, 452-453, 471-477, 560
cibule 25, 38, 46, 122, 418-422, 427, 432,
441, 445-446, 450-451
cirhóza jater 68, 179-181, 226-227, 316
cizrna 24-25, 46-47, 417, 419-420, 432,
446, 451, 473, 486, 528, 530
clusterové bolesti 261
condimenty 12, 25-26, 40, 48-50, 79, 84,
421-422, 432, 435, 437, 440, 442, 444,
446-447, 449, 451, 454, 469, 472, 475,
482, 488-492, 502-503, 506, 511, 516,
518, 525, 488-489
Crohnova nemoc 218, 224-227
Cushingův syndrom 236-240
cvičení 71, 81, 551, 571

cystická fibróza 325, 329
cysty 52-66

čakry 32
čakry 32, 337-338, 343-344, 378
česnek 25, 436-437, 442-443, 448
čínská medicína 551
čočka 7, 22, 24, 46, 418, 420-421, 431,
432, 440, 442, 445-446, 449, 451

daikon 26, 46, 48, 418-420, 422, 425, 427,
432-433, 441-442, 446-447, 450-451, 481,
503-504, 507-510, 513, 520, 522-525,
534-538, 542, 545, 551, 568-569
dechová cvičení 551
dentie 552
deprese 63, 69, 71, 84, 344, 351, 353
děloha 31-33, 67, 129-130, 161, 164, 189
až 193, 205, 212, 237, 241, 503, 507,
536, 547
dětská mozková obrna 355-357, 362
dětská obrna 102, 301
děti 11, 52, 56-57, 65, 69, 102, 119-120,
124-125, 139, 147, 150, 156-159, 164,
166-167, 177, 218, 221, 228-229, 237
až 239, 245, 253, 261, 269, 271, 277,
301, 323, 331, 343, 346, 356-357, 362,
370, 372, 377, 388, 408, 429, 434, 459,
472-473, 487, 490, 509, 544, 553, 573
diabetes 44, 52-53, 68-69, 216, 226-227,
235-236, 240, 245, 297, 309, 345, 363,
385-388, 391-394, 452, 502, 507, 512,
518-519, 539, 544, 547, 554
diabetes insipidus 237, 240
diastolická hypertenze 93, 268, 283
dieta č. 1 89-90, 93, 439-443, 453-455
dieta č. 2 89-90, 93, 443-448, 453-455
dieta č. 3 89-90, 93, 448-452, 453-455
divertikulární nemoc 216, 219, 226-227

- dna (uratická artritida) 142-143, 152
do-in 552
dráždivý tračník 213, 221, 226-227
drogy 21, 40-41, 54, 59, 63, 70, 74, 84, 431, 439, 444, 449, 526
duševní onemocnění a citové problémy 335-354, 364, 366-367
drůbež 17, 27, 37, 40-41, 54, 58, 428, 431, 439, 444, 448, 522,
dysurie 307, 312
dýchání 32-34, 37, 61, 63, 65-66, 82-83, 92, 119-121, 154, 179, 182, 184, 213, 232, 270, 274, 309, 322-330, 340, 364, 368, 369, 397-398, 400, 408, 458, 540, 555
dýmějový mor 293, 302
dýně 25, 27, 38-39, 46, 418-421, 426, 432-433, 441, 446, 450, 475, 479-480, 487, 493, 502
džinendžo 504, 523

ebola 103, 294, 300
elektřina 18, 55-57, 59, 64, 427, 431, 435, 437, 440, 445, 449, 454, 458, 540, 543, 548
embolie 274-275
emoce 63, 68, 82, 314
encefalitida 155-156
epilepsie 156-157, 370-371, 383-384
epileptické záchvaty 131, 153, 156-157, 370, 383
estrogen 195-196
existenciální úzkost 341

fobie 335-336, 340-342
fibrózní osteitida 238-239
fluoridy 151, 409-410, 412

gastritida 226, 403-404
gastroenteritida 226, 403-405
genetické vlivy 78
geneticky modifikované potraviny 17, 18, 23, 40-41, 44, 49, 56-57, 423, 427-431, 444, 457, 4923
gigantismus 237, 240
glaukom 243-245, 248-249, 388-389
gomašio 26, 422, 432, 435, 437, 442, 446, 451, 454, 489-490, 505, 532
Gravesova-Basedowova choroba 237-238, 240-241

haramaki 565
hattómugi 58, 560-561
hemofilie 127-131, 134
hemoroidy 213, 216, 220, 224, 227
hepatitida 103, 144, 179-181, 296, 300, 314, 316, 321, 388-389
hidžiki 25, 48, 421-422, 432, 438, 442, 451, 481, 505
HIV 99-116, 133, 144, 297
Hodgkinova nemoc 184-185, 212
homocystein 281, 384
horečka 46, 62-63, 65, 82, 84
hormony 10, 40, 44, 54, 56, 68-70, 235 až 242, 259
hořčičná náplast 552
hoto 505-506
hudba 80, 228, 232-234, 412
Huntingtonova nemoc 364, 372, 384
hyperinzulinemie 388
hypofýza 32, 157, 166, 235-237, 240-242
hypoglykémie 28, 45, 51, 54, 69, 71, 226, 240, 383-384, 386-393
hypotalamus 32

chemické látky 8, 10, 17, 19, 21, 28, 39 až 41, 43, 54-57, 64, 419, 422, 424, 429 až 431, 440, 443-444, 448-449, 452, 458, 521, 548, 563

