

# Obsah

<b>V nerovnováze</b>	<b>9</b>
<b>CO ZPŮSOBUJÍ KYSELINY A ZÁSADY V TĚLE</b>	<b>10</b>
Kyselost a kyselina není totéž	10
Celkové dění	11
<b>O SYSTÉMU PUFRŮ V TĚLE</b>	<b>14</b>
Pojivová tkáň	14
Krev jako likvidátor kyselin	15
Žaludek jako kyselý ničitel kyselin	16
Když se střevo stane kyselým	17
Ledviny jako policie nad kyselinami	18
Nervový systém	18
<b>Když život zkysne</b>	<b>21</b>
<b>OSUDNÁ ŘETĚZOVÁ REAKCE</b>	<b>22</b>
Acidóza ve třech stádiích	22
<b>ABECEDA ONEMOCNĚNÍ VYVOLANÝCH     KYSELINAMI</b>	<b>24</b>
Rozpoznat nebezpečí a (téměř) ho zažehnat	40
Krevní test	41
Sanderův test	42
Test sebe sama	45
<b>V rovnováze díky stravě</b>	<b>49</b>
<b>POCHUTNÁVAT SI, ALE SPRÁVNĚ</b>	<b>50</b>
Dárci a zloději zásad	50

Minerální látky udržují rovnováhu	53
<b>TABULKA KYSELIN A ZÁSAD</b>	54
<b>PITÍ JAKO OCHRANA PŘED KYSELINAMI</b>	74
Voda dělá zázraky	74
Čaj prospívá	76
Šťavnatá potraviny jako dárci zásad	76
Zásadité nápoje	77
<b>První pomoc proti kyselinám</b>	79
<b>JAK SE POSTUPNĚ DOSTAT Z PŘEKYSELENÍ</b>	80
Test: Jak vysoká je vaše ochrana proti překyselení	80
Stres a překyselení	82
Podpora odstraňování kyselin pomocí potravinových doplňků	88
Uvolněním k acidobazické rovnováze	89
<b>JEMNÉ A OSVĚDČENÉ TECHNIKY PRO UVOLNĚNÍ</b>	89
Relaxovat pomocí napětí	90
<b>PĚČÍ O TĚLO PROTI KYSELINÁM</b>	93
Koupele pro zvýšení zásad	93
Odbourávání kyselin pomocí sauny a parní lázně	96
Sport osvobozuje	97
Blahodárné masáže	100
<b>Program pro odkyselení</b>	103
<b>ZBAVOVAT SE KYSELIN AKTIVNĚ A EFEKTIVNĚ</b>	104
Omezit stravu, ale opatrně	105
Intenzivní sedmidenní odkyselování	107

<b>OMEZIT STRAVU A PŘECE BÝT SYTÝ</b>	111
Cenný balast	111
Citelné zlepšení, tzv. počáteční zhoršení	113
Všeobecné rady pro podporu	115
<b>DNY ODSTRAŇOVÁNÍ NESTRAVITELNÝCH LÁTEK – PRVNÍ POMOC PROTI KYSELÝM HŘÍCHŮM</b>	117
Ovocný den	118
Zeleninový den	120
Bramborový den	122

## Zůstat v rovnováze 125

<b>JAK ZŮSTAT PO ODKYSELENÍ V ROVNOVÁZE</b>	126
Cukr se skrývá pod mnoha jmény	127
Dodávat kyselinám kyselost kyselinou mléčnou	128
Odstranit nadváhu	132
Požitek je nejlepší recept	134

## Dodatek 135

<b>ODBORNÉ VÝRAZY OD A DO Z</b>	135
<b>REJSTŘÍK</b>	141