

A warm, sunlit still life photograph. In the foreground, a white table is covered with fresh lemons, some whole and some sliced. Several green herbs, including basil and dill, are scattered around. A clear glass carafe filled with water stands next to a white ceramic cup filled with a golden-brown liquid, likely tea. In the background, a windowsill is lined with several potted plants, including a small pink-flowered plant and a green leafy plant. The window looks out onto a bright, green outdoor space. The overall atmosphere is peaceful and healthy.

GUDRĪBAS GRĀMATAS · PIRMĀ BURTŅĪCA

Cilvēka veselības ceļvedis

Sārmainais dzīvesveids

BLUSABOOKS



Cilvēka veselības ceļvedis

SĀRMAINĀIS DZĪVESVEIDS

Katrai nodaļai — četras daļas

KO MĀCA SĀRMAINĀ
SKOLA

mācība godīgi un bez izlaidumiem

VIENKĀRŠIEM
VĀRDIEM

tas pats vienā vai divos teikumos

SVEŠVĀRDI

nodaļas jēdzieni un to skaidrojumi

KO SAKA ZINĀTNE

*kas ir pierādīts, kas — tradīcija, kas —
ticība*

Šī grāmata neaizstāj ārsta padomu.

Gudrības grāmatas · MMXXVI

© 2026 SIA "Blusa Entertainment" (reģ. Nr. 40203726725) · Gudrības grāmatas. Visas tiesības aizsargātas. Šī grāmata ir autordarbs. To aizliegts kopēt, pavairot, izplatīt vai publicēt pilnībā vai daļām bez autora rakstiskas atļaujas. Pārkāpējiem iestājas Autortiesību likumā paredzētā atbildība. Atļaujas: contact@blusa.eu.

SATURS

<i>Priekšvārds</i>	5
I Skābs un sārmains	7
II Sārmainā pārtika	10
III Kā ēst pareizi	13
IV Vegānisms	15
V Psiholoģiskais karš	18
VI Tu esi elektrisks	20
VII Zemējums	22
VIII Cilvēka enerģijas lauks	24
IX Kā izvairīties no toksicitātes	25
X Toksiskās sastāvdaļas	27
XI Gavēnis	29
XII Detoksa pazīmes, āda un asinis	32
XIII Dzelzs	34
XIV Organisks vai ĢMO	37
XV Vēdera izeja	38
XVI Karsts vai auksts	40
XVII Parazīti	42
XVIII Zarnas un smadzenes	44
XIX Redze	46

XX	Kā dziedēt	49
XXI	Ārstniecības augi	51
XXII	Biohaki	53
XXIII	Sēklas saglabāšana	55
XXIV	Mentālisms	57
XXV	Jūras sūnas un divi ēdieni	59
	<i>Noslēgums</i>	61
	<i>Svešvārdu vārdnīca</i>	62



PRIEKŠVārds

Šī grāmata ir par vienu no vecākajām un vienkāršākajām domām veselības pasaulē: ka ķermenis ir dabas daļa un ka tam vislabāk der tas, ko daba pati izaudzējusi. Mūsdienās šo domu sauc par sārmaino dzīvesveidu, un tai ir daudz sekotāju visā pasaulē — cilvēku, kas ēd augļus un zaļumus, gavē, staigā basām kājām, mazgājas aukstā ūdenī un tic, ka slimības rodas no nepareiza uztura un ka tās var arī aizdzīt ar pareizu.

Es gribēju šo mācību izstāstīt latviski un vienkārši — tā, kā to izstāstītu draugs pie vakara tējas, bez svešvārdiem, kurus neviens nepaskaidro, un bez solījumiem, kurus neviens nevar turēt. Tāpēc katrai nodaļai ir četras daļas. Vispirms — ko sārmainā skola māca, godīgi un bez izlaidumiem. Tad tas pats pavisam vienkāršiem vārdiem, vienā vai divos teikumos. Tad svešvārdi, kas nodaļā parādījās, un to skaidrojumi. Un beigās — ko par to pašu saka zinātne: kas ir pierādīts, kas ir tradīcija un kas ir tikai skaista ticība.