- chléb 24, 40-41, 44-45, 53, 58, 63, 68, 74, 416, 431-432, 436, 440-441, 444-445, 449-450, 453, 459, 469, 474
- chlorofylová náplast 564
- chodidla, nohy 250-254
- cholera 293, 301
- cholesterol 9-11, 46-48, 51, 55, 61, 68, 82, 542
- chřipka 64, 229-230, 290-291, 296-297, 300
- infekce, infekční choroby 17, 54-56, 62 až 65, 108, 274-275, 283-304, 307-308, 312, 326
- infekční artritida 144, 152
- infekční onemocnění srdce 272-274, 285
- imunitní systém 17-18, 55, 64
- intolerance laktózy 120, 220-221, 227
- jablka 27, 38, 41, 62, 425, 433, 442, 447, 492, 493, 506, 524
- šťáva 27, 41, 424, 427, 454, 538-539, 543
- jáhly 22, 24, 37, 45, 76, 416-418, 425, 436, 453, 471-472, 475, 478, 506-509, 514, 519, 498
- jang 29-31, 33-41, 80-81, 443-455
- játra 17, 32-33, 44-45, 52-53, 56-57, 67 až 71, 77, 82-83, 181-182, 208-212, 227, 313-321
- čaj 539
- ječmen 22, 24, 26-27, 37-38, 41, 45, 48, 74, 416-418, 420, 422-423, 426-427, 431, 433, 436, 440-441, 443, 445-450, 452-455, 472, 479, 507-508, 539
- ječmenný čaj 424, 434, 443, 448, 452, 495,
- ječmenný slad 27, 41, 426-427, 432-433, 446-447, 452, 455, 507, 539
- jin 29-31, 33-41, 80-81, 439-443, 448 až 455
- jídelníčky 459-466
- kachexie 240
- kaméliový olej 553
- kanten 27, 438, 455, 493
- kanten 27, 438, 455, 492-493
- kardiomyopatie 270-271
- kašel 62, 84, 322, 324-325, 328-329
- kaštany 494, 503
- ki 31, 33, 36, 46, 49, 75-76
- kinpira polévka 441, 485
- klouby 46, 52, 312
- klystýr 158-159, 216-217, 550, 553, 570
- koikoku 510
- kojení 52, 55, 62, 67, 125, 171, 229, 241
- kolena 250, 252-253
- kolitida 215, 227, 548
- konbu 25-26, 28, 48, 419-422, 424, 432, 433, 440-442, 445-447, 449, 451, 480, 481, 490, 502-503, 505, 511-512, 518, 533, 538, 541, 557, 562
- konnjaku 524
- kopřivka 117, 121
- koření nemakrobiotická 22, 25-26, 37, 40, 41, 53-54, 59, 63, 71, 84, 429, 431, 439, 441, 444, 449
- kosterní soustava 32-34, 36, 46, 48, 51, 52, 71, 78, 127-128, 136-152, 160, 163 až 166, 177, 208, 210, 212, 238, 241, 281, 336-337, 412, 438, 514, 516, 518-519, 525-526, 533-535, 540, 542, 544-547, 558-560, 562-563, 565, 567, 570, 572, 573
- kostí a klouby 33, 136-152, 164-166, 212, 250-254
- kotníky 250-251
- koupel nohou 553-555

- kouření 40-41, 66, 70
krev, krvácení 33-34, 36-37, 44, 53-57, 63-66, 77, 79-80, 90, 127-135, 155-158, 241-242, 458 (viz též srdce a krevní oběh)
kroupový čaj viz ječmenný čaj
křeče 52, 63, 357, 539, 541, 544-545, 555, 566, 568, 573
křeče 355, 357, 362, 366, 368
křečové žíly 502, 513, 517, 523, 566, 568, 208, 275-279, 282-283
kukuřice 7, 11, 24, 37, 45, 49, 53, 55, 57, 416-417, 422-423, 428-429, 431, 436, 440, 445, 449, 453, 473, 476, 479, 508, 512
kumquat 512, 540
kuzu 25, 27, 483, 512, 533, 544, 546-547
kůže 36, 64, 78, 83, 197, 212, 236, 251, 503, 519-520, 537, 541, 544
krevní sraženiny 145, 259, 270-276, 559, 565
kyselina močová 142
kýla 213, 220-221, 362

ledviny 17, 28, 32, 44-45, 49, 55, 63, 67, 69, 77, 81-83, 174, 212, 241, 300-304, 308-309, 343-344, 427-428
 kameny 237, 300-304, 307-308, 311-312
 nápoj 540
ledviny zánět 309, 312
legionářská nemoc 293, 301
lepra 293, 302
leukémie 177-179, 207-208, 212
lipodystrofie 114
lopuch 419, 512, 537-538, 541
lososová hlava 512-513
lotos 26, 417, 422, 481, 509, 511-513, 534-535, 538, 555
luštění 11, 17, 22-25, 37, 40-41, 46-47, 50, 59, 75, 79, 417-418, 420-422, 431, 432, 435, 437-438, 440-442, 444-447, 449-451, 453, 459, 470, 472, 486-487
lymeská borelióza 64, 290-291, 302
lymfomy 45, 184, 204, 208-209, 212

