

DETOX SMOOTHIES

Zdravé dobroty na hubnutí



ELIQ MARANIK

 GRADA®



ELIQ MARANIK

DETOX SMOOTHIES

Zdravé dobroty na hubnutí

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Eliq Maranik

Detox smoothies

Zdravé dobroty na hubnutí

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6632. publikaci

Z anglického originálu *Detox Smoothies. Lose Weight with Smoothies and Juices*, vydaného nakladatelstvím h.f.ullmann publishing GmbH v roce 2016, přeložila Libuše Čížková

Odpovědný redaktor: PhDr. Milan Pokorný
Sazba a zlom: Antonín Plicka

Text: Eliq Maranik
Photography: Eliq Maranik and Lindström, except p. 8, 14, 18, 23, 30, 36, 41 – iStockphoto
Art Director: Eliq Maranik
Layout: Eliq Maranik and Alan Maranik / Stevali Production
Editing: Eva Stjerne Ord & Form

Počet stran 144
Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Original title *Detox Smoothies*
© Eliq Maranik and Stevali Production
© h.f.ullmann publishing GmbH
Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-91-86287-73-3 (original)

ISBN 978-80-271-9845-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-9844-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-0471-0 (print)

OBSAH

Předmluva	7	Klystýr	22
Co to je detoxikace?	9	Chlorofyl	22
Začněte žít zdravě	9	Nákup ovoce a zeleniny a jak s nimi zacházet	25
Toxické a odpadní látky	9	Ovoce a zeleninu pečlivě vybírejte	25
Pomozte svému tělu se samočinnou očistou	10	Kupujte přírodní produkty	25
Potřebujete detoxikaci?	10	Myjte a drhněte	25
Jak dlouhá by měla být očištná kúra a jak často?	11	Loupat, či neloupat?	26
Příprava na detoxikaci	12	Peckoviny	26
Běžné vedlejší účinky	13	Podávejte okamžitě	26
Co dělat po detoxikaci	13	Zdobení	26
Co jíst během očištné kúry	15	Výběr odšťavňovače a mixéru	29
Ovoce a zelenina	15	Jak dodat šťávě nebo smoothie říz	31
Co patří do spíže	16	Prášky z bobulovin	31
Co patří do ledničky	16	Superpotraviny a superovoce	31
Živočišné potraviny	17	Řasy	33
Čemu se vyhnout	17	Proteinové prášky	34
Příklad detoxikačního dne	17	Blahodárné oleje	34
Další rady	19	Ořechová másla	34
Začněte sklenicí vody s citronem	19	Ořechy a semínka	35
Aktivní uhlí	19	Mléka z ořechů, semínek a ovsu	37
Saunová lázeň	19	Rostlinné klíčky a jak si je vypěstovat	39
Očištná koupel	20	Poděkování	143
Psyllium	20	Zkratky a množství	144
Masáž pokožky suchým kartáčem	21		
Probiotika	21		



PŘEDMLUVA

Chybí vám energie? Jste unavení a necítíte se dobře? Máte potíže se zažíváním? Pokud ano, je nejvyšší čas na detox – a jako bonus se zbavíte přebytečných kilogramů.

V této knize se zaměřuji na detoxikaci organismu: jak je třeba se na ni připravit, na co byste měli myslet v jejím průběhu i po ní, jaké jsou její vedlejší účinky, co můžete jíst a jakých potravin byste se měli vyvarovat. Tím pomůžete svému tělu, aby se pročistilo samo.

Nemusíte přitom držet přísnou dietu. Velkého pokroku dosáhnete prostě tím, že do svého jídelníčku zařadíte očistné živiny – a nic není snazší a zdravější než si připravit vlastní ovocné a zeleninové šťávy a smoothies.

Zaručuji vám, že tyto výborné šťávy a smoothies dodají vašemu organismu energii a živiny, takže se budete cítit čilejší, šťastnější a zdravější. Dozvíte se také, jak jim dodat říz pomocí přísad označovaných jako superpotraviny, jak si vyrobit ořechové mléko a vypěstovat si doma rostlinné klíčky.

Recepty jsem rozdělila do tří oddílů: zelené a červené šťávy/smoothies, wellness kalíšky – zdravou alternativu alkoholických přípitků – a sytá ořechová smoothies.

Doufám, že vám kniha poskytne inspiraci pro vykročení do zdravějšího a delšího života!

Eliq Maranik

VAROVÁNÍ: Očistné kúry by nikdy neměli podstupovat lidé, kteří jsou nemocní nebo se necítí dobře, a těhotné a kojící ženy.