Šī pēdējā daļa man ir svarīgākā. Sārmainajā mācībā ir daudz vērtīga un saprātīga, bet tajā ir arī apgalvojumi, kurus zinātne neapstiprina, un daži padomi, kas var būt bīstami, ja tos uztver burtiski. Grāmata, kas par to klusētu, nebūtu laba grāmata. Nodaļas ir īsas, un tās var lasīt jebkurā secībā; beigās ir vārdnīca, kur vienuviet salikti visi jēdzieni.

Un vēl viens vārds, pirms sākam. Nekas šajā grāmatā neaizstāj ārstu. Ja kaut kas ķermenī sāp, ilgstoši nogurdina vai satrauc, pirmais solis ir saruna ar cilvēku, kas mācījies medicīnu, — nevis diēta, gavēnis vai tēja. Tas nav pretrunā ar interesi par dabisku dzīvesveidu; tas ir tās veselīgā daļa.



1. ZĪMĒJUMS

Augs zina, kā augt: saknes lejup, lapas augšup, uz sauli.

I. NODAĻA

SKĀBS UN SĀRMAINS

KO MĀCA SĀRMAINĀ SKOLA

Sārmainās skolas pamatdoma ir vienkārša: pārtika, ko radījusi daba, ķermeni dara sārmainu, bet pārtika, ko radījis cilvēks — apstrādāta, hibridizēta, ģenētiski pārveidota, — ķermeni dara skābu. Skābā vidē, tā māca, labi jūtas baktērijas, ķermenis aizsardzībai ražo vairāk gļotu, audos rodas iekaisums, un no ilgstoša iekaisuma ar laiku cieš orgāni.

Sārmaino pārtiku šī skola sauc par "Dieva ēdienu" — tie ir augļi, dārzeņi, zaļumi un garšaugi, kas aug savvaļā bez cilvēka palīdzības. Cilvēks, tā saka, piedzimst sārmainš, un tāds arī būtu jāpaliek. Ja no uztura izņem skābo, iekaisums mazinās, ķermeņa "elektriskā sistēma" darbojas raiti, un enerģija, kas agrāk aizgāja cīņai ar nepareizu ēdienu, paliek pāri dzīvei.

VIENKĀRŠIEM VĀRDIEM

Ēd to, kas izaug no zemes un ko nav pārtaisījusi rūpnīca. Jo vairāk uz šķīvja ir augļu, dārzeņu un zaļumu, jo vieglāk ķermenim. Jo vairāk iepakojumu, sastāvdaļu sarakstu un neizrunājamu nosaukumu, jo grūtāk.

SVEŠVĀRDI

pH — skaitlis no 0 līdz 14, kas rāda, cik šķidrums ir skābs vai sārmainš. 7 ir neitrāls (tīrs ūdens), zem 7 — skābs (citrons ap 2, kafija ap 5), virs 7 — sārmainš (ziepes ap 9). Burti nāk no latīņu *potentia hydrogenii* — "ūdeņraža spēks".

Sārmainš (arī *bāzisks*) — pretējs skābam. Sārmainu šķidrumu uz mēles jūt kā rūgtenu un ziepjainu.

Hibrīds — augs, kas radies, krustojot divas šķirnes. Gandrīz visi mūsdienu kultūraugi (arī burkāns, brokolis, banāns) ir hibrīdi, kas radušies gadsimtiem ilgā selekcijā.

ĢMO — ģenētiski modificēts organisms; augs, kura iedzimtības kods mainīts laboratorijā.

Iekaisums — ķermeņa aizsargreakcija uz bojājumu vai kairinājumu: apsārtums, siltums, pietūkums. Īss iekaisums dziedē; ilgstošs, kluss iekaisums nogurdina.

Mikrobioms — miljardiem sīku baktēriju, kas dzīvo zarnās un palīdz sagremot ēdienu, ražot vitamīnus un apmācīt imunitāti.



2. ZĪMĒJUMS

pH skala: no citrona līdz balinātājam. Asinis vienmēr paliek pie 7,4.