

SPIS PRODUKTÓW

I. Produkty podstawowe

Gryka 75–78
Proso i inne zboża 79
Ryż 70–75

II. Produkty dodatkowe

Algi 73, 77, 95, 104–106
Azuki 100
Chapati (podpłomyki) 94
Cieciora 96
Dania różne 88
Fasole 70, 96–98
Goma Dofu 100
Hijiki 104–105, 216
Jinenjo 95
Kukurydza 98
Makarony 77–79, 100
Miso i soja 97, 119, 131
Napoje 112
Nituke (jarzyny) 84
Pasztety 90
Pierogi 93

Rośliny strączkowe 97
Różności 102
Sałatki 101
Sosy 110
Zupy 86

III. Dania specjalne

Desery 133
Mięsa 122
Ryby 125

IV. Pokarm dla noworodków

Kokkob 113, 116, 174, 217

INDEKS CHOROÓB

- Anemia 84-85, 106, 140
Apopleksja 149
Arterioskleroza 88, 103, 150, 223
Astygmatyzm 149
Atonia gastryczna 150
Bezpłodność 170, 195
Bezsensowność 114, 161, 198
Białaczka 162, 195
Biegunka dziecięca 155
Bielactwo 162
Bóle głowy 113, 165
Bóle zębów 164
Bóle żołądka 115-116, 119, 164
Brak pokarmu u kobiet
 w okresie karmienia 157
Brak apetytu 73, 90, 158, 160,
 164, 174
Brodawki 150, 162
Choroba Addisona 149
Choroba Basedowa 163
Choroba Parkinsona 164
Choroba wysokościowa 163
Choroby serca 163, 194-195
Cukrzyca 89, 117, 119, 154, 157,
 207, 221
Zapalenie pęcherza 153
Czerwonka 140-141
Daltonizm 151
Dna 156
Dur brzuszny 171
Egzema 140, 142, 146, 155
Elefantyzm 155
Gorączka 117, 125, 140, 142,
 144, 146, 150, 169
Gruźlica nerek 165
Gruźlica kości 167
Gruźlica żołądka 168
Grypa 90, 116-118, 158
Hemofilia 156-157
Hemoroidy 103, 157
Impotencja 158-160
Jaglica 84, 171
Kaszel 110, 116, 140, 170
Katar 116, 141
Katarakta 151
Krwotoki 157
Łupież 142, 152, 167
Łysienie 143, 152
Menstruacje nieregularne 166
Moczenie nocne 168

Naciskiienie 103, 157, 194
 Nadmiar pokarmu u kobiet
 w okresie karmienia 157
 Nadmierne wydzielanie
 insuliny 157
 Nadwaga 167, 195
 Nadwzroczność 157
 Nieżyt nosa 115, 167
 Niskie ciśnienie 103, 157, 194
 Nowotwór macicy 166
 Nowotwory 126, 150-151, 162,
 166, 169, 180, 190, 194-196,
 198
 Obrzęki 141-142, 187
 Odklejanie się
 siatkówki oka 153
 Odmrożenia 155
 Odwapnienie 103-104, 153
 Okaleczenia 20, 140, 205
 Oparzenia 150
 Osłabienie 140, 222
 Polio 119, 168, 180
 Półpasiec 171
 Przepuklina 103, 157
 Przerost migdałów
 gardłowych 171
 Reumatyzm 85, 103, 106, 115,
 119, 126, 142, 149, 169, 180,
 194
 Ropotok 145, 169
 Różyczka 144, 169
 Rwa kulszowa 167
 Rzeżączka 156
 Schizofrenia 167, 169
 Skurcze 153, 170
 Strach 34, 36, 167, 179, 180, 200
 Stwardnienie rozsiane 106, 171
 Syfilis 170
 Szkorbut 85, 169
 Tętniak 149
 Tężec 170
 Tężyczka 170
 Trąd 162
 Uplawy 115, 163
 Wodniaki 103, 157
 Wrzody 69, 115, 149, 157, 171,
 184-187, 190, 195
 Wypadanie włosów 143, 152,
 167, 227
 Zapalenia 84, 115, 117, 126,
 141-142, 144, 149, 152-153,
 165, 167-168, 170-171, 222
 Zapalenie jelit 168
 Zapalenie kości 167
 Zapalenie opon
 mózgowych 165

SŁOWNICZEK

AEMONOS – japońska nazwa sałatek najczęściej z gotowanych jarzyn.

AGAR-AGAR – proszek lub płatki algi doskonale nadającej się do zagęszczania. Środek żelujący do przygotowywania deserów. Nie posiada znaczących właściwości leczniczych.

ALGI – morskie jarzyny bogate w sole mineralne (wapń, żelazo) mikroelementy (cynk, kobalt, jod). Wymagają starannego przygotowania z dodatkiem soli i ograniczonego spożycia, gdyż są relatywnie *jin* (środowisko wodne).

ANKAKE – generalnie potrawa podawana z gęstym sosem. Sos może być przygotowany z *kuzu* mąki gryczanej itp. oraz z wywaru z jarzyn.

ARAME – alga o właściwościach podobnych do algi *hijiki*.

AROOW-ROOT – popularny rodzaj skrobi stosowany do zagęszczania. Zastępuje *kuzu*, ale nie posiada jego właściwości terapeutycznych.

AZUKI – mała czerwona fasolka, najbardziej *jang* spośród wszystkich. Zawiera bardzo niewielką ilość tłuszczu. Kształtem przypomina nerkę, której jest specyfikiem. *Azuki* ma działanie moczopędne, przyspiesza eliminację kamieni nerkowych, łagodzi stany zapalne nerek.