

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> .....	7
CZĘŚĆ I	
<b>DŁUGIE, SZCZĘŚLIWE ŻYCIE</b> .....	15
<i>1. Odżywianie makrobiotyczne</i> .....	17
<i>2. Równowaga przeciwieństw</i> .....	30
<i>3. Energia pożywienia</i> .....	43
<i>4. Dieta a rozwój choroby</i> .....	61
<i>5. Naturalne podejście do uzdrawiania</i> .....	74
CZĘŚĆ II	
<b>ODZYSKIWANIE RÓWNOWAGI</b> .....	89
<i>6. Wprowadzenie</i> .....	91
<i>7. Jak korzystać z dalszej części książki</i> .....	96
<i>8. Choroby i zaburzenia</i> .....	98
AIDS .....	102
ALERGIE .....	122
KRWAWIENIE I ZABURZENIA KRWI .....	133
CHOROBY KOŚCI I STAWÓW .....	143
ZABURZENIA CENTRALNEGO UKŁADU NERWOWEGO .....	162
RAK .....	169
PROBLEMY TRAWIENNE .....	228
PROBLEMY Z USZAMI I SŁUCHEM .....	244
ZABURZENIA HORMONALNE .....	252
PROBLEMY Z OCZAMI I WZROKIEM .....	259
PROBLEMY Z NOGAMI I STOPAMI .....	266
PROBLEMY Z PĘCZERZYKIEM ŻÓŁCIOWYM .....	272
BÓLE GŁOWY .....	277

CHOROBY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO .....	282
CHOROBY ZAKAŻNE .....	303
PROBLEMY Z NERKAMI I PĘCZERZEM MOCZOWYM .....	324
PROBLEMY Z WĄTROBĄ .....	334
PROBLEMY Z PŁUCAMI .....	344
CHOROBA SZALONYCH KRÓW (WARIANT CHOROBY CREUTZFELDTA-JAKOBA) .....	354
PROBLEMY UMYSŁOWE I EMOCJONALNE .....	358
PROBLEMY Z MIĘŚNIAMI .....	380
NUDNOŚCI I WYMIOTY .....	389
CHOROBY I ZABURZENIA UKŁADU NERWOWEGO .....	390
PROBLEMY Z TRZUSTKĄ .....	415
RSI (URAZY NA SKUTEK CHRONICZNEGO PRZECIĄŻENIA MIĘŚNI I ŚCIĘGIEN) .....	426
PROBLEMY Z ZATOKAMI .....	428
PROBLEMY ZE ŚLEDZIONĄ .....	430
PROBLEMY Z ŻOŁĄDKIEM .....	434
CHOROBY STAWU ŻUCHWOWO-SKRONIOWEGO I PROBLEMY POWIĄZANE .....	439
CHĘŚĆ III	
<b>PANOWANIE NAD WŁASNYM ZDROWIEM .....</b>	<b>447</b>
<b>9. Standardowe odżywianie makrobiotyczne .....</b>	<b>449</b>
<b>10. Diety uzdrawiające .....</b>	<b>471</b>
DIETA 1. Zastosowanie: choroby i zaburzenia wywołane nadmiarem yin .....	471
DIETA 2. Zastosowanie: choroby i zaburzenia wywołane nadmiarem yang .....	475
DIETA 3. Zastosowanie: choroby i zaburzenia wywołane połączeniem yin i yang .....	479
<b>11. Zalecenia dotyczące stylu życia .....</b>	<b>487</b>
<b>12. Jadłospisy .....</b>	<b>489</b>
<b>13. Makrobiotyczne przepisy kulinarne .....</b>	<b>498</b>
<b>14. Domowe środki lecznicze .....</b>	<b>524</b>
<b>SŁOWNICZEK .....</b>	<b>597</b>
<b>ADRESY I KONTAKTY .....</b>	<b>607</b>
<b>POLECANA LITERATURA .....</b>	<b>609</b>
<b>O Autorach .....</b>	<b>613</b>
<b>INDEKS .....</b>	<b>615</b>