

OBSAH

Předmluva k českému vydání	7
Předmluva	11
Důležitost rovnováhy kyselin a zásad.....	12
1. Proč byla tato kniha napsána.....	12
2. Nesmrtelnost	13
3. Původ života – voda	15
4. Co vám přinese studium kyselin a zásad.....	18
Kyseliny a zásady – západní přístup	20
1. Kyseliny a zásady v domácnosti	20
2. Co jsou kyseliny a zásady?	22
3. Kyseliny a zásady v lidském těle	23
4. Novější teorie kyselin a zásad	26
5. Kyselinotvorné a zásadotvorné prvky.....	29
Kyseliny a zásady v potravinách	41
1. Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny	41
2. Jak určit kyselinotvorné a jak zásadotvorné potraviny.....	42
3. Tuk a rovnováha kyselin a zásad.....	52
4. Sacharidy a rovnováha kyselin a zásad	52
5. Cukr a rovnováha kyselin a zásad	53
6. Vitamíny a rovnováha kyselin a zásad.....	55
7. Závěr	58
Jin a jang – východní přístup.....	60
1. Dr. Sagen Išizuka – zakladatel japonské makrobiotické medicíny a způsobu stravování	60
2. George Ohsawa – zakladatel současné makrobiotiky	64
3. Jin a jang	65
4. Jinové a jangové potraviny	76

