

SVĚT ENERGIÍ

11

JISTOTA, jak řešit neřešitelné a léčit neléčitelné

**Spolupracovali
nejvýznamnější světoví znalci kvalit energií**

**Přeložili, sestavili, doplnili
JARMILA PRŮCHOVÁ a JAROSLAV PRŮCHA**

© Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha
1. vydání
ISBN 978-80-86601-21-2

**Zdravější budoucnost lidstva
je ve vzájemné spolupráci
vědy tradiční
a dostatečně poučené a pružné
vědy moderní.**

**Kdo nezná a nechápe historii,
nemůže poznat a pochopit
přítomnost ani budoucnost.**

ČÁST PRVNÍ

**CO NÁS VE ŠKOLE
NEUČILI
ke škodě nás všech**

1. KAPITOLA

MÍSTO ÚVODU – KLÍČOVÁ OTÁZKA DNEŠKA

Zdraví, silní, přizpůsobiví a tvůrčí lidé začali před deseti tisíci lety na několika místech naší planety rozvíjet vědu a kulturu do kvalit a hloubek obdivovaných do dneška. Po pěti až šesti tisících letech mimořádného rozkvětu však začal člověk pomalu a postupně degenerovat, až dospěl k dnešnímu společenskému a politickému chaosu. A k dnešním nevyčísitelným a neustále se množícím typům chorob.

Proč a jak se to mohlo stát?

Jasně a s velkým podílem pravdy se k tomu vyjádřilo mnoho badatelů. Například svatý Augustin: „Neexistuje nic příliš mimořádného. Jen neznalost přírodních zákonů.“

Nebo mimořádně vzdělaný japonský badatel Georges Ohswa ve své knize **Čtyři tisíce let historie Číny**: „Člověk se postupně začal odklánět od základních přírodních zákonů, a tím i od přirozených přírodních stravovacích zvyklostí. Muži se více starali o dobývání žen a vědci přestali dostatečně oceňovat a pak vnímat a nakonec respektovat KVALITU všech všudypřítomných energií. Skončili u pouhého uctívání KVANTITY, jinak řečeno HMOTY. A došli až za hranici nejen duchovního, ale i fyzického úpadku.“

Naštěstí se na celém světě postupně objevovala celá řada těch, kdo se poctivě a usilovně dopracovávali k pozitivním

výsledkům při práci s kvalitami energií. Třeba i tím, že kromě statistik a rozumu přidávali ke svému bádání i cit a úctu k přírodě.

Jeden z nich – významný současný vědec, Američan profesor Campbell – k tomu s lítostí dodává, že se však nejen současná politika, ale i medicína a věda dostaly do stadia značně rozšířené korupce. K prosazování sebe sama pomocí polopravdy, k zamlžování pravdy, ke spolupráci s průmyslem za cílem co nejvyššího finančního zisku. To vše namísto profesionální odpovědnosti a morálky.

Takovou historicky mimořádně významnou odpovědnost a morálku měl již citovaný japonský badatel Ohsawa. Celý svůj život věnoval tomu, aby v teorii i praxi vysvětloval, ověřoval a prokazoval základy toho,

co se rozumí pod téměř zapomenutým pojmem KVALITA ENERGIE a co se jím označuje.

Shrneme to. Připomeneme velmi jednoduchou skutečnost, kterou nikdo nemůže popřít: Že se Země otáčí kolem své osy, a tím (podobně jako odstředivka) vytváří energii **odstředivou**. (Rozkládající, uvolňující, působící z vnitřku ven.) A že Vesmír při svém mamutím spirálovitém a nekonečném pohybu produkuje a vysílá do všech stran energii z **hlediska příjemce dostředivou**. (Působící zvenčí dovnitř a dolů do středu – a tím sílu stahující, zpevňující, zhutňující vše, co zasáhne.)

Oběma těmito energiím je na naší planetě vystaveno a jimi ovlivněno naprosto vše. Včetně toho, co konzumujeme. Proto vše, co konzumujeme nevhodně nebo v přebytku, nás buď chorobně rozkládá, nebo chorobně stahuje. Jednotlivými buňkami počínaje a tělesnou, duševní a duchovní kondicí konče.

Tentýž Ohsawa pomohl před osmdesáti lety západnímu světu tyto původně uctívané a respektované pravdy znovu začít odhalovat. Přivezl do Evropy a do Ameriky nevyčísitelné bohatství, které popisujeme v kapitole POCTA GÉNIŮM. V tuto chvíli podtrhujeme hlavně diagnostiku podle kvality energií. Ale i desítky dalších zákonitostí a principů, jak pracovat se všemi nás obklopujícími energiemi.

Mezi nimi je nejcennější znalost energetické KVALITY potravin. Protože potraviny mohou být prevencí před všemi – i dosud nevyléčitelnými – chorobami a pomáhají i při jejich léčení.

Co z tohoto bohatství už mají v ruce čeští čtenáři?

Především již několikrát otisknutou tabulku potravin podle KVALITY energií (viz příloha). Zde ji přinášíme v nové formě: doplněnou o dnes nejběžnější pojmy z oblasti zdraví. Lépe řečeno: Z oblasti správné výživy, která je pro opravdové zdraví to hlavní.

Kromě té zázračné tabulky – kompasu pro každý náš počín – je v česko-moravské kotlině k nahlédnutí ještě obsah více jak třiceti knih. S přesvědčivými důkazy o tom, že znalost energií je primární a přitom mírotvorná zbraň v boji o život.

Nedůvěřivá moderní věda a medicína se však často ještě drží stranou. Neakceptuje – protože nezná. Citliví, zodpovědní a duchovně vyspělí lidé však už pochopili. Mezi nimi dnes krájuje již zmíněný špičkový americký vědec, profesor T. Colin Campbell. V mnoha (nebo téměř ve všech) směrech svým téměř padesátiletým mimořádně rozsáhlým výzkumem z pohledu současné vědy potvrdil to, co je z pohledu tisíciletých znalostí kvalit energií obsahem všech následujících kapitol naší knížky. A to je **jistota, že je možné být zdravý i uprostřed nemocného světa.**

Se znalostí energií proto, že ty vidí hloub a v ještě rozsáhlejších souvislostech než pokusy, statistiky a logika moderního vědeckého myšlení.

Při znalostech energií často stačí, když člověk zná a domýšlí zákonitosti, které jsou pro energetickou medicínu a zdravý přístup k životu základem.

Sedm přírodních zákonů, které ovládají chod celého vesmíru

To je čtení a podnět k přemýšlení na dlouhou dobu. Po celý ten čas při pozorování sebe sama a všeho kolem docházejí člo-

věku souvislosti, které dříve neviděl nebo jejichž význam a podstatu nechápal. Co navíc: Po dobu několika let si člověk také stále ověřuje, jak mnoho úžasných a přitom jednoduchých pravd je těmito zákony vyjádřeno.

Co z toho všeho vyplývá jako naše povinnost?

