

NR. 1 UN NR. 2

Zaļās burtnīcas

ABAS GRĀMATAS VIENĀ SĒJUMĀ

Sārmainā dzīve un Sārmainā virtuve



20 NODAĻAS · 90 RECEPTES · 6 IZDRUKĀJAMAS LAPAS

BLUSABOOKS

ZAĻĀS BURTNĪCAS · NR. 1 UN NR. 2

Zaļās burtnīcas

*Sārmainā dzīve
un Sārmainā virtuve*

Abas grāmatas vienā sējumā — dzīvesveids un virtuve,
izstāstīti godīgi, ar to, ko saka zinātne.

Šajā sējumā

1

Sārmainā dzīve

2

Sārmainā virtuve

Grāmata neaizstāj ārsta vai uztura speciālista padomu. Ja kaut kas ķermenī sāp, ilgi nogurdina vai satrauc, vispirms aprunājies ar ārstu.

Zaļās burtnīcas — Sārmainā dzīve un Sārmainā virtuve vienā sējumā

© 2026 SIA "Blusa Entertainment" (reģ. Nr. 40203726725) · Zaļās burtnīcas. Visas tiesības aizsargātas. Šī grāmata, tās receptes, 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. Izdrukājamās lapas drīkst drukāt tikai personīgai lietošanai.

blusabook.com

Ievads

Šajā sējumā satiekas divas Zaļās burtnīcas, kas rakstītas kā pāris. «Sārmainā dzīve» ir par dzīvesveidu: ūdeni, ko dzer, gaismu, kurā mosties, aukstu ezeru un karstu pirti, elpu, kustību, prātu un galdu. «Sārmainā virtuve» ir par to, kas nonāk uz šķīvja: deviņdesmit receptes no veselīgiem augiem un piecu dienu ēdienkarte.

Abas grāmatas izaugušas no sārmainās mācības, un abas to stāsta vienādi — mierīgi, bez izsmiekla un godīgi. Daļa mācības ir labs padoms, ietīts lielos vārdos: dzer tīru ūdeni, ēd daudz augu, ej ārā, kusties katru dienu. Daļa neiztur pārbaudi: ēdiens nemaina asiņu pH, ko ķermenis ar plaušām un nierēm visu laiku tur starp 7,35 un 7,45. Tāpēc katrā nodaļā un pie katras receptes ir godīga piezīme par to, kas ir apstiprināts, kas ir sena tradīcija un kas ir tikai skaists stāsts.

Sākt var no jebkuras puses. Pirmajā grāmatā katrai no divdesmit nodaļām ir piecas daļas: ko saka mācība, īsumā, pamēģini, vārdi, ko zināt, un pārbaude ar zinātni. Otrajā vispirms ir īsas nodaļas par sārmaino šķīvi, krājumiem un to, kā mazgāt, mērcēt un košļāt, un tad receptes. Katras grāmatas beigās ir trīs lapas, ko izdrukāt. Katrai grāmatai šajā sējumā ir savs satura rādītājs un sava lappušu numerācija.

Un vēl viens vārds, pirms sākam. Nekas šeit neaizstāj ārstu vai uztura speciālistu. Ja kaut kas ķermenī sāp, nedēļām ilgi nogurdina vai vienkārši satrauc, vispirms aprunājies ar cilvēku, kas mācījies medicīnu.

Saturs

1

Sārmainā dzīve

5

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

- Priekšvārds
- 20 nodaļas: no sārmainās mošanās līdz līdzjūtīgam galdam un četrpadsmit soļiem sākumam
- Noslēgums un vārdnīca
- 3 izdrukājamās lapas

2

Sārmainā virtuve

101

90 augu receptes: sulas, smūtiji, salāti, zupas, bļodas un saldumi — ar godīgām piezīmēm par to, ko ēdiens tiešām dara

- Priekšvārds un virtuves pamati
- 9 recepšu nodaļas — no rīta glāzēm līdz saldumiem
- Piecu dienu ēdienkarte
- 3 izdrukājamās lapas un recepšu rādītājs

Katrai grāmatai ir savs detalizēts saturs un sava lappušu numerācija.

ZAĻĀS BURTNĪCAS · NR. 1

Sārmainā dzīve

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

20
GODĪGAS
NODAĻAS

BLUSABOOKS · MMXXVI

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, pavadīt, izplatīt vai publicēt 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.