

Obsah

Úvod 7

1. Současný zdravotnický systém 9
2. Jste kyselí? – To má svůj dobrý nebo spíš špatný důvod 12
 - Vitaminy od A do K 30
 - Minerální látky 34
 - Stopové prvky 36
3. Životospráva podle krevních skupin 40
4. Protiopatření 43
 - 1) Sport, pohyb (především severská chůze a extrémně lehký běh) 44
 - 2) Minerály jako doplněk výživy 48
 - 3) Zásadité koupele (vanové koupele celého těla nebo nohou) 48
 - 4) Zásadité ponožky nebo solné zábaly 54
 - 5) Vitaminy jako doplněk výživy 55
 - 6) Výživa na zásadité bázi 56
 - 7) Zelený ovesný čaj a jiné odkyselující čaje 61
 - 8) Pití zásadité vody ve velkém množství 69
 - 9) Důkladné žvýkání 71
 - 10) Celistvá zásaditá péče o tělo 71
 - 11) Dostatek spánku 72
5. Recepty 77
 - Snídaně 78
 - Oběd 81
 - Čas na kávu 88
 - Večeře 92
- Literatura 94