

Michio Kushi

**Das Buch
der
Makrobiotik**

A 073502

Verlag Bruno Martin

Inhalt

Widmung	5
Vorwort	7
Einführung	
Die Degeneration des modernen Menschen	9
Kapitel 1	
Die Ordnung des Universums	13
1. Leben ist Vergänglichkeit	13
2. Das Prinzip des Universums	16
3. Im Altertum	20
4. Im modernen Zeitalter	28
5. Spirale: Das universale Muster	30
6. Die Lebensspirale	36
Kapitel 2	
Die Konstitution des Menschen und seine Nahrung	42
1. Das Auftauchen des Menschen	42
2. Die Gestirneinflüsse auf den Menschen	47
3. Der Mensch kann alles essen	54
4. Nahrung des Embryo und Kleinkindes	58
5. Nahrung des Menschen	63
Anhang	73
War der primitive Mensch Fleischesser?	
War der primitive Mensch Früchteesser?	
Kapitel 3	
Grundlagen der menschlichen Ernährung	75
1. Standardmahlzeit	75
2. Yin und Yang in der täglichen Nahrung	80
3. Anpassung an Umwelt und persönliche Bedingungen	86
4. Zubereitungsregeln	94
5. Zeitgemäße Betrachtung	97
Anhang	
Die sieben Stufen des Ernährungsbewußtseins	105
Kapitel 4	
Die Lebensweise für die Menschheit	107
1. Praxis einer natürlichen Lebensweise	107
2. Achtung der Vorfahren und Liebe zu den Nachkommen	114
3. Mann und Frau	120
4. Gesellschaft und Natur	127
5. Der makrobiotische Geist	131
Anhang	
Überbevölkerung und Nahrung	138

Kapitel 5

Ursachen und Heilung von Krankheiten	141
1. Ursache unserer Probleme	141
A. <i>Definition der Gesundheit</i>	142
B. <i>Entstehung von Krankheiten</i>	146
C. <i>Menschliche Todesarten</i>	153
2. Ying und Yang bei körperlichen und seelischen Krankheiten	157
3. Behandlung von Krankheiten	164
A. <i>Allgem einbehandlung</i>	164
B. <i>Übergangszeit zwischen alten Gewohnheiten und neuer Ernährungspraxis</i>	169
C. <i>Medizinische Anwendung alltäglicher Nahrungsmittel</i>	174
4. Seelische Störungen: Ursache und Behandlung	179
A. <i>Beziehung zwischen Körper und Seele</i>	179
B. <i>Fortschreitende Entwicklung seelischer Störungen</i>	181
Anhang	
Die Stufen der Krebsentstehung	184

Kapitel 6

Eine friedliche Welt	
1. Die biologische Revolution der Menschheit	188
A. <i>Neuorientierung des Einzelnen</i>	189
B. <i>Neuorientierung der Familie und Gemeinschaft</i>	192
C. <i>Biologische Revolution</i>	195
2. Regierungsorganisation der Welt	197
A. <i>Geschichtlicher Rückblick</i>	197
B. <i>Grenzen der vorgeschlagenen Weltregierung</i>	199
C. <i>Jenseits nationaler Grenzen</i>	201
3. Die zukünftige Weltgemeinschaft	202
A. <i>Grundlegende Erziehung der Welt</i>	203
B. <i>Weltöffentlichkeitsdienst</i>	205
4. Neue Prinzipien für die Wirtschaft	210
A. <i>Ein Getreidekorn - zehntausend Getreidekörner</i>	211
B. <i>Das Kapital unserer Wirtschaft</i>	211
C. <i>Prinzipien des Vorgehens</i>	212

Schlußwort

Von Heute zur Ewigkeit	214
A. <i>Die Spirale der Geschichte</i>	214
B. <i>Immerwährendes Leben</i>	218
Anhang	
Erinnerung und geistiges Bewußtsein	221

Allgemeiner Anhang

Ernährungsziele für die Vereinigten Staaten	223
Tabellen: Zusammensetzung der Nahrungsmittel	228
Kontaktadressen für makrobiotische Information	235