Prosba, aby si čtenář nejdříve opakovaně četl jen ty jednoduché, tučně vytištěné formulace. A teprve potom postupně přidával obsáhlejší vysvětlení pod nimi. Kdo trpělivě a s pochopením zvládne obojí hned napoprvé, tomu gratulujeme – a děkujeme.

1. Zákon absolutna a polarizace:

VŠECHNO POCHÁZÍ Z JEDNOHO JEDINÉHO ABSOLUTNA.

Absolutno se vymyká našemu chápání, protože žijeme v relativním světě a jsme zvyklí vnímat, myslet i usuzovat v relativních pojmech. Absolutno, které je nadřazeno relativnímu světu, je vlastně souhrnný pojem pro věčnost v čase a pro nekonečno z hlediska prostoru. Za určitých kosmických podmínek energie absolutna polarizuje – zákonitě se vytvoří dva protikladné energetické póly. Plus a minus, ve východní řeči jang a jin. Zákon absolutna a polarizace je platný pro celý Vesmír. Je nezměnitelný. Protože Vesmír má svůj vlastní řád, který je na nás zcela nezávislý. Všechny vědecké konstrukce, které nejsou postaveny podle řádu Vesmíru a na jeho základě, se za čas zhroutí, přestanou platit nebo skončí chaosem. Pro náš relativní, do dvou protichůdných energetických pólů polarizovaný svět platí zákony, které následují.

2. Zákon změny:

VŠE SE STÁLE MĚNÍ.

Změna je neustálé a průběžné oddělování, rozdělování, rozdvojování obou protikladných energií a jejich opětovné spojování v jeden celek. Tyto dynamické procesy probíhají neustále

Konec, ale pro někoho třeba začátek: JISTOTY ENERGETICKÉ MEDICÍNY

1. Základem **energetické medicíny a všech jejích odvětví** je totiž znalost **kvality** dvou základních kosmických energií. Nikoliv jen znalost zákonitostí hmoty. Hmota vzniká pouze při interakci těchto dvou energií. Jejich působením. Jsou proto prvořadé. Hmota je principiálně až druhotná.
2. Při pouhé znalosti a pouhém respektování zákonitostí hmoty je při neznalosti energetických kvalit **každé** poznání a hodnocení jen náhodné, nanejvýš jen polovičaté a často velmi nebo zcela zavádějící. Tak jako tomu je v dnešním – na principech hmoty postaveném a řízeném, a proto chaotickém – lidském společenství.
3. Když je znalost zákonů a principů pohybu dvou základních kosmických energií, uplatněná například při sebediagnostice, umožní poznat dokonale proces neustálé proměny vlastního organismu, všechny jeho základní funkce. Ty ostatně nejsou bez neustále obíhajících energií možné. Tělo je bez nich mrtvou, rozkládající se hmotou.
4. Obě tyto energie, potřebné k našemu životu, čerpáme hlavně z potravy, kterou konzumujeme. Znalost energií potravin proto umožní vybrat pro každého individuálního

strávníka takovou potravu, která mu neuškodí. Ale naopak nastolí proces regenerace řízené vlastními přirozenými silami.

5. Výraznou předností systému energetické medicíny, do kterého patří i makrobiotika, je skutečnost, že cítí, poznává a hodnotí člověka jako individuum a přitom **jako celek**. Neanalyzuje a neposuzuje jen jeho jednotlivé části, tak jako to činí moderní medicína školská a bohužel i dosud značná část moderní vědy.
6. Právě tak se z hlediska našeho života a zdraví energetická medicína a makrobiotika nezabývají jen jednotlivostmi. Například jednotlivými fyzickými jevy a projevy nebo jednotlivými chemickými prvky, dílčími kosmickými a společenským vlivy a okolnostmi a tak podobně. Pohled energetické medicíny vnímá a hodnotí člověka jako jednotku ovlivňovanou celým Vesmírem.
7. Tím nejdůležitějším je přitom takový přístup ke všem vesmírným procesům, který **hledá a nalézá příčinu** problémů. Neřeší situace jen laickým, povrchním, nebo dokonce násilným napravováním důsledků. Právě to je základní omyl celé současné technicko-ekonomické civilizace a současné vědy. Právě to je i příčinou skutečnosti, že pouhé odstraňování důsledků přináší problémy další a čím dál větší a hlubší.
Poznámka k leckdy zoufalým zdejšími snahám nalézt nějaké východisko ze současné krize ve zdravotnictví: Ani za desetitisíce korun pořizované reklamy na produkty zahraničních léčitelů a firem nikomu k trvalému zdraví nepomohou.
8. Z hlediska energetické medicíny může být tedy prvním písmenem abecedy zdraví prevence pomocí standardního makrobiotického režimu (talíře). Ten je přitom jen názornou ukázkou a vzorcem pro mnoho tisíc dalších harmonických a uzdravujících stravovacích možností. Po jednodušších začátcích nakonec individuálně přizpůsobených danému jednotlivci a jeho potřebám.
9. Kdo je ochoten se s touto tematikou seznámit podrobněji a prakticky podle jejích principů kombinovat a **postupně**

ovlivňovat a řídit svou životosprávu, ten má kvality zdravého člověka s perspektivou stálého dalšího ozdravování. Kdo na sobě uplatňuje a bude uplatňovat jen běžně známé a propagované zákonitosti hmoty, má za současných celosvětových okolností kvality člověka nalézajícího se v procesu degenerace a úpadku.

10. Degeneruje bohužel většina obyvatel planety. Proto není čas jen prosbami nebo líbeznými či lichotivými slovy nabízet historické bohatství, které je schopno degeneraci lidstva zastavit. Na životaschopném zachování a prověřování tohoto bohatství se po dlouhá tisíciletí podílely nejvyspělejší civilizace naší planety. Naopak ty, které nedbaly, postupně vymizely nebo se dobraly k hlubokému úpadku. To nechceme připustit. Proto zvoníme na poplach nejhlasitěji, jak umíme. Kdo nemá zájem, může nás vypnout.
11. Kdo makrobiotiku a další odvětví energetické medicíny takzvaně nezvládne, pomůže sobě i druhým už jen tím, že bude ozdravující stravu aplikovat alespoň částečně. A přitom pátrat, jestli příčinou nezvládnutí nejsou jeho chyby v samotné praxi.
12. Chyby dělají bohužel hlavně časopisy a další sdělovací prostředky v tom, co píší a hlásají o zdraví. Velká část těchto informací staví pravdy života na hlavu. Určitých chyb se bohužel dopouštějí i někteří ukvapení nebo nedostatečně v oboru energetické medicíny vzdělaní propagátoři a instruktoři. Jak při výkladu teorie, tak při praktických radách. Pro tuto situaci platí: I chybami se člověk učí. Neodcházet od systému a vytrvale zkoušet je nejlepší škola života. Kdo i přes různé překážky vytrvá, nakonec vítězí.
13. Jsme v Evropě na prvním místě mezi zeměmi, které k danému tématu mají co do množství a kvality dostatek literatury a studijního materiálu v běžném mateřském jazyce. Totéž se týká přednášek a kurzů, kde se POCTIVĚ probírají základy makrobiotické stravy a životosprávy. Takzvané rychlokvašky bohužel není možné vymýt. Je však možné je za čas odhalit a nenásledovat.
14. Kdo zatím nemá čas, síly nebo podmínky pro hlubší studium, může se prostě jen inspirovat běžně známým Stan-

dardním makrobiotickým talířem. A denně alespoň chvíli ráno cvičit a denně konzumovat různě upravovanou naši domácí (ne tropickou a subtropickou) zeleninu. Postupně omezovat cukr a uzeniny a masa savců a ověřit si, že opouštěním mléka a mléčných výrobků se výrazně zlepšuje stav těla, duše i ducha. Náhrada: sójové sýry, luštěninové polévky, ryby. To už je dnes dosažitelné pro každého. Stejně jako alespoň krátká večerní procházka před ulehnutím.

