

**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

**Imunitní systém a dýchací cesty** 95

Nachlazení, akutní chřipková infekce,  
náchylnost k infekčním onemocněním  
a oslabení obranného systému 95  
Akutní herpetická infekce 97

**Ženské potíže** 100

Zánět močových cest, katar močového  
měchýře 100  
Premenstruační syndrom (PMS)  
a menstruační potíže 102  
Potíže v přechodu 105  
Endometrióza 107  
Myomy 108

**Recepty ze zásadité kuchyně** 110

Zdravá zásaditá strava jako lék 111

**Snídaně** 112

Zásaditá snídaně 112  
Pohanková snídaně 112  
Snídaně s amarantem a sójovým mlékem 113  
Pikantní zásaditá pomazánka na chléb 113  
Sójová pomazánka 114  
Domácí malinová marmeláda 114  
Zásaditý nápoj ze syrovátky 115  
Sójové mléko s čerstvým ovocem 115

**Saláty** 116

Salát z čekanky 116  
Brokoliceový salát s hruškami v jogurtovém  
dresinku 116  
Čínské zeli s plátky pomeranče 117  
Lehký bramborový salát 117  
Salát z čerstvých klíčků s ředkvičkovou  
francouzskou zálivkou 118  
Salát z ředkve s ředkvičkou 119

**Jak správně užívat  
Schüsslerovy soli**

Při postupném přechodu z kyselého do zásaditého stavu pomůžeme svému organismu minerálními solemi podle Dr. Schüsslera:

- č. 1 proti oslabení pojivové tkáně a proti bolestem v kříži (str. 70)
- č. 2 k prevenci osteoporózy (str. 66 a 105)
- č. 3 proti nedostatku železa (str. 89), »horká trojka« při nachlazení (str. 96)
- č. 4 podporuje vylučování (str. 41)
- č. 5 prostředek na nervy (str. 75 a 83)
- č. 6 podporuje játra (str. 46 a 50)
- č. 7 reguluje metabolismus tuků (str. 56), odbourává napětí (str. 81), »horká sedmička« při menstruačních křečích (str. 104)
- č. 8 k obraně proti infekcím (str. 98)
- č. 9 pomáhá při pálení žáhy (str. 38), potíživých s klouby (str. 63 a 68) a podporuje spalování tuků (str. 59)
- č. 10 váže a neutralizuje kyseliny (str. 36 a 50)
- č. 11 solí krásy (str. 92)

**Výborné hlízy**

Celer, topinambur, brambory apod. jsou opravdovými »zemskými poklady«, protože jsou tak nabití zásadotvornými minerály:

Celerová kaše, bramborový den 26

Bramborová šťáva 38

Vařená mrkev – blahodárna 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 fenýklu

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**