

Obsah

1. Překyselení – co je to?	7
2. Hyperaktivita a atopický ekzém	12
3. Celulitida	20
4. Alkohol a nikotin	23
5. Chronické nemoci	24
6. Rakovina	26
7. Hypoglykémie	28
8. Problémy se zuby	32
9. Duchovní složka	34
10. Osobní zkušenosti	42
11. Důsledky kyselino-zásadité rovnováhy	46
12. Všeobecná upozornění	49
13. Odkyselení v 10 krocích	54
1. krok: Inventura	54
2. krok: Měření hodnoty pH	57
3. krok: Hýčkejte se dostatečným množstvím vody	60
4. krok: Zásobujte své tělo minerály a vitaminy	62
5. krok: Pryč s kyselinami – díky zásaditým ponožkám	65
6. krok: Zásadité koupele – odstranění kyselin z těla	68
7. krok: Odstranění strusek z kloubů	71
8. krok: Dělená strava	72
9. krok: Upusťte od pochutin a živočišných výrobků	74
10. krok: Dodatečná opatření	75
14. Poznámky na okraj	83
15. Komentář na závěr	88
16. Návrh jídelníčku na čtyři týdny	91

1. – 2. den	91
3. – 4. den	94
5. – 6. den	97
7. – 8. den	100
9. – 10. den	102
11. – 12. den	105
13. – 14. den	108
15. den	110
16. den	113
17. den	115
18. den	116
19. den	117
20. den	119
21. den	121
22. den	122
23. den	124
24. den	126
25. den	127
26. den	129
27. den	130
28. den	133

17. Návrh jídelníčku na tři dny podle „duhové diety“

1. den	135
2. den	137
3. den	138

Příloha

Tabulka 1: Údaje o momentálním zdravotním stavu	140
Tabulka 2: Údaje o hodnotách pH – přehled	141
Tabulka 3: Údaje o hodnotách pH – denní analýza	142
Tabulka 4: Údaje o hmotnosti	143
Literatura	144