15. Nejvýznamnější anglická rčení:

Where there is a will, there is a way. Kdo chce, ten může.
Practice makes mistress. Mistry života z nás udělá praxe.

Ta vlastní...

Nikomu totiž ještě nikde nikdy zásadně a dlouhodobě nepomohli umělci ani umělkyně s kartami obratně vyloženými na stůl. Ani čary moderních čarodějů a čarodějnic „přičarovat vám zdraví a sílu“ třeba i na dálku – nebo dokonce za pár minut a zblízka.

Pochopitelně za velké peníze.

Co v takové době říci na závěr?

**ŽE NEJCENNĚJŠÍM UMĚNÍM JE
BÝT SÁM SEBOU A SVÝM PÁNEM.**

PODROBNĚJŠÍ KLASIFIKACE EXPANZE A KONTRAKCE

tak, jak ji podle tisíciletých zkušeností uvádí
JEDNOTNÝ ENERGETICKÝ PRINCIP (LE PRINCIPE UNIQUE).

Poznámka: Nežijeme v absolutním světě absolutních a neměnných hodnot. Naopak. Náš svět je relativní, stále se proměňuje. Nic není možné pokládat za trvalé, věčné, absolutní. Proto si prosím u většiny pojmů v obou sloupečcích doplňte vždy slovo „spíše“ anebo slovo „převážně“. Také proto, že v každém celku jsou vždy v určitém poměru obsaženy obě tendence. Jedna z nich však vždy převažuje.

JEVY (FENOMÉNY)	EXPANZE	KONTRAKCE
tendence	expanze, odstředivost, dilatace, uvolnění	kontrakce, dostředivost
struktura, dimenze	prostor	čas
poloha	vnějšek, periferie	vnitřek, centrum
forma energie	duše, duch	hmota
funkce	difuze, oddělování	spojování, shromažďování
směr	vzhůru, vertikálně	dolů, horizontálně
vibrace	ticho	hluk
skupenství	tekutina	pevná hmota
vlhkost	mokřejší	sušší
výška	vyšší	nižší
struktura, kvalita	měkčnost, křehkost	tvrdost, pevnost
teplota	studená	horká
říše	anorganická	organická
biologie	rostlinstvo	živočiškové
sex	žena (samice)	muž (samec)
zárodečná buňka	sperma	vajíčko
buněčná barviva	chlorofyl	hemoglobin
filosofie	spiritualismus	materialismus
psychika	extrovertní	introvertní
přístup, charakter	umírněnost, odpočinek, pasivita	aktivita, pohyb, pozitivnost
roční doba	zima	léto
kosmická tělesa	měsíc	slunce
katalyzátor	voda	oheň
část dne	noc	den
hmotnost	lehká	těžká
atomová částice	elektron	proton

intenzita světla	temno	záření
vlnění	krátké vlny	dlouhé vlny
práce	psychická	fyzická
nervový systém	ortosympatický	parasympatický
barvy	fialová-indigo-modrá-zelená-žlutá-oranžová-červená-infračervená	
prvky	K, N, O, F, Al, Si, P, S, N, Ca, Mn, Fe, Co, Zn, Pb, Mo	H, He, Li, C, Na, Mg, Cl, Cr, Ni, Cu, As, Ag
chutě	pikantní, kyselá, sladká	slaná, hořká, pražená
pH	kyselé	zásadité
vitaminy	C, B2, B12	A, D, E, K
hustota	řidší	hustší
velikost	větší	menší
rozměr	delší	kratší
prostředí	vlnění – vzduch – voda	země
podnebí	studené	horké
struktura orgánu	více dutý	více kompaktní

Jakékoliv diskusi na toto téma by podle našeho názoru mělo u každého předcházet minimálně 10 let studia systému a stejná doba vlastní každodenní praxe v aplikaci nastudovaných teoretických zásad.

Vztahy mezi potravinami a některými chorobami a potížemi z hlediska kvality energií

SOUČÁSTI STRAVY

Šťávy z tropického ovoce, 90 % chemicky připravených léků, alkohol, drogy

Nadbytek vitamínu C, ostrá koření, tropické ovoce, subtropické plody, pravidelná konzumace umělých sladidel

Cukr, sladkosti, zmrzlina, mražené dorty a krémy, stimulační a aromatické čaje a koření

Sladké nápoje, ovocné šťávy, sladké mléčné nápoje, káva, limonády, med

Živočišné tuky, tučná strava, smetana, cukroví

Denní konzumace ovoce a ovocných šťáv, bílá mouka, sladké mléčné výrobky, bylinné čaje aromatické, aromatické koření, občasná konzumace umělých sladidel

Mléko, nepříliš slané sýry a tvarohy, máslem maštěná potrava, brambory

Syrová strava

Ořechoviny, semena, naše drobné ovoce
Zelenina domácího původu
Luštěniny
CELÁ OBILNÁ ZRNA
Nepříliš tučné ryby

Uzeniny, sýry, slaná pečená strava

Drůbež v nadbytku, maso savců

Zvěřina, maso savců v nadbytku, vejce

Sůl v nadbytku + živočišné produkty + slaná pečená strava

Racionální výživa jako systém minulosti

CHOROBY, KE KTERÝM PŘÍSPÍVÁ STRAVA V LEVÉM SLOUPCI

Zhoubné kožní nádory, rakovina močového měchýře, AIDS

Leukémie, rakovina jícnu, Kaposiho sarkom

Impotence, neplodnost, homosexualita, poruchy a rakovina lymfatického systému, snížená imunita

Epilepsie, horečky, cytomegalie, hemofilie, toxoplazmóza

Záněty plic, rakovina prsu, rakovina prostaty

Časté angíny a záněty, teplota, opary, plísňové, alergie, žaludeční vředy, diabetes, neurologické problémy, teploty neznámého původu

Bronchitidy, akné, výtoky, cysty, záněty žlučníku, ledvinové potíže

Únava, průjemy, záněty pánviček ledvin, záněty močového měchýře, záněty horních cest dýchacích, ekzémy

PÁSMO ZDRAVÍ

Únava, stažené cévy, suchá kůže, zácpa, zatuhlé klouby, dvanáctníkové vředy, žloutenka

Kurděje, žlučníkové kameny, apendicitis, artrózy, revmatismus, dna, zhoubný melanom, rakovina plic

Rakovina tlustého střeva nebo jater nebo slinivky břišní, progresivní paralýzy

Rakovina konečníku, zhoubné nádory hluboko v mozku

Všechny další choroby

Přibývá energie uvolňující – expanze



Přibývá energie stahující – kontrakce

Choroby v pravém sloupci jsou do značné míry způsobeny potravinami nalézajícími se ve stejné úrovni ve sloupci levém.

