

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