

O problémech s játry svědčí i nažloutlá nebo našedlá barva obličeje, hluboké a kolmé vrásky na čele mezi obočím a na pohmat bolestivá oblast pod spodními žebry hrudního koše. Při onemocněních jater je třeba vynechávat snídani. Dále je nutné se stravovat podle makrobiotických pravidel, ale minimalizovat porce a velmi pečlivě žvýkat. Zeleninu je třeba jíst pouze zelenou a musí tvořit 25–30 % celkového denního objemu potravy. Je třeba denně sníst menší množství kysaného zelí. Nejíst před spaním, pokud možno omezit sůl a zcela se vzdát produktů živočišného původu.

Při nemocech jater pomohou netučné ryby (v mírném množství), jako jsou pstruh a platýs. Nesmí být smažené, pouze vařené. Rovněž prospějí jáhly, fazole a zelenina.

Chudokrevnost

Chudokrevnost znamená nedostatečně silný krevní oběh. Zkuste natáhnout a napsat prsty na rukách. Pokud vám přitom zbělaly nehty, znamená to, že jste chudokrevní.

Je nutné zvýšit fyzickou aktivitu. Pomůže i makrobiotický režim, ovšem za podmínky, že budete hodně jíst zelenou zeleninu. Tu povařte jen 1–2 minuty, aby zůstala čerstvá a křupavá. Denně je třeba jíst rýži nebo luštěniny, polévky, do nichž lze přidat rybí maso. Nejlépe je jíst polévku z mořských řas, do které se přidají sojové boby; je dobré do ní přidat i mletý zázvor, který rozehřívá a zlepšuje krevní oběh.

Střevní potíže

Střevní potíže – to je absence pravidelného očišťování střev při zácpách nebo průjmeh a nadýmání. Stává se to, pokud se stravujeme nepravidelně nebo nežvýkáme důkladně. Střevní potíže způsobují i příliš tučné pokrmy

a nadměrné množství sladkých dezertů. Zvláště jsou-li měkké a krémové. Střevům neprospívá ani pečivo.

Je nezbytné omezit množství potravy a začít ji dobře žvýkat. Při konzumaci potravy je třeba se řídit následujícím pravidlem: nejprve obiloviny, poté polévka a nakonec zelenina. Ovoce a saláty nejezte před druhým jídlem. Pokud jíte živočišné produkty, spotřebujte je ještě před dalšími chody. Ovoce se jí nakonec, nejlépe to s jangovou energií, především jablka.

Potraviny doporučené *při zácpách*: jablka, fazole, sója, otruby, bílá ředkev, syrová zelenina.

Potraviny doporučené *při průjemech*: hnědá rýže, zelený čaj, mrkev, kaše.

Potraviny ulevující při *silném nadýmání*: zelí, pšeničné otruby.

Kožní nemoci

Kožní nemoci často způsobuje nadbytek smažených a sladkých pokrmů. Škodí i sladké nápoje a káva. Vyvarujte se tučných jídel, živočišných produktů a sladkostí a přejděte na obiloviny a zeleninu. Zeleninu však v žádném případě nesmažte, jen ji vařte nebo připravujte v páře.

Nemoci štítné žlázy

Nemoci štítné žlázy vznikají z přebytku mléčných produktů, cukru a sladkých nápojů. Vyškrtněte tyto výrobky ze svého jídelníčku a naopak do něj začleňujte řasy a zelenou zeleninu s tvrdými listy.

Nemoci cév

Přechodem na makrobiotickou stravu se léčí roztahování a stahování cév, které vyvolává změny v krevním tlaku

a ukládání tuků. Jsou-li deformovány žíly, pijte méně tekutin a vyhýbejte se soli. Vypusťte ovocné šťávy, víno a sladké ovoce.

Produkty, které *brání* ukládání škodlivých látek v cévách: lískové ořechy, olivový olej, avokádo.

Produkty, které *předcházejí* tvorbě trombů, jež ucpávají cévy: dýně, cibule, česnek, ananas, mořské řasy, meloun, zelený čaj.

Produkty, které *pomáhají* při rozšiřování a zánětech žil: ořechy, kaštiny, jablka, mořská kapusta.

Křeče

Svalové křeče, které se objevují v noci, jsou důkazem přebytku jinu v organizmu. Stává se to částečně kvůli nadbytku tekutin vypitých těsně před spaním. Méně pijte a vylučte z jídelníčku kávu, černý čaj a ovocné šťávy.

Krvácení dásní

Dásně mohou krváčet buď z přebytku jinové, nebo jangové potravy. Obojí škodí zdraví.

Omezte množství sladkého ovoce, octa a všeho kyselého. Omezte spotřebu živočišných produktů, sladkých a moučných jídel. Přejděte na makrobiotickou stravu a nemoci dásní zmizí.