Tabulka potravin z hlediska kvality energií

Směrem doprava a vzhůru až do maxima
PŘIBÝVÁ ENERGIE ODSTŘEDIVÉ
(DILATUJÍCÍ, UVOLŇUJÍCÍ, EXPANZE)

drogy, většíma léků
 koření, alkohol, káva
 med, cukr hnědý a bílý
 ovocné šťávy a džusy
 cokoly slazené cukrem
 subtropické a tropické plody
 tuky, sladké mléčné výrobky
 kečupy, majonézy
 mléko, neslané mléčné výrobky
 houby, bylinné čaje, rajčata

pásmo
 nebezpečné

pásmo
 velmi riskantní

pásmo
 riskantní

PÁSMO ZDRAVÍ

nearomatické čaje bez cukru
 ovoce naší klimatické zóny
 mandle, obilná káva
 ořechy naší klimatické zóny
 semena
 zelená a listová zelenina
 kořenová, polní a kulatá zelenina
 luštěniny
 oves, žito, kroupy, kukuřice

RÝŽE NATURAL

jáhly, pšenice
 ryby a mořští živočichové
 pohanková zrna neopražená

PÁSMO ZDRAVÍ

pásmo mírně riskantní pohanková zrna opražená
 pásmo riskantní kozi, kravské a ovčí sýry a slané mléčné výrobky
 maso drobných savců, vepřové maso
 drůbež a drobná zvířena
 hovězí maso
 vejce
 velmi riskantní sůl, sójová omáčka a pasta v přebytku

Směrem doleva a dolů až do maxima
PŘIBÝVÁ ENERGIE DOSTŘEDIVÉ
(STAHUJÍCÍ, KONTRAKCE)

REJSTŘÍK

- Absolutno 12
acetylcholin 148
Acuffová, Karen 64
adrenalin 149
agresivita 70, 84, 106, 107,
108, 148, 149, 211, 247, 251
AIDS 82, 201, 270
Akizuki, Tatsuichiro 253–259
akupunktura 29–32, 43
alergie, alergická reakce 34,
60, 80, 88, 97–100, 131,
200, 276, 298
alkohol 60, 66, 69, 80, 91,
108, 117, 118, 122, 138,
142, 151–153, 160, 181,
245, 263
Alzheimerova choroba 64
amasake 171
ananas 67, 120
anémie 102, 104–105, 238, 246
anorexie 157–160
antikoncepce 161
arašídý 129
Armelinová, Cecilia 33
aromaterapie 117
artritida 68
artróza 62, 268
artyčoky 129
astma 20, 88
ateroskleróza 61, 105
atomová nemoc 255–260
Augustin 9, 268
autismus 77–86
Bakterie 113, 116, 123, 210,
222, 245
banány 67, 80, 120, 211, 222,
302
Bernard, Claude 123
bílkoviny 60, 62, 98, 124, 130,
132, 224, 229, 246
Binettiovi, Mario a Marlise
44, 293
biopotraviny 73, 128, 173,
194–195, 300–301
Bizzarri, Mariano 52, 285
bolest 155
– hlavy 122, 125, 246, 266,
276
– kloubů 68
– kostí 215
– menstruační 212
– v uších 88
Boubee, Henri 37
bradavice 62
brambory 60, 69, 70, 72, 107,
120, 129, 194, 196, 222,
245, 264

- bronchitida 80
 broskve 129
 bulimie 157, 160–161
 byliny (léčivky) 63, 72, 117,
 196–197
- Campbell, Colin T.** 10, 11,
 27–28, 50, 60, 93, 104,
 193, 226, 227, 230, 277
Campbell, Thomas M. 165
 candida (kandidóza) 97–100,
 131, 298
 Capra, Fritjof 23, 25, 247
 cévy 105, 237
 cibule, cibulová nať 100, 193,
 250, 263, 271, 272
 citrusy
 – citrony 67, 194
 – grep 129
 – pomeranče 80, 120,
 128–200, 235, 302
 cizrna (římský hrách) 100, 193
 Clintonová, Hillary 34
 cola 80, 138, 142, 267
 Crohnova choroba 157,
 169–174
 cukr 25, 59, 60, 64, 66, 70,
 76, 91, 92, 98, 104,
 106–109, 116, 117, 118,
 120, 126, 132, 134,
 140–142, 149, 151–155,
 157, 158, 169, 170, 172,
 177, 180, 192, 194, 195,
 208, 212, 219, 221, 222,
 224–225, 231, 234, 235,
 238, 245, 252, 253, 256,
 257, 261–272, 300, 301
 – hnědý (přírodní) 91, 225, 263
 – krevní 101–113, 142,
 150–153, 198
 – mléčný (laktóza) 225
 – ovocný (fruktóza) 91, 118,
 155, 195, 219, 225
 – řepný 69, 91, 155, 225
 – třtinový 69, 91, 155, 225
 cukrovka (diabetes) 20, 69,
 74, 80, 128, 144, 187–202
 Curie-Sklodowska, Marie 20
 cysty 212, 275
- Čaj** 60, 114, 142, 174
 – banča 171, 194
 – bylinný 66, 73, 170, 181
 – kukiča 194
 – obilný 272
 česnek 68
 čočka 77, 170, 193, 238
 čokoláda 80, 91, 118, 138,
 151, 153, 172, 181, 201, 211
- Daikon** 99, 100, 161, 220,
 229, 250
 datle 67, 72, 301
 děloha 128
 DeMarisová, Sheri Lynn 299
 deprese, depresivní 59, 106,
 136–144, 149–152, 267,
 270, 295
 děti 47, 69–88, 118, 200, 247,
 252, 268, 303
diabetes viz cukrovka
 diapotraviny 195–196
 dominance 251
 dopamin 154
 draslík 17, 70, 129, 208, 246,
 247, 269, 283