makrobiotická koření 12, 22, 25, 40, 48 až 50, 79, 422, 434-438, 440, 443-444, 447, 449, 452, 454, 459, 469-470, 488, 489
makulární degenerace 245, 249
malárie 283, 288, 291-292, 303
malý vzrůst (nanismus) 237, 240-241
mandarinky 191, 257, 319, 426, 513, 540
mandle (potravina) 146, 426, 433
mandle (v těle) 32, 62, 66, 373
marburgská horečka 301
masáže 21, 552, 555-556
maso 7, 17, 26-27, 37-38, 40-41, 45, 51, 52, 54, 58, 61, 63-65, 68-70, 418, 425, 428, 431, 433, 439, 442, 44, 447-448, 451, 455, 510
meditace 21, 458, 556
melanomy 197-198, 200, 209, 282
Menièrova choroba 230, 234, 363, 369
meningeom 157, 166-168
meningitida 155-156, 293, 297, 384
menopauza 67-68, 145-146, 264
menstruace 62, 67-68, 207, 240, 264, 385
migrény 260, 263-264, 363
mikrovlnná trouba 17-18, 55-57, 59, 427, 431, 435, 440, 444, 449, 454, 458
minerály 19, 41, 43-44, 46-49, 51, 67, 70, 78, 146, 422, 424, 429-430, 443, 448, 452, 491, 517, 536, 546
mirin 25, 422-423, 437, 451-452
miso 11, 24-26, 44, 47-48, 50, 79, 84, 417, 420-423, 431-434, 436, 440-443, 445 až 447, 449-454, 477, 491, 502-504, 513, 514, 517, 520, 531, 556, 563

- mléčná strava (zvířecí mléko) 7-8, 12, 17, 27, 40-41, 52, 54, 58, 61, 63, 65-69, 416, 428, 431, 439, 442, 444, 448, 551, 555, 562
- moč, močové ústrojí 28, 32-33, 45, 47-49, 54, 62, 64, 67-68, 77, 82, 84, 136, 149, 156, 161-162, 164, 174-177, 189, 195, 305-313
- moči 27, 45, 416, 420, 426-427, 432-433, 441, 446-447, 451-452, 455, 475, 514, 515, 517
- močové kameny 305, 308
- močový měchýř 32-33, 45, 47, 67, 77, 149, 175, 212, 252, 305-311, 339, 428
- mor 104, 293, 296, 302
- mořské řasy 17, 23-26, 37, 41, 47-48, 417, 419-422, 432, 435, 437, 442, 446-447, 449, 451, 453, 488-490, 511, 518, 525, 533, 535, 541, 554, 557
- mořští živočichové 65, 425, 433, 438-439, 444, 448, 451, 455, 469, 491, 525, 529
- mouka 8, 17, 24, 27, 40-41, 44-45, 53-54, 58, 63-67, 84, 108, 110, 416-417, 426, 429-433, 436, 438, 440, 444, 448-450, 453, 459, 469, 560
- moxování 556
- mozek 32-33, 37, 43-45, 48, 51-57, 61-62, 77, 153-159, 166-168, 205-206, 212, 381, 384
- mozková mrtvice 107, 114, 131, 156, 265, 362, 511, 515, 520-522, 525-526, 558, 559, 569, 571
- mozoly 250-252
- muži 30-31, 62, 69, 80, 82, 434-436
- mrkev a její listy 24-26, 28, 41, 46, 48, 418-422, 424, 427, 432, 434, 441-443, 445-446, 448, 450-452, 454
- myxedém (Gullova nemoc) 237, 240
- mu 28, 540,
- myasthenia gravis 358-359, 362, 375-376
- nachlazení 53, 62-65, 81, 229-230, 285, 288-289, 351
- nadledviny 32, 236-237, 240-242
- natažení svalu 359
- nattó 25, 46-47, 420, 432, 437, 442, 446, 451
- nádory 9-10, 45, 47-49, 52-53, 65-67, 70, 74, 151, 157-158, 160-212, 384 (viz též rakovina)
- náplasti taro 197, 202, 215, 219, 258, 293, 359, 393, 419, 428, 557-558, 567
- nápoje 23, 26-28, 39, 41, 59, 424, 427, 433-437, 439, 443-444, 447-448, 452, 454, 495, 532-549
- nápoj pro srdce 541
- nápoj na štítnou žlázu 541
- nápoj pro tenké střevo 541
- nápoj pro tlusté střevo 541
- necitlivost a mravenčení 120, 157, 366, 372, 374-375, 395
- nekrotizující fasciitida 293, 302
- nemoc „šílených krav“ 17, 64, 303, 331 až 334, 384
- nervy, nervová soustava 30, 32-37, 44, 46 až 48, 51-54, 56, 71, 90, 131, 137, 140, 147, 153-159, 166, 222, 228-229, 231, 234-235, 238, 240, 243-245, 273, 298, 299, 316, 331, 337-339, 344, 346, 349, 357-359, 362, 364-384, 387, 395-396, 458, 489, 504-505, 510, 512, 514-515, 526, 533, 544, 548, 551, 558, 564-565, 569, 573-574
- neuralgie 374, 384, 558, 564, 573
- nevolnost a zvracení 63, 363
- nízký krevní tlak 265, 268, 285
- nohy, chodidla 250-254