CO TO JE DETOXIKACE?

Detoxikace, vnitřní očista organismu, je stravovací program, který pomáhá odstranit z našeho těla odpadní a jedovaté látky (toxiny) a tím navozuje pocit zdraví, pohody a činorodosti. Dodává hladkost pokožce, lesk vlasům, napravuje zažívání a posiluje imunitní systém.

Po staletí se lidé postili a pravidelně očisťovali své tělo, aby se zotavilo. Vnitřní očistou rozumíme užívání různých prostředků, které povzbuzují funkce tělesných orgánů, protože je zbavují toxinů a odpadních látek. Čistící, posilující a regenerační účinek mají například bylinky. Další důležitou složkou očištění programu jsou vitaminy, minerály a antioxidanty.

Podstoupit očištnou kúru znamená po určitou dobu nechat tělo „odpočívat“ díky tomu, že ho zbavujeme co možná největšího množství toxinů a stravujeme se tak, aby se čistilo pomocí antioxidantů, které toxické a odpadní látky odstraňují.

Detoxikační režim nemusí být dramatický nebo extrémní, nepříjemný či bolestný. Je snadné a rychlé zařadit do jídelníčku zelené šťávy a vypustit z něj „nejhorší provinilce“. Očista by neměla být natolik drastická, že budete zoufale toužit po hamburgeru nebo kousku čokolády. Jejím účelem je dopřát tělu přestávku, během níž načerpá účinnou energii, která mu pomůže se zotavit.

Každý den tělo absolvuje sobě vlastní fyziologickou očistu – kromě jiného se potí a vyměšuje moč a stolici. V dnešním světě je však životní prostředí znečištěné těžkými kovy, radiací z počítačů, mobilních telefonů a mikrovlnek, cigaretovými zplodinami, agresivními chemikáliemi používanými v domácnostech, průmyslovými odpady, pesticidy, alkoholem a spoustou dalších látek. Lidský organismus je tak vystaven účinkům mnoha různých toxinů, a proto občas potřebuje pomoc. Především se však musíme naučit, jak se zbavit svých zlovyků a jak svůj organismus udržovat ve stavu pokud možno prostém toxických látek.

ZAČNĚTE ŽÍT ZDRAVĚ

Detoxikace často nastartuje nový, zdravý životní styl. Kromě jiného proto, že díky očištěnému organismu si uvědomíte, jak důležitá je vyvážená, a především zdravá strava bez potravin, které tělu neprospívají. Očista organismu vám také pomůže zbavit se přebytečných kilogramů a dlouhodobě si udržet žádoucí hmotnost. V dnešním světě většina lidí nejenom jí nezdravé potraviny, ale také se přejídá. Přetěžují tak své tělo a to přestane správně fungovat. Očista pomáhá napravit zažívání a dlouhodobě utvrdí vaše odhodlání žít zdravě.

TOXICKÉ A ODPADNÍ LÁTKY

Mnoho potravin obsahuje složky, které zanechávají v našem organismu jedovaté a odpadní látky. Patří k nim nenasycené (transmastné) tuky, cukr, různé přísady, pesticidy, potravinářská barviva a konzervanty. Potraviny však nejsou jediným viníkem, protože tyto látky pocházejí také z vnějších zdrojů, například z výfukových plynů, průmyslových emisí nebo cigaretového kouře. Lidské tělo má úžasnou schopnost samo se vyčistit, takže s menšími dávkami odpadních látek a toxinů se umí vyrovnat. Jakmile se však jejich množství zvýší nad určitou míru, náš organismus se přetíží a už si s nimi sám neporadí.

Detoxikační orgány – játra, ledviny, střeva a lymfatický systém – by měly fungovat co nejúčinněji. Pokud jsou například nadměrně zatížena játra, toxiny se mohou dostat do krevního oběhu a výsledkem může být únava, záněty, otoky, nadměrné pocení a bolesti hlavy. Některé toxiny a odpadní látky se navíc mohou v těle ukládat po léta a tělo není schopné se jich zbavit. Detoxikační kúra je pomáhá z organismu odstranit.

Různé očistné prostředky a podobné produkty si sice můžete koupit v prodejnách zdravé výživy, ale jedinou spolehlivou a nejdůležitější metodou je změna stravovacích návyků. Vyškrtněte jedovaté látky ze svého jídelníčku a nahraďte je spoustou čerstvého ovoce a zeleniny. Očistu organismu provádějte několikrát do roka; velkého pokroku dosáhnete, když budete svému tělu dodávat léčivou energii v podobě ovocných a zeleninových šťáv a smoothie. Zároveň se vystříhejte oněch „nejhorších provinilců“, například plně nebo částečně průmyslově zpracovaných potravin, červeného masa, kávy, černého čaje, alkoholu a cukru. Více se dozvíte na dalších stránkách.