- drogy 80, 118, 141, 151, 153, 263
droždí 98, 131
Dubray, Jean Pierre 37
dutiny nosní 112
dvanáctník 235
dýchání, dýchací cesty 66, 92, 111, 116, 149
dýně 263, 279
– Hokkaido 48, 193, 271, 272, 279–284
džus 48, 69, 114, 115, 118, 125, 128, 138, 142, 174, 181, 245, 263
- Ekzémy** 74–76, 200
eliminace (vyučování, očista) 116, 134, 142, 236
energie (a strava)
– stahující (dostředivá, jangová) 10, 25, 63–64, 75, 78, 85, 109, 117–119, 122, 130, 134, 137, 138, 141, 146, 147, 158, 161, 209, 213, 244, 247, 293
– uvolňující (odstředivá, expanzivní, dilatující, jinová) 10, 70, 91, 100, 117, 118, 137, 138, 141, 144, 146, 147, 153, 156, 159, 161, 170, 209, 213, 214, 244, 252
- Engels, Friedrich 25
epilepsie 66, 144
Erben, Karel 237
Eskovi, Ed a Wendy 90, 173, 210–211
euforie 92, 108, 142
- Fazole 47, 129, 193, 238
– azuki 48, 170, 193
fermentace, fermentované potraviny 99
fiky 67, 72
frustrace 142
- Gale, Jack** 173
Gallagherová, Mercedes 37
geneticky manipulované organismy, strava (GMO) 53, 170, 285–290
genetika, geny 27–28
glukagon 107, 151, 152, 195
Goethe, Johan Wolfgang 20–22, 24–25
gomasio 99, 170, 171, 250
grilování, grilovaná strava 70, 106, 294
Guoqing, Li 52
- Hamburger** 81, 132, 218
Hardings, Jones 227
Harnish, Stephen 141
hemofilie 66, 72
hemoglobin 102, 103, 105, 110
Herder, Johann Gottfried 24
Hippokrates 208, 226
hlen (zahlenění) 59, 75, 83, 91, 98, 99, 100, 112–113, 116, 118, 128, 134, 158, 180, 235, 274, 276, 277
Hoffman, Frederick 224
homocystein 237–239
homosexualita, homosexuál 82
horečka 75, 88, 116, 177, 215, 266

hormony 148–149, 210
– estrogen 211, 212
– testosteron 211
hořčice 250
hořčík 110, 128, 155, 266, 269
hotely Ritz-Carlton 36
houby 107
– shiitake 100
hrách 77, 129, 170, 238, 272
hubnutí 115, 143
Hufeland, Christoph Wilhelm
21
hydrokolonterapie 64
hyperaktivita 149
hypertenze 233–236, 246
hypoglykemie 106–109, 141,
150–151, 193, 195, 266

Chemoterapie 228–229

chipsy 126, 196, 222, 249
chirurgie, chirurgický zákrok
(operace) 86, 227–228
chlád, prochládnutí 180
chléb 46, 47, 48, 76, 85, 86,
98, 122, 131, 135, 142, 195,
246, 247, 277
chlorofyl 110
cholesterol 121, 235, 277
choroby
– degenerativní 231, 237,
239
– duševní 145–156
– chronické 34
– kardiovaskulární 20, 233,
235, 237
– kožní 60, 74–76, 166, 210,
215, 228, 270
– srdeční 233, 235

chování 79–80, 92, 107, 113,
115, 117, 145–156
chrapot 215
chřest 129
chřipka 114–118, 120–121
– prasečí, ptačí 116
chudokrevnost 123

Impotence 271

imunita, imunitní systém,
imunitní choroby 76, 82,
88, 122, 123, 131, 165–168,
201, 207, 222, 264, 270,
276, 303
infarkt 105, 201, 265
infekce, infekční choroby 123,
141
inkontinence 125–126, 128
intuice 58, 208
inzulín 151, 152, 197
Iscador 206–208
Ishizuka, Sagen 17–18, 197

**Jablka 80, 100, 126, 129, 171,
196, 294**
Jack, Alex 30, 300
jáhly 56, 72, 76, 100, 110, 113,
170, 193, 229, 271, 272, 294
jahody 68
Jannetta, Phillip 299
játra 48, 75, 84, 107, 110,
121, 122, 128, 129, 130,
196, 199, 235, 247, 249,
274, 275, 276, 283
ječmen, ječné vločky 47, 76,
170
jidelníček 33, 76–77
jizvy 72, 228

- jmelí 206–208
 jóga, jogíni 20
 jogurt 73, 74, 128, 195, 196,
 267
- Kakao** 132
Kant, Imanuel 25
 kapusta 193, 239, 272
 karob 108
 kaše 47, 48, 56, 72, 76, 83,
 122, 126, 131, 229, 294
 kašel 215
 káva 60, 66, 109, 138, 141,
 142, 229
Kavka, Břetislav 15
 kečup 267
 kimpira 100
 kiwi 120
 klouby 68, 92, 269
 knedlíky 264
 kojení, kojenec 69, 70, 77, 83
 kolena 270
 kombu 100
 konečník (rektum) 64
 koření, kořeněná jídla 60, 72,
 117, 118, 181, 194, 201,
 208, 213, 249
 kosti 111, 298
 koupel 245
 kouření 69, 81
 kreky 294
 krémy mražené 66
 krev 58, 60, 66, 72, 91,
 101–113, 123, 127, 151,
 215, 221, 224, 235
 krevní
 – cukr 101–113, 142,
 150–153, 198
 – oběh 83, 110
 – obraz 101–113
 – plazma 110
 – skupiny 63
 – tlak 63, 233–236, 246
 kroupy 47, 76, 100, 193, 264
 krvácení 109, 215
 krvinky
 – bílé 110, 228
 – červené 102, 103, 105, 110
 křeč 161, 246, 267
 křečové žíly 68
 křížaly 76
 kuchyně cizí 200
 – francouzská 201–202
 – italská 200–201
 kukuřice 72
 kuskus 76
Kushi, Lawrence 36
Kushi, Michio 19–20, 25, 27,
 30–33, 36, 37, 43, 44, 78,
 111, 123, 138, 142, 168,
 175–177, 180, 181, 193,
 197, 204, 214, 215, 217,
 290, 305
Kushiová, Aveline 44, 90
 kůže (pokožka, pleť), kožní
 choroby 60, 74–76, 92, 166,
 207, 210, 215, 228, 270
 kvasinky 98
 kyselinotvornost,
 kyselinotvorná strava 100,
 131
 kyslík 102, 246
- Lambe, William** 219
 lasagne 201
 ledviny, ledvinové problémy