- norí, laver 25-26, 48, 421-422, 442, 446, 451, 516, 534
nudle, těstoviny 27, 45, 48-49, 416-418, 420, 423, 427, 432, 441, 445-446, 450, 451, 453, 476-477, 505, 523, 526, 528
nutkavé jednání 341-343
- obklad horkým ručníkem 565, 566
obklad chladným ručníkem 567
obklad z kapra 567
obklad ze soli 145, 149, 215, 219-220, 223, 254, 392, 402, 406, 411, 567
obličej 80, 82-83
obsese 341-343, 353
oči, zrak 53, 55, 66, 68, 82, 243-249, 517, 522, 525, 539, 543, 555, 565, 570
očkování 102, 119, 290, 296, 298-299, 317, 360, 371
odchlípení sítnice 244, 248-249
ogahi 179, 516-517
okara 141, 146, 421-422, 425, 517
olej, tuk 9-12, 22, 24-26, 37, 41, 45-52, 54-55, 58-59, 61-70, 82, 418, 423, 425, 426, 428-429, 433, 435, 437-441, 443 až 450, 452, 454, 459, 469, 491-492, 517, 524, 533, 535-536, 542, 544, 546, 551, 553, 555, 558, 561-562, 569-570, 572
olej z vajec 517
oligurie 307, 312
opakované přetěžování 395-396
osteoartritida 140-142, 152, 517-519, 558, 564, 573
osteomyelitida 144, 152
osteoporóza 61, 71, 145-146, 151-152, 517-519
oves 11, 22, 24, 37, 45, 58, 416-417, 431, 436, 440, 445, 449, 479
ovoce 23-24, 27, 37-41, 53, 58-59, 69, 82, 422, 424-426, 431, 433, 435, 438-440, 442, 444, 447-449, 451, 455, 469, 492, 522, 532, 548, 566
tropické 18, 27, 41, 59, 425, 429, 439
- paměť 85
pankreatitida 227, 391
Parkinsonova choroba 71, 364, 375, 382, 412, 573
pálení žáhy 226, 404-407
perforace ušních bubínků 230
periferní nervy 364-365, 375-376, 558, 573
pesticidy 56, 118, 126, 164, 180, 257, 300, 302-304, 315, 319
pikls 25-26, 40, 55, 81, 418, 420, 423, 433, 435, 437-438, 442, 447, 451, 454, 470, 492, 522-523
pizza 125, 264, 270
pleuritida 322, 325, 329
plicní nápoj 543
plicní srdce 272-273, 283
plíce 32-33, 45, 52-53, 56-57, 65, 70, 80, 82, 181-182, 189, 203 (viz též dýchání)
ploténky 377-378
plynatost 53, 213, 220-221, 226-227, 285
početí 31-33
podnebí 13, 19-20, 22-23, 25, 30, 38-39, 53, 80-81, 109, 132-133, 143, 160, 163, 165, 168, 170, 173, 178, 180, 190, 194, 201, 276-277, 288, 324, 492
podvrtnutí kotníku 250-251
pohanka 22, 24, 45, 416, 432, 436, 440, 441, 445, 450, 453, 476, 493, 504, 507, 508, 535, 539, 542, 569
pohlavní orgány 45-47, 54, 67-69, 99, 109, 123, 189, 191, 197, 235, 237, 240 až 242, 250
pohyb a směr 43
pohybové obtíže 221-222, 226, 363
pokojná mysl 50

- pokrm při artritidě a osteoartritidě a osteoporóze 518-519
- polévka 23-25, 47, 74, 417-418, 422, 432 až 434, 436, 438, 441, 445-446, 450, 453, 477-479, 506, 512-515, 519
- polopůst 263, 438, 511, 519
- posttraumatická stresová porucha 343, 542, 556, 572
- poškození sluchového nervu 229
- poštípání hmyzem 122
- potravinové doplňky 21, 41, 54, 217, 223, 263, 316, 321, 410, 430
- presbyakuze 230, 234
- prostata 33, 47, 52, 68, 161-163, 195-197, 203-205, 210, 212, 307-308, 508, 513, 514, 520, 522, 532, 536, 547, 554, 558, 562, 569
- prsa 36, 67, 78, 162, 241, 316
levé 35-36, 84, 243, 397, 434, 554
pravé 34-36, 84, 397, 554
- průjem 84, 218-219, 226
- přikládání dlaní 579
- přírodní rýže 7, 11, 24, 27, 416-417, 431, 440, 445, 449, 453-454, 460, 471-474, 502, 507-511, 513-514, 516, 518-520, 536-538, 545-546, 560, 562-563
- příštitná tělíska 32, 235, 237-238, 241
- půst 520
- radost 83
- rakovina 9-13, 18, 44, 47, 49, 52, 54-68, 70-72, 74, 100, 160-163, 169-171, 179, 203-206, 212, 519, 524, 538, 544, 548, 554, 558, 561-562, 565, 568
- rakovina horní části zažívacího traktu 186-189
- rakovina hrtanu 186-187
- rakovina jazyka 187
- rakovina jícnu 186-187, 212, 226-227
- rakovina tlustého střeva a konečníku 171, 179, 206-207, 212, 227
- ran-šo 521
- recepty 502-503, 505-514, 516, 519-520, 522-525, 529-533, 535-541, 543-550, 554-557, 560-562, 564-565, 568-574
- reaktivní deprese 344-345
- retinitis pigmentosa 245
- revmatická onemocnění srdce 272-274
- revmatoidní artritida 137-139, 152, 507, 534, 557, 564-565
- Rh-faktor 131
- rozedma plic 325, 329-330
- roztroušená skleróza 364, 372-374, 382, 384, 412
- rtý 33, 64-65, 82-83, 186
- ruptura sleziny 292, 401
- rýžový slad 27, 41, 426-427, 433, 447, 452, 455, 523
- řepná šťáva 176, 543
- saláty 22, 25, 48-49, 55, 418-420, 432, 434, 437, 440-441, 445-446, 449-453, 460, 467, 469, 482-483, 488, 527
- salát z wakame a okurek 488
- SARS 17, 294, 301
- schizofrenie 53, 71, 305, 335, 337, 345 až 346, 350, 352, 354, 548
- sebeospravedlňování 71-72
- sedací lázeň 46, 48, 569-570
- seitan 416, 420, 432, 440-441, 445-446, 450-453
- semena, ořechy 11, 24, 27, 37, 39, 41, 59, 68, 75, 77, 417, 420, 422, 424, 426-427, 429, 433, 435, 438-439, 443-444, 447, 448, 452, 455, 469, 494, 512-513, 523, 535
- senná rýma 120-121, 329