POMOZTE SVÉMU TĚLU SE SAMOČINNOU OČISTOU

Nedostává se vám energie? Jste unavení a neteční? Zlobí vás špatné zažívání? Pokud ano, možná vám pomůže očistná dieta, kterou budete dodržovat několik dnů nebo týdnů. Nemusíte přitom hladovět – naopak! Ideální je dopřát si dvě až tři řádná jídla denně plus několik lehkých přesnídávek či svačin. Pijte zelené šťávy a některá jídla nahraďte smoothies, jež vás zasytí. Naučte se rozpoznávat signály hladu a sytosti a také poznáte, kdy máte potřebu jíst jen proto, že se nudíte, jste neklidní, ustaraní nebo vystresovaní. Pijte hodně vody, dbejte na to, abyste měli hodně pohybu a aby se vašemu organismu dostávalo dost vitaminů, minerálů a antioxidantů.

Blahodárné účinky očistné diety:

- » Vaše tělo se zbaví toxinů a těžkých kovů.
- » Budete mít víc energie, cítit se příjemně, jasněji přemýšlet, zlepši se vám paměť.
- » Zlepší se váš imunitní systém.
- » Vaše pokožka se zjemní, vyhladí a zvláční.
- » Zesílí a zkrásní vaše vlasy a nehty.
- » Minimalizují se nebo zcela zmizí problémy s nadýmáním, plynatostí a bolestmi břicha.
- » Zlepší se váš metabolismus a schopnost spalovat kalorie.
- » Přestanete být náladoví.
- » Zhubnete.
- » Buňky vašeho organismu se zregenerují alepší se jejich stav.
- » Budete líp spát.
- » Vaše zažívání bude lépe fungovat, protože žaludek a střeva si odpočinou a prostřednictvím zdravé stravy budou dostávat blahodárné bakterie.
- » Budete odolnější vůči stresu.
- » Jen tak snadno se nenachladíte.
- » Většinou selepší váš stav, pokud máte alergii, bolí vás klouby nebo jiné části těla.

POTŘEBUJETE DETOXIKACI?

Tělo ukládá nežádoucí látky a toxiny v tukových buňkách. Snadno se může stát, že člověk se vláčí s až pěti nadbytečnými kilogramy slizovitého, jedovatého odpadu.

Žijeme ve světě, kde se toxiny mohou vyskytovat ve vodě, kterou pijeme, v potravinách, které jíme, i ve vzduchu, který dýcháme. Způsob života ovlivňuje orgány, může narušit rovnováhu našeho organismu a způsobovat zdravotní problémy. Očistná kúra pomáhá zmírnit nebo zcela odstranit potíže

s nespavostí, bolestmi hlavy nebo jiných částí těla. Jejím dalším přínosem je, že pokud tělu pomůžete, je schopné se samo rychle zbavit toxinů.

- » Trpíte častými bolestmi hlavy nebo migrénou?
- » Cítíte se často unavení, neklidní, dělá vám problém se soustředit?
- » Stává se vám, že víc než třikrát v roce nastýdnete, onemocníte chřipkou nebo virózou?
- » Trpíte často mykózami (plísňovými onemocněními)?
- » Zeslábl váš sexuální pud?
- » Páchne vám z úst nebo vás trápí refluxní choroba jícnu (pálení žáhy, vrácení natrávené potravy do jícnu)?
- » Bolí vás často žaludek, máte problémy se zažíváním, nadýmáním a plynatostí?
- » Máte suchou, zarudlou, trudovitou, naběhlou a/nebo oteklou pokožku?
- » Máte problémy s plodností?
- » Jíte často polotovary, zmrazené a/nebo konzervované potraviny?
- » Kouříte (nebo jinak konzumujete) tabák?
- » Pijete často kávu a černý čaj?
- » Pijete často alkohol?
- » Konzumujete cukr v podobě cukrovinek, sladkého pečiva a bílého chleba (veky, housky atd.)?
- » Užíváte léky, například proti bolesti, nebo jiné chemické preparáty?
- » Bydlíte v oblastech, kde je znečištěné ovzduší?
- » Trpíte zácpou?
- » Máte nadváhu?
- » Trpíte nespavostí?
- » Cítíte se často nešťastní, negativističtí nebo skleslí?