- 63, 69, 72, 75, 76, 105,
109, 112, 114, 120, 125,
129, 144, 167, 208, 222,
228, 244, 245, 249, 251,
252, 265, 268, 269
- lepek 97–100, 298
- léto 293–294
- leukémie 65–66, 72, 93, 109,
265
- libeček 250
- lilek (baklažán) 60, 70, 107,
120, 194
- limonáda 151, 267
- lopuch 100
- lotos 99
- lůj 274
- luštěniny 17, 48, 61, 62, 76,
103, 107, 122, 123, 130,
143, 148, 152, 170,
191–193, 196, 204, 219,
224, 250, 263, 278, 294
- lymfá, lymfatický systém 83,
215
- Magariñosovi, Helen a Mateo**
44
- mák 195, 196, 275
- mamografie 214
- mandarinky 129
- mangan 155
- mango 120
- margarín 132, 274, 277
- marihuana 80
- marmeláda 46, 195, 222, 284
- masáž 83–84, 100, 161, 178,
199
- máslo 73, 127, 180, 201, 222,
246, 273, 274, 277
- maso 48, 59, 64, 68, 73, 76,
100, 103, 109, 116, 117,
120, 122, 123, 130, 138,
158, 161, 181, 194, 196,
211, 213, 218, 219, 224,
227, 230, 238, 246, 294
- drůbeží 73, 150
- hovězí 124, 200, 201, 218
- vepřové 73
- vnitřnosti 130
- McCarthy, David 298
- McCarty, Patrick 34
- McCully, Kilmer 237
- med 46, 59, 60, 64, 66, 91–93,
104, 108, 118, 142, 151, 153,
155, 170, 181, 195, 222, 262,
263, 264–266, 269, 301
- medicína
- ajurvédská 65
- čínská 65
- keltská 65
- šamanská 65
- thajská 65
- tibetská 65
- melasa 67, 69, 91, 222, 268,
269–271
- Mendelsohn, Robert S. 86
- menstruace 123, 141, 212, 274
- mentální postižení 118, 158
- meridiány (energetické
dráhy) 31–32
- meruňky 129
- mikrovlnná trouba 98, 121,
161
- minerálka 200
- minerály 59, 60, 100, 104,
111, 129, 131, 154–155,
199, 210, 244, 251

- mléko, mléčné výrobky 59,
60, 63, 66, 70, 73–76, 91,
98, 103, 109, 112, 116,
127–128, 141, 157, 158,
169, 170–172, 180, 194,
195–196, 201, 204,
211–213, 222, 225, 230,
231, 238, 245, 246, 275
- mateřské 74
- moč, močení 111, 114,
125–126, 134, 246
- močové ústrojí 109, 125, 128,
129, 215
- modřiny 109
- mochi 100, 171
- Moliére 226
- moučník 100, 113, 153, 171
- mouka, moučné výrobky 46,
70, 83, 98, 99, 107, 109,
112, 170, 195, 201, 222
- bílá 63, 64, 116, 158, 180,
196
- moxa 178, 179
- mozek 146–149, 151–156,
158, 177, 196
- mozková příhoda (mrtvice)
72, 103, 105, 233
- mrkev (karotka) 99, 100, 129,
161, 193, 220, 239, 263,
271, 272
- muž 80, 84, 211
- myšlení 108, 117
- Nadledvinky 95
- nádory 28, 73, 219
- nadváha (obezita) 92,
133–135
- Nagasaki 253–259
- nápoje – viz pití*
- Natalichio, Emanuel 53
- nauzea (nevolnost, zvracení)
266
- nehty 155
- nechutenství 116
- nektarinky 129
- Nelissenovi, Adelbert a
Wieke 50, 57, 97, 126–127,
298, 304
- nemoc šílených krav 76
- nemocnice 88
- nenасыcené mastné kyseliny
143
- neplodnost 212, 271, 303, 304
- nervová soustava, nervový
systém 146–149, 153, 155,
158, 177
- nervozita 142, 149
- nespavost 107, 141
- neuron 147
- neuróza 106
- nishime 272
- nohy 178, 215, 245
- Oběd** 33, 76, 275
- obezita viz nadváha*
- obilí, obilná zrna, obiloviny
17, 34, 47, 55, 56, 59–61,
64, 66, 72, 83, 99, 104,
107, 110, 112, 122, 129,
131, 143, 148, 152, 169,
170, 191, 192, 196, 204,
216, 219, 224, 229, 250,
261, 264, 288, 294, 295,
302
- obklad 178, 220
- chlorofylový 177

- solný 244
- zázvorový 161, 177
- oči, oční potíže 125
- očkování (vakcinace) 82, 88, 223
- oční víčka 105
- Ohsawa, Georges 9, 10, 18–19, 43, 155, 197, 281, 282
- Ohsawová, Lima 48
- okurky 238
- olej 100, 170, 229, 250, 273, 277, 278
 - kokosový 277
 - lněný 275
 - makový 275
 - olivový 67, 276
 - palmový 277
 - rostlinný 193
 - řepkový 275, 277
 - sezamový 193, 276
 - slunečnicový 276
 - sójový 275–276, 277
- operace viz chirurgie, chirurgický zákrok*
- oplození umělé 303
- Ornish, Dean 34
- ořechy, ořechoviny 17, 60, 73, 76, 143, 171, 196, 277
 - *burské viz arašídý*
 - kešú 67, 73
 - kokosové 195
 - lískové 238
 - muškátový oříšek 201
 - para 195
 - pekanové 67
 - piniové 195
 - vlašské 195, 196, 238
- osteoporóza 60–61, 126–133, 230, 246
- ostropěstec 196
- oves, ovesné vločky 56, 76, 238
- ovoce 60, 66, 72, 76, 80, 86, 100, 104, 107, 109, 112, 116, 118, 120, 121, 125, 126, 128–129, 152, 153, 158, 170, 171, 180, 181, 204, 208, 219, 224, 235, 245, 247, 251, 252, 261, 267, 278, 294, 295, 296
 - sušené 72
 - tropické 59, 66, 69, 70, 72, 80, 91, 98, 117, 118, 138, 174, 181, 194, 201, 263, 302
- ozařování 117, 255, 270
- Pankreas viz slinivka břišní*
- paprika 107
- paraziti 210
- Parkinsonova choroba 64
- pastinák 193, 263, 272
- páteř 64, 83, 177
- pažitka 250
- pečení, pečená strava 46, 48, 70, 73, 83, 100, 106, 109, 117, 141, 143, 158, 178, 194, 208, 269
- pečivo 46, 47, 48, 98, 131, 195
- pellagra 155
- pepř 201
- petržel 193, 229, 239, 250, 263, 272
- Picco, Giandomenico 51

- pikles 104, 113, 131, 170, 193, 250
 pivo 108, 142, 251
 pizza 201
 plačtivost 252
 Platon 226
 plavání 199
 plíce 112
 plísně 60, 113, 131, 210, 245
 početí 80
 podzim 295
 pohanka 72, 193, 229
 pohlavní orgány 81, 112
 pohyb, pohybové ústrojí 143
 polévka 126, 235
 – miso 107, 169, 170, 180, 204, 235, 258, 296
 – rybí 66
 – zeleninová 247
 polysacharidy 60, 207
 popcorn 249
 pórek 193
 porod 82, 303
 pot, pocení 100, 167, 247
 potravní doplňky 91, 99, 157, 231, 238, 298, 303
 prášky (pilulky tablety, chemické léky) 48, 60, 62, 81, 82, 87–88, 104, 115, 117, 139, 143–144, 155, 197–198, 209, 231, 238, 298
 – Remeron 143–144
 Prodi, Romano 51
 prostata 30
 prsa 27, 112, 128, 214
 prsty 83, 104, 178
 průjem 114, 129, 246, 266
 přecitlivělost 92, 142
 přejídání 219
 překyselení (acidóza),
 překyselující strava 59, 66, 91, 98, 101–113, 116, 118, 142, 224, 235, 274, 277, 301
 psychika 59, 106, 115, 145–156
 psychóza maniodepresivní 107, 143
 puding 80
 puls 92