Nespavost

Kdo nemůže dlouho usnout (do dvou nebo tří hodin ráno), pak spí do dvanácti a stěží se probudí, ten trpí přebytkem jinu. Kdo sice usíná brzy, ale probouzí se kolem druhé či třetí hodiny ranní a pak nemůže usnout, toho sužuje přebytek jangu.

Vyskytuje-li se přebytek energie jin, je třeba vyloučit čaj, kávu a další povzbuzující nápoje. Naposledy by se mělo jíst v šest hodin večer.

Existuje-li přebytek jangu, je třeba vyloučit sůl a moučné výrobky, zvláště sušenky a zákusky. Potrava by se měla méně vařit. Častěji jezte mrkev, cibuli a luštěniny.

Strach, starosti, stesk, smutek

Strach, obavy a smutek velmi často vznikají v důsledku střevních a ledvinových potíží. Je proto třeba přejít na makrobiotickou stravu a potravu důkladně žvýkat. Častěji konzumujte rýži, luštěniny a sóju a rovněž polévky s rýží a luštěninami. Odřekněte si sladké ovoce, zvláště sušené datle a banány. 2–3krát týdně jezte pohankovou nebo ovesnou kaši.

Rakovinu je možné léčit

Často se soudí, že rakovina je nevléčitelná. Ale není to tak úplně pravda, i tak strašlivá nemoc se dá léčit. Dokonce i tehdy, když už jsou příznaky zjevné a vážné. Je-li víra v uzdravení, pak uzdravení není nic nemožného. Musíte však věřit v uzdravení a léčit se podle *Systémů zdraví*. Zároveň se začněte stravovat tak, aby se potrava stala lékem. Organismus pak nepochybně obnoví své funkce a zcela se vyléčí.

Rakovina je výsledkem nesprávného životního stylu, nesprávné výživy a neschopnosti se vypořádat s obavami, smutkem, skleslostí a dalšími negativními pocity. Nejprve je třeba se změnit uvnitř a svěřit se do rukou léčivých přírodních sil. Naučte se svět kolem sebe vnímat radostně, světle, s vděčností. Tím už je polovina cesty k uzdravení za vámi. Správná strava pak proces vyléčení dovrší.

V tomto případě jsou nejlepšími způsoby léčby hladovění a *magnéziová (hořčiková) dieta*.

Jednou z příčin vzniku rakoviny je nahromadění škodlivého oxidu uhelnatého v organismu. Oxid uhelnatý se může hromadit kvůli nedostatku kyslíku, nesprávnému stravování, přílišné spotřebě cukru a alkoholických nápojů. Další příčinou je nedostatek magnézia v organismu. Hořčík předchází vzniku rakoviny a léčí ji. Jsou oblasti, kde je půda na magnézium bohatá. Lidé zde pijí vodu obsahující magnézium a jedí ovoce a zeleninu, které z této země vyrostly, a tedy rovněž obsahují dostatek magnézia. V těchto lokalitách se rakovinová onemocnění vyskytují podstatně řidčeji. Postačí denní dávka zředěného roztoku magnézia (cca 1,2%) a vznik rakoviny odvrátíme.

Nejlepší způsob jak se z rakoviny vyléčit, je střídat období hladovění (kdy kromě ovocných šťáv nic jiného nekonzumujete) s obdobím přísné hořčikové diety.

Magnéziovou dietu musí tvořit následující produkty: výtažek z šípků, švestky, pomeranče, olivy, zelený hrášek, petržel, tykev, červená řepa, ořechy, bryzda, sója, pražená pohanková zrna, chléb z celozrnné mouky s otrubami a nemletá celá zrna pšenice.

Všechnu zeleninu a ovoce je třeba jíst syrové. Všechna zrna pouze namočená, ale nevařená. Vše jezte střídavě, nekonzumujte nic navíc, jen vyjmenované produkty. Musíte zcela vyloučit cukr, sůl, konzervy, uzeniny, škrob, výrobky z bílé pšeničné mouky a alkoholické nápoje.

Rovnováha duše přichází se správnou stravou

Makrobiotická strava je „strava zlepšující úsudek“. Zlepšení úsudku znamená myšlenkovou jasnost, světlo intelektu, duchovní sílu a harmonii ducha. Tím, že pomocí stravy měníme energetiku těla, působíme blahodárně i na duši. Jsme šťastní, protože ustupuje smutek, stesk, špatná nálada, obavy, pocit stísněnosti a beznaděje. Tím vším je obdarován ten, kdo se správně stravuje!

Zde je několik důležitých důsledků správného stravování. Dostaví se ihned, jen co začnete žít podle přírodních zákonů.

Dobrá nálada

Většina lidí si sama činí svou existenci nesnesitelnou. Otravují si život obavami, strachem, starostmi, hněvem, chtíčem, závistí a zlobou. Člověku se ne vždy podaří přestat se trápit obavami a všechno neprožívat moc emocionálně. Chce to na sobě pracovat. Prvním krokem je přechod na makrobiotickou stravu. Mění se tím nejen stav organismu, ale i vztah k životu, protože se člověk tím moudří.

