

Milá čtenářko, milý čtenáři 8

Hospodaření s kyselinami a zásadami 9

- Jak vznikají kyseliny 10
- Jak dochází k překyselení? 10
- Tkáně začínají být kyselé 11
- Hodnota pH nám pomáhá určit zátěž kyselosti 12
- Jak lze testovat zásaditost, respektive kyselost? 13
- Přetížení obranných systémů 14
- Typické potíže 14
- Pozitivní účinky zásadité stravy 16

Svět zásadité stravy 17

- Naše systémy odkyselení 18
- Proč působí grapefruity zásadotvorně 18
- Oleje – přirozeně zásadotvorné a neutrální 19
- Zásaditá strava v mnoha variantách 20
- Jak působí zásaditá strava 21
- Základní bazický týden
 - 7 dní intenzivního odkyselení 21
 - Jeden, dva či tři odlehčovací zásadité dny 25
 - Základní pilíře odkyselení 28
 - Jak pít zásaditě 28
 - Zásadité minerální soli: zásadité přípravky a Schüsslerovy soli 29
 - Zevní aplikace zásad 30

Cíleně zásaditá strava při potížích 32

Časté potíže 33

Žaludečně-střevní systém 35

- Nadýmání 35
- Podrážděný žaludek / zánět žaludeční sliznice 37
- Střevní poruchy / záněty 40



Všechny odlehčovací dny v jednom přehledu

Odkyselit obzvláště šetrně nebo intenzivně? Zde najdete bazický program, který vám bude vyhovovat. Základní bazický týden 21
 Jeden, dva či tři odlehčovací zásadité dny 25
 Intenzivní odkyselení 27

SPECIÁL

Zásaditá lékárna

S těmito pilíři opět vneseme pořádek do hospodaření svého těla s kyselinami a zásadami: Proč působí grapefruity zásadotvorně 18
 Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny 22
 Jak pít zásaditě 28
 Zásadité minerální soli 29
 Zevní aplikace zásad 30



Rychlá pomoc při obvyklých potížích

Díky rychlé zásadité pomoci můžeme opět získat pohodu:

- Nadýmání 35
- Akutní průjem 45
- Zácpa 47
- Bolesti v šiji a v zádech 70
- Vyčerpanost, nedostatek energie 74
- Bolest hlavy a migréna 78
- Nachlazení, akutní chřipková infekce 95

SPECIÁL

- Intenzivní odkyselení: bílkovinný půst podle profesora Wendta 27
- Třináct pravidel zásadité stravy 34
- Chronické zánětlivé střevní onemocnění (CN) 52

- Podrážděná střeva 42
- Akutní průjem 45
- Zácpa 47
- Jaterní a žlučnickové potíže 49

Látková výměna 53

- Zvýšené hodnoty kyseliny močové v krvi a dna 53
- Porucha metabolismu tuků, zvýšené hodnoty cholesterolu 56
- Nadváha 58
- Cukrovka 2. typu 61

Pohybový aparát 63

- Potíže svalstva a kloubů 63
- Osteoporóza a její prevence 65
- Revma 67
- Bolesti v šiji a v zádech 70
- Fibromyalgie 71

Nervy a psychika 74

- Vyčerpanost, nedostatek energie 74
- Potlačované nálady a deprese 76
- Bolest hlavy a migréna 78
- Poruchy spánku 81
- Nesoustředěnost a nervozita 83

Soustava krevního oběhu / prokrvení 85

- Vysoký krevní tlak 85
- Nízký krevní tlak 87
- Nedostatek železa a chudokrevnost (prevence) 89

Pokožka 91

- Kožní problémy 91
- Celulitida 94

Výborné hlízy

Celer, topinambur, brambory apod. jsou opravdovými »zemskými poklady«, protože jsou tak nabitы zásadotvornými minerály:
 Celerová kaše, bramborový den 26
 Bramborová šťáva 38
 Vařená mrkev – blahodárná pro střeva 46
 Zásaditá klasika k redukci hmotnosti: pastinák, kořen petržele, černý kořen a tuřín 59
 Černá ředkev při kašli a bronchitidě 96
 Ředkev – univerzální detoxikační prostředek 119
 Topinambur – král redukční diety 136

Polévky 120

Klasický vývar z kořenové zeleniny 120
 Rajská zeleninová polévka 120
 Rychlá bramboračka 121
 Mrkvová polévka s pomerančem 121
 Topinamburová polévka 122
 Asijská zelňačka 122
 Polévka s batáty 123
 Polévka z červené řepy 123
 Květáková polévka s jedlými kaštaný 124

Zásaditá polévka z miso 124

Hlavní zeleninové pokrmy 125

Rychlá zásadotvorná zelenina 125
 Mangoldový hrnec 125
 Zeleninové ragú v pánvi Wok 126
 Bylinné ratatouille 126
 Chřest s ranými brambory 127
 Omáčka z kerblíku 127
 Kořeněná kapusta 128
 Talíř s jedlými kaštaný 128
 Talíř s černým kořenem 129
 Rychlý talíř s cuketou 129
 Talíř s pastinákem 130
 Talíř s tuřínem 130
 Vlažný pokrm z mrkve a fenyklu okořeněný sezamem 131
 Indický květákový talíř 131
 Křupavé bramborové placičky 132
 Klasické pečené brambory podle Birchera 132
 Pečené brambory s rajskou omáčkou a salátem 133
 Brambory se zásaditou nádivkou 133
 Zapékané brambory s červenou řepou 134
 Avokádová pasta 134
 Brambory s čerstvou bylinkovou omáčkou 135
 Pečený topinambur 136
 Zapékaná ryba se zeleninou 137
 Pohanka se zásaditou zeleninou 138
 Zásadité občerstvení a nápoje 139

Rejstřík 140