Quinton, René 243–244

Radioaktivita 255–260
 rajčata 60, 67, 70, 107, 120, 129, 194, 200, 201, 245
 rakovina 31, 36, 39, 68, 73, 74, 80, 105, 112, 124, 128, 141, 142, 188, 196, 200, 203–232, 235, 237, 238, 246, 268, 277, 300
 – dělohy, děložního čípku 128, 204, 215, 219, 221–225
 – dvanáctníku 213
 – endometria 128
 – jater 215
 – jazyka 213
 – jícnu 213
 – konečníku 64, 213, 215
 – kostí 214
 – krve 209
 – močového měchýře 215
 – plic 141, 215
 – prostaty 128, 211–212, 215

- prsu 27, 128, 203–204, 212–213, 215, 231
- sleziny 215
- střev 124
- tenkého střeva 215
- tlustého střeva 64, 141, 209, 213, 215, 217–220
- vaječníků 128, 204, 213, 215
- žaludku 141, 213, 215, 235, 246
- žlučníku 215
- rakytník řešetlákový 117
- rány 92
- rentgen 87
- revma, revmatismus 68, 125
- rostliny rostoucí v noci 60, 194
- rozinky 76, 171, 272
- roztěkanost 71, 142, 252, 267
- roztroušená skleróza viz skleróza multiplex*
- ruce 84, 178, 215
- růst 72, 81, 247
- ryby 18, 47, 66, 73, 77, 122, 128–130, 143, 170, 171, 194, 211, 213, 229, 239
- sardinky 73, 239
- tuňák 213, 277
- rýma 274
- senná 60, 74
- rýže 47, 76, 100, 110, 130, 170, 174, 193, 194, 258, 264, 271, 289
- bílá 66, 110, 213, 294
- Ř**asy 61, 104, 112, 123, 169, 204, 245, 266
- agar 196
- arame 170
- hiziki 170
- kombu 170, 193, 239
- nori 92, 170
- wakame 104, 170, 193, 235, 239
- ředkvičky 250, 263
- řepa 72, 272
- řeřicha 196, 250
- S**ádlo 274, 277
- salám 46, 47
- salát 129, 220, 239
- SARS 116
- sebevražda, sebevražedné sklony 143, 149–150, 270
- sedativa 155
- seitan 193
- semena 17, 73, 76, 143, 196, 277
- dýňová 73, 76, 171, 193, 196
- lněná 196, 277
- sezamová 61, 73, 76, 171, 193, 196, 250
- slunečnicová 73, 76, 171, 193
- Seneca 227
- serotonin 148
- sex 221
- shiatsu 161
- shizo 100
- schizofrenie 72, 106, 139, 140, 152, 153, 154–155
- Schubring, Klaus 299
- Schumacher, E. F. 16
- Schweitzer, Albert 246
- skleróza multiplex 175–181

- skořice 198
slad obilný 76, 99, 171, 194, 263
sladidlo umělé 91, 172, 191, 194, 252, 263, 267
sladkosti, sladká jídla (cukrovinky) 76, 80, 82, 99, 120, 121, 138, 149, 153, 174, 191, 252, 261–272
slezina 70, 72, 92, 110, 261, 279, 281
slinivka břišní (pankreas) 30, 70, 72, 92, 100, 107, 108, 109, 121, 142, 151, 152, 167, 194, 196, 197, 200, 261, 279, 281
sliny 113
sliznice 157, 198
sluch, sluchové ústrojí (uši) 63, 88, 269, 270
smažení 278
smetana 222
snídaně 33, 76
sodík 17, 155, 208, 246, 247, 251, 269, 283
sója, sójové výrobky 47, 48, 77, 113, 130, 238, 239, 245, 276, 287–288
– miso (sójová pasta) 48, 99, 100, 104, 235, 239, 245, 249, 278
– natto 170, 239
– omáčka shoyu 48, 99, 100, 113, 170, 220, 229, 239, 245, 249, 278
– sýr 107, 122, 193, 204, 239
– tempeh 170, 239
Sokrates 89
spermie 80–81, 84
srdce, srdeční činnost 75, 105, 121, 128, 237, 267
stagnace 109
Stanchich, Lino 145
stárnutí, stáří, senioři 46, 47, 118
Steiner, Rudolf 25, 206
stolice (plus průjem, zácpa?) 215
strach 106, 141, 149, 152, 208, 267
stres 122, 141, 143, 149, 209, 262, 264
střední ucho 274
střevní potíže, střevo, střeva 99, 109, 112, 129, 169, 172, 201, 215, 267
– tenké 75, 109, 127, 128
– tlusté 64, 75, 100, 114, 173
studená strava, studené pokrmy, chlazené nápoje 83, 180, 294
suché potraviny 109
sůl, solená strava 25, 47, 69, 75, 83, 85, 106, 120, 134, 140–142, 158, 170, 178, 180, 208, 209, 234, 235, 243–260, 263, 271, 272, 278
sushi 171
sušenky 126, 161, 294
svačina 76, 275
sýr 46, 47, 48, 64, 64, 75, 100, 128, 138, 150, 158, 161, 196, 201, 211, 219, 231, 235, 275

- ementálský 128
- slaný 68, 120, 218, 247
- tavený 128
- tofu 76, 100, 170, 177, 287–288
- tvrdý 117, 142

Škrob 70, 195

- kuzu 99, 272

špenát 129

šťávy 48, 151

- ovocné 66, 72, 125, 128, 170, 171, 174, 181, 251, 252, 267
- zeleninové 66

Tamari (sójová omáčka) 239

Tara, Bill 43, 145

těhotenství 70, 74, 77, 81, 85, 130, 134, 174, 268, 269, 301, 303

tekutiny (nápoje) 48, 63, 68, 111, 114, 125, 126, 134, 167, 170, 208, 209, 224, 229, 251, 296

- aromatické 91
- sladké 80, 118, 153
- studené (chlazené) 83, 180, 200, 294

teplota 215

těstoviny 66, 77, 100, 130, 193, 201

tiramisu 201

Tolstoj, Lev Nikolajevič 15

transmutace 31

trauma, traumatické zážitky 59

třešně 80, 294

tuberkulóza (TBC) 69–70, 223

tuk, tuky, tučná strava 46, 59, 73, 91, 99, 102–104, 127, 172, 177, 180, 192, 196, 201, 211–213, 221, 222, 224, 273–278

