

---

## TEORIE

---

Slovo úvodem 5

**ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA  
JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ** 7

**Hospodaření s kyselinami  
a zásadami** 8

Co jsou kyseliny a zásady 8

Nejdůležitější regulační  
mechanismy 10

Historie hospodaření  
s kyselinami a zásadami 16

Způsoby překyselení 17

Opak překyselení – alkalóza 19

Měření stavu kyselin a zásad 20

Časté dotazy 23

**Co ovlivňuje acidobazickou  
rovnováhu?** 24

Rovnováhu můžete ovlivnit 24

Rovnováha kyselin a zásad  
v průběhu života 27

Proč se snažit zabránit  
překyselení 29

**K acidobazické rovnováze  
krok za krokem** 34

Odkyselení – jak na to? 34

Jakou roli mají střeva? 38

---

## PRAXE

---

**JAK DOSTAT KYSELINY  
A ZÁSADY DO PŘIROZENÉ  
ROVNOVÁHY** 41

**Úvodem** 42

Signály těla 42

Test: Jste příliš kyselé? 44

Kyselé nemoci od A do Z 46

Celodenní pH profil moči 50

Další krok – změna 51

Špatně snášené potraviny 56

Duševní vyrovnanost 56

Pohybem k pohodě 59

Minerální preparáty – ano, či ne? 60

Pusťte se s klidem do díla 62







<b>Výživa – zdraví od A do Z</b>	64
Stravovat se s orientací na zásady	64
Rozdělení potravin	67
Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny	68
Čerstvá strava je trumf	70
Top 5: Výhonky	74
<b>Osmidenní kúra – zásaditá</b>	76
Důležitá upozornění	76
Nákupní seznam potravin na osmidenní kúru	78
První den	80
Druhý den	82
Třetí den	84

Čtvrtý den	86
Pátý den	88
Šestý den	90
Sedmý den	92
Osmý den	94
Nejčastější dotazy	96

<b>Osmidenní kúra pro tělo a duši</b>	98
Váš týdenní plán	99
Ranní dechová cvičení	99
Chůze, walking	103
Strečink	104
Využití kartáčů a vody	106
Využití senných koupelí	108
Detoxikace organismu	109
Uvolnění pro tělo i duši	112
Masáže éterickými oleji	116
Osobní masáže	118
Partnerské masáže	120
Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	124