

ZAĻĀS BURTNĪCAS · NR. 1

Sārmainā dzīve

Ūdens, saule, aukstums, elpa un ikdienas rituāli
— izstāstīti godīgi, ar to, ko saka zinātne

20
GODĪGAS
NODAĻAS



Sārmainā dzīve

Ūdens, saule, aukstums, elpa un sārmainā dzīvesveida ikdienas rituāli — izstāstīti godīgi, ar to, ko saka zinātne

Katrā nodaļā — piecas daļas

● KO SAKA MĀCĪBA

mācība godīgi un pilnībā

● ĪSUMĀ

tas pats vienā vai divos teikumos

Pamēģini

mazs, drošs solis ar skaitļiem

● VĀRDI, KO ZINĀT

jēdzieni; visi arī vārdnīcā

● PĀRBAUDE AR ZINĀTNI

kas pierādīts, kas tradīcija, kas tikai stāsts

© 2026 SIA "Blusa Entertainment" (reģ. Nr. 40203726725) · Zaļās burtnīcas. Visas tiesības aizsargātas. Šī grāmata, tās zīmējumi un izdrukājamās lapas ir autordarbs. To aizliegts kopēt, pavairot, izplatīt vai publiskot pilnībā vai daļām bez autora rakstiskas atļaujas. Pārkāpējiem iestājas Autortiesību likumā paredzētā atbildība. Atļaujas: contact@blusa.eu. Izdrukājamās lapas drīkst drukāt tikai personīgai lietošanai. Grāmata neaizstāj ārsta padomu.

Saturs

•	Priekšvārds	5
1	Sārmainā mošanās	6
2	Ūdens	10
3	Limfa — klusā upe	14
4	Svaigs un gatavots	18
5	Dzimuši ēst augļus?	22
6	Ēst līdz ar sauli	26
7	Tīrīšanās: vīnogas, citroni un četri līmeņi	30
8	Aukstums	34
9	Karstums	38
10	Elpa	42
11	Saule un zeme	46
12	Kustība	50
13	Zaļās asinis	54
14	Ķermeņa kartes	57
15	Āda, mati un mute	61

16	Barība prātam	65
17	Vārdi un dzīves spēle	69
18	Seksuālā enerģija	73
19	Līdzjūtīgais galds	77
20	Četrpadsmit soļi sākumam	81
•	Noslēgums	85
•	Vārdnīca	86
•	Izdrukājamās lapas	91

Priekšvārds

Šī grāmata ir par dzīvesveidu, ne tikai par ēšanu. Sārmainā mācība sākas pie galda ar augļiem, zaļumiem un svaigi spiestu sulu, taču tur neapstājas. Tā runā arī par ūdeni, ko dzer, par gaismu, kurā mosties, par aukstu ezeru un karstu pirti, par to, kā elpo, kā kusties, kādus vārdus saki un ar ko dalies savā enerģijā. Tās piekritēji šo kopainu sauc par pamošanos un runā par to ar patiesu siltumu.

Gribēju šo kopainu izstāstīt visu, mierīgi un bez izsmiekla, jo liela daļa no tās ir labs padoms, ietīts lielos vārdos. Dzer tīru ūdeni, ēd daudz augu, ej ārā, guli, kad ir tumšs, kusties katru dienu, ej pirtī, elpo caur degunu. Diez vai kāds ārsts ar šo sarakstu strīdētos. Taču mācībā ir arī apgalvojumi, kas neiztur pārbaudi, un dažas prakses, kas var kaitēt, ja tās uztver burtiski. Labai grāmatai jāpasaka abi.

Tāpēc katrai nodaļai ir piecas daļas. Vispirms tas, ko saka mācība, godīgi un pilnībā. Tad tas pats īsumā, vienā vai divos teikumos. Tad kaut kas, ko pamēģināt, neliels un drošs, ar skaitļiem. Tad vārdi, ko zināt; tie visi ir salikti arī vārdnīcā grāmatas beigās. Un visbeidzot pārbaude ar zinātni: kas ir apstiprināts, kas ir sena tradīcija un kas ir tikai skaists stāsts.

Grāmatas beigās atradīsi trīs lapas, ko izdrukāt. Dienas ritma karti ēšanai un atpūtai līdz ar sauli. Trīsdesmit dienu paradumu tabulu ūdenim, gaismai, kustībai, elpai un zaļumiem. Un aukstuma un karstuma žurnālu ar drošības noteikumiem uz tās pašas lapas, jo šīs abas prakses prasa cieņu.

Un vēl viens vārds, pirms sākam. Nekas šeit neaizstāj ārstu. Ja kaut kas ķermenī sāp, nedēļām ilgi nogurdina vai vienkārši satrauc, vispirms aprunājies ar cilvēku, kas mācījies medicīnu. Tā nav dabiskas dzīves nodevība. Tā ir tās saprātīgā daļa.

01

Sārmainā mošanās



Solījums ir liels: vairāk enerģijas, skaidrāka galva un ķermenis, kas pats sevi dziedē. Lūk, no kurienes tas nāk.