- sexualita 52-53, 56, 62, 68, 70, 77, 83, 85, 504, 540
sezam 26-27, 122, 140, 146, 179, 452, 489, 523, 527, 543
sezónní emoční porucha 346-347
simulanty 23, 28, 40, 53, 59, 63, 70, 84, 437, 439, 444, 449
skolióza 71, 136, 146-147, 152, 358, 572, 573
sladké, sladkosti 24, 26-27, 39, 43, 46, 48, 53, 58, 65, 69, 84, 416, 418-420, 422 až 424, 426-427, 432-437, 439, 441, 443, 446-448, 450, 452-453, 478, 495, 505, 506, 515-516, 519, 539, 544
slezina 32-33, 35, 45-46, 70, 78, 82-83, 100, 112, 127, 144, 161, 212, 226, 250, 252-253, 263, 290, 292, 316, 337-338, 340, 342, 344, 385, 400-403, 408, 505, 511, 513, 519, 523, 547-548, 552, 558, 565, 569, 571
slinivka břišní 17, 28, 32, 35, 45-46, 52, 53, 68-69, 78, 163, 193-195, 204-205, 210, 212, 227, 237, 241, 307, 338, 340, 344, 348-350, 365, 369, 380, 385-394, 403, 408, 428, 502, 506, 515, 519, 526, 535-536, 539-540, 542, 544, 550, 557, 558, 560, 568-569, 571, 573
sluch, uši 66, 83, 228-234
smutek 344, 353
soba 45, 416, 445, 450, 523
sója 7, 11, 25, 40, 46-48, 57, 59, 417-418, 420-421, 423-424, 428-429, 432, 442, 446, 451, 454, 487, 503, 512, 517, 523, 534, 544
spánek 39, 59, 63, 85, 92, 100, 226, 305, 312, 344, 547, 351, 370
srdce a krevní oběh 18-19, 32, 44-48, 51 až 57, 61, 63, 67-68, 71, 77-78, 81, 83, 265-284, 560-563
infarkt 271, 283
srpkovitá anémie 131, 134
stafylokoková infekce 64, 144, 293, 302
strečink 571
stres 10, 21, 71, 80, 121, 127, 129, 164, 214, 216, 221, 232, 256, 258, 261, 277, 278, 311, 315, 343-344, 347-349, 356, 389-390, 428, 458, 505, 513, 515, 533, 542, 544, 547, 554-555, 572-573
struma 237, 240
střeva 10, 12, 28, 32-36, 45-47, 53-54, 56, 62, 67, 69-70, 77, 81-83, 171, 219, 427, 443, 447, 452, 458, 541
sůl mořská 25-26, 41, 48-49, 54-55, 417, 420, 422-423, 429, 434, 436, 440, 442, 446, 451, 453, 489, 491, 505
svaly 46, 51, 63, 71, 83, 241, 355-362, 373, 458
syndrom karpálního tunelu 396
syndrom tarzálního tunelu 152, 395-396
syndrom toxického šoku 295, 302
syndrom války v Zálivu 303, 371, 384
systolická hypertenze 93, 267-268, 279 až 280

šedý zákal 243-244, 249, 387
šelest v uších 66, 230-231, 233-234
šiatsu 571
šiso 26, 49, 120, 490, 536, 547
šišinka 32, 157
šiitake 25, 419, 441, 446, 450, 505, 533 až 538, 541-542
šóju 24-26, 48, 79, 84, 417, 420-424, 432 až 436, 440-447, 449-454, 478, 492, 507, 520, 524, 532
štítná žláza 32, 51, 69, 188, 231, 235, 237 až 242, 281, 541, 544-545, 561, 565
šťávy (potravina) 24, 25, 27-28, 41, 46, 53, 59, 69, 120, 420, 422-425, 427, 431,

