

Obsah

Předmluva	7
Úvod	
I. Víme více než dříve?.....	11
II. Chemoterapie nebo...?.....	16
III. Návraty k léčení výživou.....	20
Vědomí souvislostí	
IV. Jin nebo jang?.....	27
V. Kyselinotvorná nebo zásadotvorná strava?	31
VI. Vitamíny a minerálie – ano nebo ne?.....	35
VII. Nápoje – mnoho nebo málo?	41
VIII. Syrovou nebo upravenou stravu?.....	43
Cesta ke zdraví	
IX. Hlavní zásady prevence a léčení	51
Charakteristika potravin z hlediska alergie	
X. Zelenina a ovoce.....	59
Všeobecné poznatky	59
Seznam druhů zeleniny a ovoce.....	64
XI. Ostatní potraviny.....	148
Základní členění.....	148
Seznam potravin.....	149

Konkrétní způsoby prevence a léčení alergií

XII. Praktické rady.....	213
Co jíst při alergiích.....	213
Jak upravovat potraviny.....	216
Kdy jíst.....	217
Jak jíst.....	218
XIII. Přehled fází léčení.....	219

Závěr.....	223
-------------------	------------

Literatura.....	225
------------------------	------------

Nabídka zdravé výživy

Rejstřík