● KO SAKA MĀCĪBA

Sārmainā mācība sākas ar sūdzību par mūsdienu pasauli. Veikalu plaukti ir pilni ar apstrādātu pārtiku, rafinētu cukuru, piedevām un dzīvnieku produktiem, un mācība saka, ka tas viss ķermenī atstāj skābus atkritumus. Aknas un nieres netiek līdzī. Atkritumi nosēžas šķīdumā, kas apskalo šūnas, šūnām pietrūkst skābekļa un spēka, un gadu gaitā tas pārvēršas iekaisumā, nogurumā, miglainā domāšanā un slimībās.

Zāles pret to ir dot ķermenim to, kam tas radīts. Svaigus augļus, dārzeņus, asnus un lapu zaļumus mācība sauc par sārmus veidojošiem, bagātiem ar minerāliem, fermentiem un ūdeni. Kad tie piepilda šķīvi, šķīdums ap šūnām atgriežas savā dabiskajā sārmainajā stāvoklī, šūnas atkal elpo un sākas ķermeņa paša dziedināšanās.

Mācība ķermeni redz arī kā elektrisku. Katra šūna ķīmisko enerģiju pārvērš elektriskajā, nervi vada strāvu, un dzīvi augi, tā saka, nes vairāk šī lādiņa nekā gatavots vai dzīvnieku ēdiens. Kas ēd dzīvību, tas iemieso vairāk dzīvības.

No šejienes mācība uzskaita sešus sārmainības pamatus: ķermeņa sārmināšanu, zarnu attīrīšanu, šūnu padzirdīšanu, parazītu izvadīšanu, nieru un virsnieru atbalstu un limfas iekustināšanu.

Un visbeidzot mācībā skan spēcīgs vēstījums par personīgo atbildību. Nevienš cits tavu veselību neglābs. Pārtikas rūpniecība pelna uz ieradumiem, medicīna bieži ārstē simptomus, nevis cēloņus, tāpēc pamošanās sākas ar vienu cilvēku, kurš nolēmj mainīt savu šķīvi, glāzi un dienu. Kāpēc tas nav noticis agrāk? Tāpēc, ka cilvēki nezināja, ieradumi ir stipri un lielām nozarēm izdevīgāk, lai viss paliek, kā ir.

● ĪSUMĀ

Ēd galvenokārt svaigus augus, dzer tīru ūdeni un uzņemies atbildību par savu veselību, jo mūsdienu uzturs ķermeni atstāj nogurušu un iekaisušu.

1



**Sārmināt
ķermeni**

2



**Attīrīt
zarnas**

3



**Mitrināt
šūnas**

4



**Izdzīt
parazītus**

5



**Stiprināt nieres
un virsnieres**

6



**Kustināt
limfu**

Sešas sārmainās mācības atziņas

Pamēģini

- ☐ Vienu nedēļu lai puse no katra šķīvja ir dārzeņi, augļi vai zaļumi. Neko vēl neatņem, tikai pieliec klāt.
- ☐ Pieraksti trīs produktus, ko ēd katru dienu aiz ieraduma, nevis aiz izsalkuma.
- ☐ Pusstundas laikā pēc pamošanās izdzer lielu glāzi ūdens.
- ☐ Septītajā dienā novērtē savu enerģiju no 1 līdz 10 un salīdzini ar pirmo dienu.

● VĀRDI, KO ZINĀT

pH — skala no 0 līdz 14, kas rāda, cik šķidrums ir skābs vai sārmais; 7 ir neitrāls.

Starpšūnu šķidrums — plāns šķidrums, kas aizpilda telpu starp šūnām un pienes tām barības vielas.

Acidoze — slimības stāvoklis, kurā asinis kļūst pārāk skābas; nopietns ārkārtas gadījums, parasti nieru, plaušu vai vielmaiņas slimību dēļ.

Sārmus veidojošs ēdiens — ēdiens, kura minerāli nierēm atstāj mazāku skābes slodzi izvadīšanai, galvenokārt augļi un dārzeņi.

Homeostāze — ķermeņa spēja noturēt savus iekšējos apstākļus, piemēram, temperatūru un pH, stabilus.

Buferis — viela, kas uzņem lieku skābi vai sārmu tā, ka pH gandrīz nemainās; asinis ir to pilnas.

Q PĀRBAUDE AR ZINĀTNI

Ķermenis asiņu pH sargā ļoti stingri, starp 7,35 un 7,45, ar plaušu, nieru un ķīmisku buferu, piemēram, bikarbonāta, palīdzību. Veselam cilvēkam ēdiens asiņu pH nepakustina. Ja tas notiktu, tu nonāktu slimnīcā, jo īsta acidoze ir ārkārtas stāvoklis, nevis sekas sviestmaizei. Ēdiens maina urīna pH, un tas tikai rāda, ka nieres dara savu darbu.

Arī šķidrums starp šūnām ir regulēts un pēc karbonādes "neieskābst". Aina, kurā šūnas smok skābos atkritumos, ir tēls, nevis mērījums.

Elektriskais ķermenis ir puspatiesība. Nervi un muskuļi tiešām darbojas ar elektriskiem signāliem, ko nes lādēti minerāli, piemēram, nātrijs un kālijs. Taču