- rostlinný 46

tuřín 100

tvaroh 75, 200, 231

Umeboši (švestky) 48, 99, 113, 170, 171, 245

umeocet 113, 245

umepasta 113, 245

únava 102, 107, 119–124, 191, 214, 252, 295

ústa 134

uši viz sluch

uzeniny 47, 48, 120, 130, 142

úzkost, úzkostlivost 152, 208

Vaječníky 128, 275

vápník 60–61, 111, 127–133, 230, 269

varlata 214

vazy 298

večeře 33, 77, 98, 100

vegetarián 20

vejce 100, 103, 116, 117, 121, 122, 142, 148, 150, 158, 199, 200, 211, 213, 218

víno 142, 201, 201

- rýžové 272

virózy 120

viry 113, 116, 118, 123, 210, 222, 245

vitaminy 91, 154, 210, 238

- A 130, 283
- B 155, 237–239
- C 120, 266
- vláknina 135, 192, 219
- vlasý 228
- vředy
 - bércové 269
 - dvanáctníku 235
- vylučování viz eliminace*
- vylučovací orgány 75
- vzteky 109

- Weston, Byron** 102

- Younsi, Mohamed** 51

- Zácpa** 47, 83, 200
- zákal zelený (glaukom) 63
- zákony přírody 11–14
- záněť 68, 92, 169, 200, 276
 - tlustého střeva 173–174
 - žlučnickový 276
- zavařenina 132
- závratě 266
- zázvor 100, 229
 - obklad 161, 177, 252
- zažívání, zaživací ústrojí,
 - zaživací problémy 68, 76, 169, 172, 196, 199
- zelenina 17, 34, 47, 48, 55, 60, 62, 66, 69, 76, 83, 99, 100, 103, 104, 107, 112, 113, 120–123, 128–129, 131, 132, 148, 152, 170, 171, 191, 192, 194, 208, 213, 219, 220, 224, 229, 239, 263, 266, 272, 288, 295
 - *kvašená viz pikles*
- zelí 59, 193, 194, 239, 248, 263, 272
 - kyselé 131
- zima 295–296
- zinek 79, 124, 128, 155
- zmatenost 142, 149, 251, 252
- zmrzlina 66, 80, 82, 117, 121, 177, 180, 201, 212, 294
- zrak, zrakové problémy 266, 268, 269
- zuby 111

- Žaludek, žaludeční potíže** 72, 128, 261, 267, 274, 279, 281
- železo 62, 102, 103–105, 110, 123, 128, 230, 266
- ženy, ženské problémy 70, 81, 201, 212–214
- těhotné viz těhotenství*
- žito 238
- živočišná strava 28, 34, 46, 48, 50, 60, 62, 63, 64, 68–70, 85, 91, 98, 104, 105–107, 112, 122, 132, 141, 143, 150, 152–153, 170, 192, 208, 209, 212, 219, 224, 234, 235, 238, 263, 269, 273, 277, 302
- žízeň 249, 251
- žloutenka 270
- žlučník 84, 122, 129, 142, 274, 275, 276

OBSAH

1. ČÁST: CO NÁS VE ŠKOLE NEUČILI KE ŠKODĚ NÁS VŠECH	
1. Místo úvodu – klíčová otázka dneška.....	9
2. Několik zajímavých informací	15
3. Pocta géniů.....	17
4. Proč a jak nově myslet.....	23
5. Za co mohou a za co nemohou geny.....	27
6. Úspěchy spolupráce moderní medicíny a vědy s tradiční medicínou energetickou.....	29
7. Revoluce ve výživě na postupu	35
8. Makrobiotika – oficiálně uznaná nová léčebná metoda.....	39
2. ČÁST: JAK JSME ZAČÍNALI A CO PŘITOM PLATÍ DODNES, PROTOŽE TO PLATILO ODJAKŽIVA	
9. Šťastné začátky	43
10. Po šťastném začátku ještě šťastnější pokračování	46
11. Kde platí, že demokracie je diskuse?	50
12. Tradice	55
13. Léta běží – množily se otázky	57
14. Na co dál se lidé ptali a ptají	62
15. Ženy a děti – budoucnost lidstva	69
16. Léčit, nebo uzdravovat?.....	89
3. ČÁST: CHOROBY, KTERÉ NEJSOU CHOROBAMI	
17. Alergie na lepek, candidóza	97

18. Krevní obraz, krevní cukr, překyselení	101
19. Co se bohužel neříká a nepíše o chřipce.....	114
20. Nový pohled na únavu.....	119
21. Inkontinence, osteoporóza, obezita.....	125
22. Deprese ze dvou hledisek	136
23. Proč se chováme, jak se chováme	145
24. Poruchy příjmu a vstřebávání potravy	157
4. ČÁST: IMUNITA A AUTOIMUNITNÍ CHOROBY	
25. O imunitě z hlediska energetické medicíny	165
26. Crohnova choroba	169
27. Roztroušená skleróza.....	175
28. Další zbytečné problémy	182
5. ČÁST: NEJVÁŽNĚJŠÍ PROBLÉMY SOUČASNOSTI	
29. Cukrovka.....	187
30. Rakovina	203
31. Problémy s tlakem – začátek problémů mnohem horších.....	233
32. O homocysteinu	237
6. ČÁST: POTRAVINY (A S NIMI I ŽIVOT) NOVÝM POHLEDEM	
33. Sůl jako nebezpečí – nebo nad zlato?	243
34. Touha po sladkém.....	261
35. Tuky	273
36. O dýních jako léčivkách	279
37. SOS – výzva nejen pro makrobiotiky	285
7. ČÁST: JISTOTY	
38. Jaro, léto, podzim, zima	293
39. Energetická medicína celosvětově	297
40. Konec, ale pro někoho třeba začátek: jistoty energetické medicíny	306

PŘÍLOHY:

Podrobnější klasifikace expanze (uvolnění) a kontrakce (stažení).....	312
Vztahy mezi potravinami a některými chorobami a potížemi z hlediska kvality energií	314
Tabulka potravin z hlediska kvality energií	315
Energie některých obilovin.....	316
Energie některých luštěnin	317
Energie některých kořenových, kulatých a polních zelenin.....	318
Jak určovat podíly dvou základních energií, a tím i energetickou kvalitu zeleniny	319
Charakter a poměr energií v našich hlavních orgánech	320
Duševní choroby a energie	321

LITERATURA O SYSTÉMU ENERGETICKÉ MEDICÍNY	322
--	------------

ZAHRANIČNÍ LITERATURA DOPORUČENÁ K TÉMATU PUBLIKACE	324
--	------------

REJSTRÍK.....	326
----------------------	------------

Vše, co o makrobiotice potřebujete
vědět, naleznete v knihách
nakladatelství SVÍTÁNÍ
– specialisty na makrobiotiku



VÝHODNĚ JE KOUPÍTE
NA

www.svitani.eu

V PRAZE:

Knihy Vám donese donášková služba až do domu.
Bez poštovního, pouze s příplatkem 50 Kč
k naší zvýhodněné ceně knihy.

Od r. 2011 se chystá

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA NA SLOVENSKO

– knihy za naše zvýhodněné ceny (po přepočtu na eura)
budou odesílány z pošty na Slovensku za slovenské
vnitrostátní poštovné (které uhradí zákazník).
U většiny titulů tak zákazník získá knihy levněji
nežli v jakémkoliv jiném obchodě, i internetovém,
na Slovensku.