



Autor z wykształcenia jest politologiem, z zamiłowania i wewnętrznej głębszej potrzeby ekologiem, przyrodnikiem, poszukiwaczem i badaczem. Od 15 lat jest makrobiotykiem i wegetarianinem, od 13 lat weganinem i miłośnikiem świata przyrody i Natury oraz naturalnego porządku w nich. Zajmuje się naturalną uprawą warzyw, owoców i ziół, jest znawcą roślin dziko rosnących nadających się do codziennego spożycia. Opublikował kilkadziesiąt artykułów na temat filozofii zdrowia oraz naturalnego stylu życia i odżywiania. Od kilkunastu lat prowadzi „Szkołę Żywienia Naturalnego”, gdzie uczy się jak żyć prosto, zdrowo, naturalnie i twórczo. Doświadczenia własne oraz liczne grona przyjaciół i znajomych praktykujących ten styl odżywiania i życia pokazują, że można bardzo skutecznie, metodami naturalnymi, zapobiegać i leczyć się z wielu schorzeń i przypadłości, w tym również z tych najgroźniejszych.

W dwunastu głównych rozdziałach, które odpowiadają poszczególnym miesiącom roku kalendarzowego dowiadujemy się m.in.: o Jedynej Zasadzie jin i jang, o podstawowych chorobach w ujęciu makrobiotycznym, o monodiece leczniczej, odżywianiu sezonowym z naturalnych i lokalnych upraw, o naturalnych sposobach przetwarzania żywności, o metodach przyrządzania i równoważenia energetycznego potraw.

Autor proponuje nam także potrawy specjalne w formie tygodniowego jadłospisu na każdą z pór roku. Wreszcie około 100 skrupulatnie zebranych i opracowanych przepisów dań makrobiotycznych, do których nawiązuje w treści książki.

*„Makrobiotyczny sposób odżywiania i życia jest dziś jedną z nielicznych teorii i filozofii, która w sposób całościowy (holistyczny) ujmuje unikatowe zjawisko życia na Ziemi. W naturalny, dopełniający sposób łączy ze sobą, przy pomocy Jedynej Zasady jin i jang, wszystko to, co Zachód nieopatrznie dzieli i przeciwstawia sobie. Naturalny sposób odżywiania, jako część praktyczna makrobiotyki i jej część teoretyczna, jaką jest cała dialektyczna filozofia starożytnego Wschodu, tworzą jedną, wzajemnie dopełniającą się całość — jak jin i jang, dzień i noc, dobro i zło, zdrowie i choroba, pierwiastek męski i żeński — i istnieć bez siebie nie mogą. Makrobiotyka to niekończące się studia, których źródłem jest nasze codzienne życie. Żyjąc zgłębiamy i kontemplujemy tajniki życia, i codziennie wspieramy to wszystko żywym, naturalnym i odpowiednio do pory roku, klimatu, pogody, naszej konstytucji psychofizycznej dobranym pokarmem. Pomału, w miarę jak konsekwentnie stosujemy zasady makrobiotyki, świat przestaje być chaotyczny, skomplikowany i groźny — staje się coraz bardziej przyjacielski i przyjazny.”*

Kazimierz Kłodawski

ISBN 839221122-7



9 788392 211228

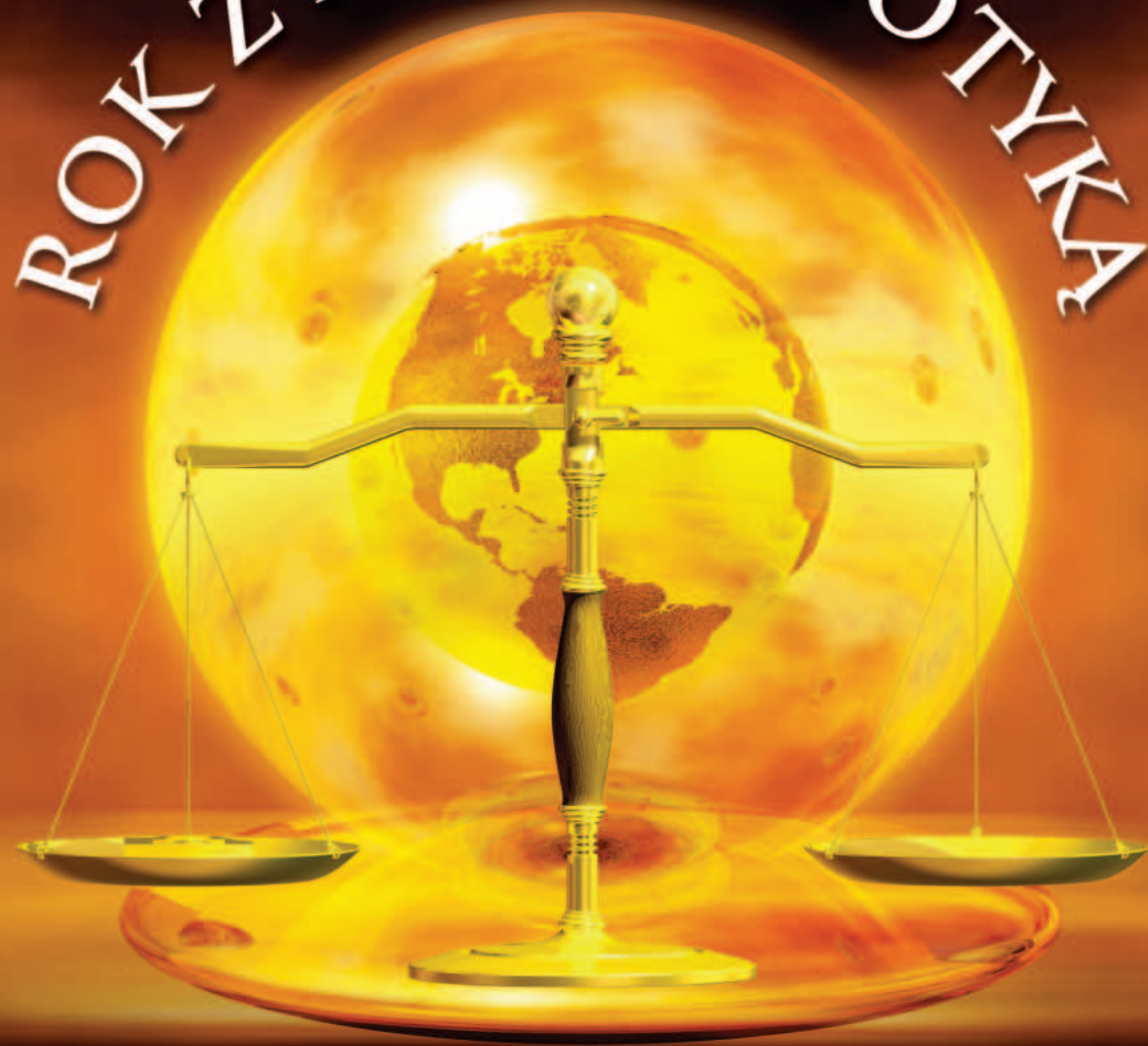


KAZIMIERZ KŁODAWSKI

KAZIMIERZ KŁODAWSKI

ROK Z MAKROBIOTYKĄ

ROK Z MAKROBIOTYKĄ



CZYLI OPowieść W TRZYNASTU ODSŁONACH  
O UNIwersALNEJ DRODZE DO ZDROWIA  
POPrzeZ PROSTE ORAZ NATURALNE  
ODŻYWIAnIE I ŻYCIE