

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	9
-------------	---

### STYCZEŃ

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	18
Temat miesiąca	
<b>Jedyna Zasada; klasyfikacja jin i jang</b> .....	20
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Pełne zboża</b> .....	30
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Zmęczenie</b> .....	32

### LUTY

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	36
Temat miesiąca	
<b>Monodieta makrobiotyczna (zbożowa)</b> .....	37
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Produkty z pełnych zbóż</b> .....	43
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Schorzenia wątroby</b> .....	46

### MARZEC

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	52
Temat miesiąca	
<b>Odżywianie sezonowe z naturalnych i lokalnych upraw</b> .....	54
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Warzywa</b> .....	59
<b>Produkty makrobiotyczne do wykorzystania wiosną</b> .....	62
— czyli, z czego przyrządzać dania i potrawy, aby mieć dobre samopoczucie, humor i cieszyć się pełnią zdrowia	
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Nowotwory</b> .....	65
<b>Tygodniowy jadłospis na wiosnę: potrawy specjalne</b> .....	70

## KWIECIEŃ

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	74
Temat miesiąca	
<b>Całości energetyczno-pokarmowe i naturalne sposoby przetwarzania żywności .....</b>	<b>76</b>
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Warzywa strączkowe i produkty z nich .....</b>	<b>84</b>
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Choroby serca .....</b>	<b>87</b>

## MAJ

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	92
Temat miesiąca	
<b>Makrobiotyczne metody przyrządzania oraz równoważenia energetycznego potraw .....</b>	<b>94</b>
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Warzywa morskie (glony) .....</b>	<b>99</b>
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Nadwaga i otyłość .....</b>	<b>101</b>

## CZERWIEC

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	106
Temat miesiąca	
<b>Refleksje nad spożywaniem mięsa i produktów mlecznych .....</b>	<b>108</b>
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Warzywa dziko rosnące i grzyby .....</b>	<b>113</b>
<b>Produkty makrobiotyczne do wykorzystania latem .....</b>	<b>116</b>
— czyli, z czego przyrządzać dania i potrawy, aby mieć dobre samopoczucie, humor i cieszyć się pełnią zdrowia	
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Bezsennać .....</b>	<b>120</b>
<b>Tygodniowy jadłospis na lato: potrawy specjalne .....</b>	<b>124</b>

## LIPEC

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	128
Temat miesiąca	
<b>O sferze osądu</b> .....	130
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Zupy</b> .....	136
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Impotencja, bezpłodność i oziębłość płciowa</b> .....	139

## SIERPIEŃ

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	144
Temat miesiąca	
<b>Czy musimy chorować?</b> .....	146
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Owoce</b> .....	151
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Osteoporoza</b> .....	154

## WRZESIEŃ

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	160
Temat miesiąca	
<b>O bólu bez bólu</b> .....	162
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Orzechy i nasiona</b> .....	166
<b>Produkty makrobiotyczne do wykorzystania jesienią</b> .....	169
— czyli, z czego przyrządzać dania i potrawy, aby mieć dobre samopoczucie, humor i cieszyć się pełnią zdrowia	
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Alkoholizm i inne uzależnienia</b> .....	173
<b>Tygodniowy jadłospis na jesień: potrawy specjalne</b> .....	178

## PAŹDZIERNIK

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	182
Temat miesiąca	
<b>System odpornościowy — nasz ukryty skarb</b> .....	184
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Słodkości makrobiotyczne</b> .....	189
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Grypa</b> .....	192

## LISTOPAD

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	198
Temat miesiąca	
<b>O starości</b> .....	200
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Napoje</b> .....	205
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Próchnica zębów</b> .....	208

## GRUDZIEŃ

Charakterystyka przyrodniczo-pogodowa miesiąca .....	214
Temat miesiąca	
<b>O śmierci</b> .....	216
Składniki pożywienia makrobiotycznego	
<b>Sól, olej i inne naturalne przyprawy</b> .....	221
<b>Produkty makrobiotyczne do wykorzystania zimą</b> .....	224
— czyli, z czego przyrządzać dania i potrawy, aby mieć dobre samopoczucie, humor i cieszyć się pełnią zdrowia	
Choroby w ujęciu makrobiotycznym	
<b>Depresja</b> .....	227
<b>Tygodniowy jadłospis na zimę: potrawy specjalne</b> .....	232

## ROZDZIAŁ XIII

<b>O zmienności, równowadze i harmonii w życiu i odżywianiu</b> ..	236
<b>Przepisy</b> .....	248
<b>Bibliografia</b> .....	273