- 433-435, 438-439, 442-444, 447-448, 451, 452, 454-455, 459, 498, 539-540, 543, 546, 548
- tekka 26, 422, 433, 442, 447, 451, 490, 526, 532
- tempeh 7, 25, 46-47, 420, 422, 432, 437, 441-442, 446, 450-451, 485, 487
- tenzní bolesti hlavy 260-261
- termofor 571
- tetanie 238-240, 362
- tetanus 359-362
- těhotenství 36, 125, 131, 139, 225, 228, 250, 271, 275, 284, 356, 363, 365
- Touretteův syndrom 378-379, 383-384
- transmutace 297
- trávení, trávicí soustava 32-35, 44-56, 67, 186-188, 213-221, 408-411, 437-438, 441, 442, 446-447, 451-452
- trojitý zářič 77
- tření těla 571-572
- tuberkulóza 18, 100, 292-293, 299, 303, 325, 329, 513, 517, 557
- tuhé deformity palce nohy (bunion) 144, 152, 250
- tuky 10-12, 19, 26, 37, 45-47, 51-52, 55, 58-59, 61-70, 82, 425, 427, 429, 433, 443, 447, 452, 525, 533, 535-536, 542, 546, 551, 555, 561-562, 569, 572
- tyfus 293, 303-304
- udon 416, 476
- umeboši 25-26, 28, 48-49, 420, 422-424, 433, 442, 447, 451, 490, 492, 509, 524, 526, 531, 541, 545-549
- urémie 309, 312
- uši, sluch 66, 83, 228-234
- únava 49-50, 63, 82, 84
- ústa 36, 83, 212
- vaječníky 32, 52, 67, 77, 82, 161-163, 189-193, 205, 209, 211-212, 241-242, 286, 509, 512-513, 537, 540, 543-544, 554-555, 558, 560, 571
- varlata 32, 35-36, 68, 77, 82, 195-197, 212, 240, 242, 316, 554, 560
- vápník 30, 150-151, 241, 316, 430, 438
- vděčnost 28, 49
- vedlejší nosní dutiny 123, 161, 260-261, 322, 397-399, 548, 555-556, 571
- vejce 17, 37, 40-41, 51-52, 54, 58, 428, 521
- velká pyramida života 23
- velkobuněčný karcinom 181-182
- vitamíny 19, 21, 41, 44, 47-49, 54, 70, 104, 110, 146, 153, 186, 198, 214, 246, 281, 305, 321, 330, 337, 350, 367-368, 407, 430, 511, 517, 546, 548
- B₁₂ 47, 48, 129
- D 146, 305
- E 330, 368
- vizualizace 160, 210, 221, 458, 572-573
- vlasý 31, 34-35, 53, 55, 64, 78, 80, 169, 193, 211, 286, 316, 570
- vláknina 19, 44, 46-47
- voda 26-28, 30, 39, 41, 49, 54, 59, 61-62, 67, 75, 77, 417-419, 423-424, 434, 443, 454, 492
- vrbové listí 359, 560
- vředy 208-209, 224-227, 288-289, 352, 403 až 407, 531, 549, 558, 563-564, 568, 573
- vysoký krevní tlak 47, 51, 65, 68, 92, 267 až 272, 277-282, 285
- vyvažování protikladů 29-41
- výduť (aneurysma) 270, 283
- výtoky poševní 52, 67
- wakame 24-26, 47, 417, 421-422, 432, 441, 442, 446-447, 451, 488, 490

- jóga 7, 81, 158, 169, 207, 218, 224, 278, 319, 349, 378, 380, 395, 458, 553, 571
- zácpa 63, 84, 216-218, 221, 226, 260
- zákusky, dezerty 27, 62, 425-426, 433, 436, 438, 442, 447, 452, 455, 469, 492-495
- zánět spojivek 244, 249, 565
- zánět střev 213-214, 219-221, 226-227
- zánět žil 68, 134, 275-276, 283
- zápal plic 64, 66, 145, 286, 288, 290, 293, 294, 297, 302, 322, 325-326, 328-329, 358, 550, 558, 559, 564, 567
- záškrt 293, 301, 329
- závratě 119, 129, 228, 230, 233, 260, 298, 336, 364, 369-371, 384-385, 388, 502, 505, 514, 526, 573
- závratě 369-370, 388
- zázvor 25-26, 423, 433, 443, 447, 451, 452, 491, 534, 544, 548, 563, 570, 572-573
- zelenina 7, 11-12, 17, 20, 22-28, 37-41, 46-49, 59, 62, 74-75, 79, 417-428, 432 až 434, 437-438, 440, 451-454, 467, 477 až 485, 495, 506, 508, 512, 514-516, 519, 523, 527, 529, 539, 544, 546, 559, 564
- zelí (vnější aplikace) 564-565, 568
- zósui 514, 516, 531
- zpěv/mantry 574
- zuby a dásně 44, 46, 48, 53, 66, 78, 115, 128, 146, 151, 226, 229, 238, 351, 384, 397, 408-412, 458, 552
- žaludek 32-33, 77, 153, 202, 208, 211-212, 226-227, 338, 363, 403-407, 526, 531, 544, 547-549, 558, 565, 568-569, 573
- železo 47, 129-130, 430
- žena 31, 62, 393, 563, 434, 370, 388, 563
- živočišná strava 11, 17-18, 20, 22, 26, 30, 37, 38, 40, 43, 45-46, 58, 63, 64, 66-69, 80, 84, 425, 431, 435-436, 438-439, 444, 447, 448, 451, 455, 457, 495, 522, 524, 533, 544, 546, 551, 558, 566, 569
- životní styl 457-458
- žlázy s vnitřní sekrecí 43-59, 69, 234-242, 248-249
- žloutenka 226-227, 255-256, 316-317, 363
- žlučník 32-33, 45, 53, 55, 67-69, 77, 82, 83, 258-259, 363
- kameny 227, 252-253, 391
- žvýkání 28, 50-51, 59, 427, 434, 438, 443, 448, 452, 459, 470, 473