Zdravý člověk netrpí ani tělesnými nemocemi, ani ho nestravují strach, hněv, smutek a obavy. Necítí se ani ublíženě či ukřivděně, nereaguje podrážděně, není sám se sebou ani s druhými nespokojený. Je vždy klidný a plný radosti. Cítí se šťastný, plný sil a nadšení dokonce i tehdy, když před ním vyvstanou překážky, potíže a problémy. Radostně a s nadšením řeší obtížné situace ve svém životě. Je plný radosti za jakýchkoliv okolností! Zamysleli-li se nad tím, uvidíte, že tento stav je nejpřirozenější. Všimněte si, jakou radost má dítě, když dostane byt' i ten nejskromnější dárek. Ale copak náš život, který jsme obdrželi od

všemohoucí přírody, je méně důležitým darem? Ale třeba pro nás nemá dostatečnou cenu, když jsme se odnaučili se z něj těšit. Naši povinností je být šťastni. Kdyby kvůli něčemu jinému, tak alespoň proto, že žijeme – stejně jako dítě, které dostalo dárek.

Rovnováha energií v organismu – to je pro dobrou náladu nezbytnost. Nesprávné stravování, a především přebytek sladkostí, cukru, medu a čokolády, nás ochuzuje o svěžest a dobrou náladu. Stravujeme-li se správně, pak také správně komunikujeme s okolním světem a s ostatními lidmi. Jsme šťastní a štěstí šíříme i kolem sebe.

Chybějící únava

Jakákoli únava je prvním příznakem počínající nemoci. Jestliže se snadno unavíte, pak nejste zdraví. Člověk, který se správně stravuje, pocítí únavy vůbec nezná. Jste-li unavení, pak nemůžete plnit ani ty nejjednodušší úkoly, které před vás život staví. Mezitím život jako by šel kolem, míjel vás a vy kvůli své únavě, smutku a nudě jen živoříte a přežíváte. Pro unaveného člověka ztrácí život svou barevnost a přitažlivost. Unavený člověk nemůže plnohodnotně žít a radovat se ze života. Únavu způsobuje přebytek škodlivých látek v organismu. Správně se stravovat a správně budovat svou energetiku a ducha znamená nikdy nepoznat únavu.

Hluboký spánek

Jakmile se tělesná energie normalizuje, organismus začíná pracovat přesně a správně. Přichází normální spánek. Znamená to, že usínáte rychle a spíte tvrdě. Tak, že na to abyste se pořádně vyspali, vám stačí 5–6 hodin. Ráno se sami od sebe probouzíte svěží a odpočatí a během dne nejste ospalí.

Normální chuť k jídlu

Makrobiotická kuchyně dodává normální chuť k jídlu. K nasycení vám stačí málo a nemáte důvod se přejídat. Přitom netrpíte nechutenstvím. Jíte přesně tolik, kolik váš organismus potřebuje, a bez zjevného úsilí udržujete optimální tělesnou váhu.

Rychlý úsudek a jednání

Makrobiotické stravování vede k tomu, že uvažujete přesně a jasně. Rychle a správně se rozhodujete a konáte s podivuhodnou přesností bezodkladně po svém rozhodnutí. Myslíte tak, že vám to jen prospívá a postupujete tak, aby vaše činy byly pro vás pouze prospěšné. Jasná mysl nyní ví přesně, co a jak musíte dělat. Své problémy řešíte rychle a snadno. Nedovolíte aby vám přerostly přes hlavu.

Vnímání spravedlnosti

Až přejdete na makrobiotickou stravu, začnete ostřeji vnímat zákony bytí. Příčiny jevů, které se vám dříve zdály nejasné, uvidíte jasněji a zřetelněji. Nyní už rozumíte vesmírnému řádu, který je založený na zákonech vyšší spravedlnosti. Je vám jasné, že příčiny nemoci nebo lidské neštěstí se skrývají v samotném člověku. Nezmizí, dokud nezmění sebe a svoje myšlení, dokud se nesladí a neuvede sama sebe do harmonie s vesmírem. Vidíte, že pokud se člověk hrouť, hrouť se i jeho zdraví. Znamená to, že si připouští destruktivní myšlenky a pocity. Nyní chápete, že jestliže jste onemocněli, znamená to, že jste někde porušili zákony harmonie, překroutili svou energetiku, vpustili dovnitř zhoubnou myšlenku nebo pocit či jinak porušili přírodní zákony. A když najdete příčinu nemoci, která není ničím jiným než sebedestrukci v důsledku narušení přírodních zákonů, můžete své chování přehodnotit. Pochopíte, že připouštět si destruktivní myšlenky byl omyl a změníte je na tvůrčí. **Kdo myslí tvůrčím způsobem, je zdravý.** Ta-

kový je zákon spravedlnosti Vesmíru. Tvořivě myslet může pouze ten, kdo se správně stravuje, kdo svůj rozum a city netráví jedovatou neživou potravou.