

TEORIE

O autorce	4
Předmluva	5

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA – ZÁKLAD ZDRAVÍ 7

Acidobazická rovnováha	8
Co jsou kyseliny a zásady	8
Nejdůležitější regulační mechanismy	10
Historie acidobazické rovnováhy	15
Formy překyselení	17
Opak překyselení – alkalóza	17
Měření acidobazické rovnováhy	19
Časté dotazy	23

Co má vliv na acidobazickou rovnováhu? 24

Co můžete udělat pro acidobazickou rovnováhu	24
Acidobazická rovnováha v průběhu života	27
Proč bojovat s acidózou	29
Příčiny acidózy, vliv acidobazické rovnováhy	32

Krůček po krůčku k acidobazické rovnováze 34

Odkyselení – jak to funguje?	34
Proč jsou střeva tak důležitá?	38

PRAXE



PŘIROZENÁ ROVNOVÁHA KYSELIN A ZÁSAD 41

Úvod	42
Signály těla	42
Test: jste překyselení?	44
Seznam nemocí, které může vyvolat acidóza	46
Denní profil pH moči	50

Další krok – změna životního stylu	51
Potravinové intolerance a alergie	56
Duševní rovnováha	56
Pohybem ke zdraví	57
Doplňky stravy – ano či ne?	59
Prášek nebo tableta?	60
S chutí do toho	62

Výživa – alfa a omega našeho zdraví	64
Zásaditá strava	64
Klasifikace potravin	67
Nejlépe čerstvé	67
Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny	68
Klíčky – chutné a zdravé	72

Zásaditý jídelníček – osmidenní kúra	76
Důležité poznámky	76
Nákupní seznam 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
Časté dotazy	96



Tělo a duše – osmidenní kúra	98
Váš týdenní plán	99
Ranní dechová cvičení	99
Chůze	103
Strečink	104
Kartáč a voda	106
Využití sušených lučních květů	108
Detoxikace organismu	109
Balzám pro tělo i duši	112
Masáž esenciálními oleji	116
Automasáž	118
Partnerská masáž	120

OSTATNÍ

Rejstřík	122
Seznam receptů	124