POZNÁMKY K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Vážení čtenáři,

PŘÍPRAVA TÉTO KNIHY SI VYŽÁDALA NĚKOLIK LET ODBORNÉ PRÁCE. POUZE NÁKLADY NA DUŠEVNÍ PRÁCI JSOU PŘIBLIŽNĚ $\frac{3}{4}$ MILIONU. (JENOM PŘEKLAD, BEZ ODBORNÝCH KOREKTUR A BEZ SAZBY, BY PODLE CENÍKU JEDNOTY PŘEKLADATELŮ STÁL 460.000 Kč. O SPONZOROVÁNÍ VYDÁNÍ KNIHY ČESKÝMI FIRMAMI VYRÁBĚJÍCÍMI MB POTRAVINY NEBO S NIMI OBCHODUJÍCÍMI SI MŮŽEME NECHAT JEN ZDÁT.) PROTO **POKUD MÁTE ZÁJEM O TUTO KNIHU, PAK SI JI KUPTE, JAK BY U SLUŠNÝCH LIDÍ MĚLO BÝT BĚŽNÉ, A „NEZÍSKÁVEJTE“ A/NEBO NEŠÍRTE JI PIRÁTSKY. JEN PRODEJEM UŽ VYDANÝCH KNIH ZÍSKÁME PENÍZE NA PŘÍPRAVU A VYDÁNÍ NOVÝCH KVALITNÍCH MAKROBIOTICKÝCH KNIH.**

Část Vaší platby za knihu bude převedena, jako poplatky za autorská práva, panu Kushimu.

Tato kniha přináší o makrobiotické léčbě takové množství erudovaných informací od největšího žijícího odborníka na makrobiotiku, že se jí ŽÁDNÁ PUBLIKACE na světě nevyrovná.

Některé informace je třeba přizpůsobit českým poměrům, např. rozdíly v houževnatosti (délece tepelné přípravy) amerických a českých potravin (např. pozn. k čes. vyd. na s. 474, 479 a 481).

Japonské výrazy jsme převedli do oficiální české transkripce, která zachycuje výslovnost. (Výjimkou je slabika psaná „ni“, která se vyslovuje tvrdě.)

Pokud v japonských výrazech uvádíme spojovníky, pak jsme je převzali z vydání anglického (např. ume-shizo bancha → ume-šiso banča).

V anglickém vydání této knihy jsou jednotlivé skupiny nemocí a jednotlivé nemoci v rámci skupin nemocí v 8. kapitole a aplikace Domácích léčebných prostředků uvedených ve 14. kap. uspořádány podle abecedy. (Např. Allergies, anemia, arm and hand problems, astma.) V našem vydání jsme toto řazení samozřejmě ponechali, ale v překladu do češtiny může působit nepatřičně (Alergie, anémie, problémy rukou a nohou, astma.). Ale vlastní léčebné prostředky uvedené ve 14. kap. jsme abecedně seřadili podle jejich českých názvů.

Na přípravě této knihy se kromě zaměstnanců Svítání podíleli i externisté, zvláštní dík patří MUDr. Doris Danielové, MVDr. Blance Hodrové, CSc., MUDr. Petře Hoškové, MUDr. Marcele Macákové, Ing. Jarmile Průchové, prof. Ing. Pavlu Valíčkovi, DrSc. a Mgr. Michaelu Weberovi.

Původní makrobiotika je dnes měněna k nepoznání, a to i přičiněním českých a moravských „zlepšovatelů“ a „spisovatelek“. Jejich texty nejsou ani recykláty myšlenek a znalostí G. Ohsawy a jeho nejlepšího žáka M. Kushiho; se skutečnou makrobiotikou mají společnou terminologii a slovo MB v názvu (Makrobiotická kuchařka, Makrobiotický talíř), protože pisatelky dobře vědí, že knihu s názvem, který by věčně odpovídal obsahu, např. *Moje kuchařka* nebo *Dášin talíř*, by si nikdo nekoupil. Rád bych věřil, že množství dezinformací tato kniha pánů Kushiho a Jacka odbourá. A doufám, že přispěje ke zdraví jednak celé planety, jednak těch, kteří jsou ochotni a schopni na změně svého žití aktivně pracovat.

Tomu se snaží pomoci i naše další publikace – vydáváme pouze nejkvalitnější autorky a autory.

Pokud chcete být u zdroje prvotřídních informací z této oblasti, vyplatí se Vám navštívit stránky www.svitani.eu případně www.cmbn.cz a www.makrobiotika-kushi.cz – uveřejníme na nich i příspěvky k případné diskusi k této knize.

Jiří Mentlík

zodpovědný redaktor

SVÍTÁNÍ – české makrobiotické nakladatelství

Mezi vhodné a přípustné léčebné a preventivní postupy je už i v České republice Ministerstvem zdravotnictví a Lékařskou komorou zařazena akupunktura. S odůvodněním, že je dlouhodobě prověřená. Jak známo, tento systém zná a ovládá kvality dvou základních kosmických energií – zemské a vesmírné. Celosvětově jsou po tisíciletí běžně označovány původními tradičními termíny JIN a JANG.

