

## OBSAH

NEBUĎME KYSELÍ aneb	
CO VŠECHNO SOUVISÍ S pH .....	5
CO NÁM ZPŮSOBUJE STÁLÉ PŘEKYSELENÍ .....	7
METODY ODKYSELENÍ .....	17
VÝŽIVA .....	26
KYSELINOTVORNÉ POLOŽKY .....	40
DALŠÍ KYSELINOTVORNÉ FAKTORY .....	45
PITÍ A ZUBY .....	58
ALKOHOL A TABÁK .....	65
PŘEMÍRA SOLI .....	68
MLÉKO .....	70
VÁPŇÍK.....	76
KYSELINOTVORNOST	
A ZÁSADOTVORNOST V LITERATUŘE .....	80
DALŠÍ FAKTORY, KTERÉ NÁM	
POMOHOU K ODKYSELENÍ .....	81
NESPĚCHEJTE, PROSÍM .....	86
JAK? .....	101
NOVÝ ZAČÁTEK? .....	104
SHRNUTÍ .....	107
MYŠLENKY LÉČÍ .....	116