

Michio Kushi

Die Kushi-Diät

Makrobiotik als Vorsorge

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Gerda Kurz und Siglinde Summerer

Droemer Knauer

Inhalt

Vorwort 7

I. Teil

Krebsvorbeugung auf natürlichem Weg

1. Krebs, Ernährung und Makrobiotik 15
2. Krebs und die moderne Zivilisation 32
3. Krebsvorbeugung auf natürliche Weise 40
4. Ernährung und Krebsentstehung 50
5. Die makrobiotische Krebsvorbeugungs-Diät 57
6. Die Rolle von Yin und Yang bei der Krebsentstehung 73
7. Natürliche Krebsbehandlung 86
8. Zuverlässige Krebsdiagnose 96
9. Medizinisch hoffnungslos oder makrobiotisch aussichtsreich? 109
10. Der Mythos der Karzinogene 117

II. Teil

Verschiedene Krebsarten

11. Bauchspeicheldrüsenkrebs 144
12. Brustkrebs 159
13. Dickdarmkrebs 180
14. Krebserkrankungen der Harnorgane: Blase und Nieren 204
15. Hautkrebs und Melanome 218
16. Hirntumor 231
17. Knochenkrebs 245
18. Leberkrebs 258
19. Leukämie 275
20. Lungenkrebs 291

- 21. Lymphome und Hodgkin-Krankheit 309
- 22. Krebserkrankungen der männlichen Geschlechtsorgane:
Prostata und Hoden 320
- 23. Magenkrebs 335
- 24. Krebserkrankungen der oberen Verdauungswege:
Speiseröhre, Kehlkopf, Mund und Rachen 349
- 25. Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane:
Eierstöcke, Gebärmutter (Schleimhaut und Hals), Scheide 361

III. Teil

Rezepte und Menüs

- 26. Allgemeine Diätempfehlungen 391
- 27. Richtlinien für Krebspatienten 403
- 28. Allmähliche Umstellung 405
- 29. Rezepte 417
- 30. Menüvorschläge 465
- 31. Küchengeräte 471
- 32. Babykost 474
- 33. Heimpflege 477

Glossar 486

Bibliographie 502

Weitere Informationen 503

Register 504

Zur Person der Verfasser 526