Japonští badatelé a jejich žáci přispěli v posledních sto padesáti letech k téměř dokonalému poznání zákonitostí těchto dvou energií (a také k možnostem jejich současného všestranného využití) i v potravinách a všech dalších fenoménech a procesech týkajících se lidského zdraví. Na špičkové úrovni se na tom podílel a podílí také pan Michio Kushi. U nás je tento komplexní přístup úspěšně zkoušen, vyzkoušen a publikován jako energetická medicína a (kromě akupunktury i další její součást) jako makrobiotika. Harmonizace tělesných energií stravou. S mimořádně pozitivními výsledky je tu praktikován již déle než třicet let. Výše uvedená oficiální schválení akupunktury je tedy možné vztahovat i na makrobiotiku.

S radostí je přitom možné uvést i skutečnost, že nezbytnou harmonizaci stravou v mnoha směrech a odvětvích potvrdil nejdůslednější a doloženě historicky největší výzkum o vlivu potravin na degenerativní choroby. Zpráva o tomto výzkumu, Čínská studie prof. T. C. Campbella, vyšla i u nás. Její autor během svých přednášek v r. 2009 v Holandsku potvrdil, že zasvěceně praktikovaná makrobiotika dochází v možnostech pozitivního využívání ještě dál, nežli

jím vedený výzkum. Protože zahrnuje i další pohledy na kvalitu potravin. Jako například klimatické podmínky jejich růstu, jejich tvar a strukturu, zásaditost a kyselost jejich působení během metabolismu (trávení) a další procesy. Dále uvedl, že se proto makrobiotikou vědecky i osobně zabývá a bude i nadále zabývat.

Z tohoto pohledu makrobiotika má významnou přednost před dosavadními přístupy moderní vědy.

Jarmila Průchová

EPILOG K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Vážení a milí čtenáři,

předkládaná kniha je vysoce odborná, má unikátní obsah a hloubku a je revoluční přístupem ke konkrétním léčebným situacím. Zabývá se výživou v běžně neznámých intencích: pod zorným úhlem bioenergetickým, vyjádřeným v energiích jin a jang, jak ho již před tisíciletími vnímala a např. v akupunktuře využívala stará Čína a později Japonsko.

Přiblížila nám úzké vazby mezi energiemi organismu a energiemi potravin, pomocí nichž lze přímo ovlivnit zdraví každého jednotlivce. Systém a vzájemné vztahy energií pečlivě a logicky analyzuje a náležitě vysvětluje obecná část knihy. Speciální část pak přesně pojednává o možnostech ovlivnění jednotlivých chorob konkrétními potravinami. Jednotlivé pokrmy jsou charakterizovány podle bioenergie surovin a způsobu přípravy (vaření, dušení apod.). Právě pomocí vyvážených energií v odpovídající kompenzované stravě je pak třeba usilovat o navození rovnovážného stavu v organismu (energetický výkyv na jakoukoli stranu je nevhodný), jak o to ostatně usi-

lují všechny vyrovnávací systémy v našem těle a jak to známe z fyziologie, aby byla zachována rovnováha všech sil biofyzikálních, chemických, biochemických, osmotických a řady dalších...

Kniha je velmi vhodná jako doplňující četba pro další vzdělávání lékařů, zvláště těch, kteří se zabývají metabolickou a výživovou problematikou. Přínos může znamenat i pro středoškolský a vyšší zdravotnický personál, zejména pro nutriční specialisty. A jejím prostudováním může obohatit své vědění o výživě a zdraví celá obecně vzdělanější veřejnost. Téma je velmi aktuální, neboť kvapem přibývá degenerativních chorob, cévních chorob a dyslipoproteinaemie, diabetu, hypertonické nemoci, alergií atd.

Dovoluji si věřit, že lékařská veřejnost, která se odhodlá k této knize přisednout, jí nebude opovrhovat, ale naopak prohloubí svůj zájem o tyto velmi staré orientální diagnostické a terapeutické (potravinové) principy a postupy. Pak lze žít v naději, že časem dojde k souznění této staré východní

větvě medicínského myšlení a naší konvenční evroamerické medicíny, kdy naše medicína bude schopna přijmout a inkorporovat poznatky v této knize uváděné. V tom spatřuji možnost výrazného postupu celé medicíny vpřed a obecný a převratný úspěch v našem dalším lékařském počínání...

Jako jsme přijali do lékařské společnosti akupunkturu, tak bychom se mohli ztotožnit i s energiemi jin a jang ve sféře potravinové (nutriční), neboť již není pochyb, že právě výživa představuje 65–75 % všech zevních vlivů na organismus, jak se vyjadřuje i prof. MUDr. Kolár z košické univerzity a jak ze své praxe mohou potvrdit lékaři a nutriční specialisté. Jsme to, co jíme!

Slovy Hippokrata: „Kéž vaše potraviny jsou i vašimi léky!“

Dílo zde předkládané cením vysoko a doporučuji k prostudování, ale lépe k uvedení do praxe. Tímto komplexním pojetím medicíny se zabývám ve své odborné lékařské praxi asi 28 let. Využívám ho s úspěchem v diagnostice i v terapii.

Všem čtenářům přeji trpělivost, lásku k problematice a úspěch v dosažení cíle tohoto vědění...

MUDr. Pavel Both
Centrum interní medicíny
Ostrava-Zábřeh