JAK DLOUHÁ BY MĚLA BÝT OČISTNÁ KÚRA A JAK ČASTÁ?

Musíte se sami rozhodnout, do jaké míry a jak často budete absolvovat očistnou kúru. Je důležité naslouchat svému tělu a příliš se do detoxikace nenutit, jestliže na ni nejste zvyklí. Pokud s ní nemáte žádnou zkušenost, měli byste začít jednodenní až třídní očistnou dietou. Máte-li určitou zkušenost, můžete si naordinovat kúru tří- až sedmidenní. A pokud si troufnete na razantní očistu, můžete ji prodloužit na celý měsíc. Záleží na tom, co vám bude nejlépe vyhovovat, a vždy na tom, jak se cítíte.

Jednodenní kúru může podstoupit a těžit z ní kdokoli. Třídní očista je dobrý nápad, protože poskytne organismu dost času na to, aby se zbavilo všech takzvaných bílých jedů – cukru, lepku a mléka. Na důkladnou očistu vám stačí týden až deset dní, měli byste však na ni tělo připravit a po ní se opatrně navracet k běžnému režimu.

Jednu nebo dvakrát za rok si můžete naplánovat intenzivní očistnou kúru, jednu na jaře, druhou na podzim. Po 7 až 28 dní se soustředíte na odstranění všech chemikálií, těžkých kovů a dalších odpadních produktů ze svého těla a umožníte mu pročistit se tím, že méně zatížíte svůj trávicí systém.

Především si zvolte typ očistné kúry: budete se zcela postit, nebo jenom napůl, budete jíst jen syrovou stravu, nebo všechno s výjimkou „zapovězených“ potravin, zařadíte do programu klystýr, saunování, očistu pokožky suchým kartáčem nebo pravidelné očistné koupele? Můžete kombinovat několik těchto metod. Potřebujete se také rozhodnout, jak dlouho se budete detoxikovat. Začněte ve čtvrtek nebo pátek, zvláště pokud nejste zvyklí se postit nebo držet dietu, protože během víkendu budete moci více odpočívat.

Pro začátečníky je nejlepší způsob, jak se pustit do očistné diety, prostě přestat jíst určité potraviny (viz další kapitola Co jíst během očistné kúry); energii pak doplníte tím, že budete pít zelené šťávy a bylinné čaje, dopřejete si saunovou lázeň nebo očistnou koupel (viz kapitola Další rady). To nejlepší, co můžete pro své tělo udělat z dlouhodobého hlediska, je přehodnotit své stravovací návyky a začít jíst zdravě. Což ovšem neznamená, že si nesmíte občas zahřesit.

PŘÍPRAVA NA DETOXIKACI

Chcete-li co nejlépe využít přínosy očištné kúry, měli byste se na ni tělesně i duševně připravit. Rezervujte si pro ni klidné období, kdy budete mít čas odpočívat, a začněte nejlépe o víkendu.

Nic nepřehánějte a odpočinku si dopřejte více než obvykle. A také méně pracujte – místo toho jděte na dlouhou procházku. Vyprázdněte spíž a ledničku a naplňte je potravinami podporujícími očistu, například čerstvým ovocem a zeleninou, ořechy a semeny, nejlépe přírodními produkty regionálního původu, abyste minimalizovali možnost, že budou obsahovat pesticidy a konzervační látky. Uděláte dobře, když několik dnů před týdnem, v němž chcete začít s očištnou dietou, omezíte konzumaci (nebo se úplně vzdáte) alkoholu, tabáku, kávy, černého čaje a částečně nebo zcela průmyslově zpracovaných potravin. Tělo si tak zvykne na změnu stravy. Denně vypijte nejméně dva až tři litry vody, aby se váš organismus propláchl. Začínáte den tím, že vypijete velkou sklenici vlažné vody s čerstvě vymačkaným citronem, abyste podpořili činnost zažívacího systému.

Začátečníkům nebo lidem, kteří potřebují větší povzbuzení, lze doporučit, aby s přítelem nebo přítelkyní navštívili detoxikační centrum nebo nějaké lázeňské zařízení. Ženy by nikdy neměly podstupovat očištnou kúru, když jsou těhotné nebo kojí, a neměl by se do ní pouštět nikdo, pokud je nemocný a celkově se necítí dobře. V tom případě byste se měli poradit se svým lékařem vždy, když se chystáte podstatně změnit své stravovací návyky.

Několik rad před začátkem detoxikace:

- 1. Buďte připraveni.** Počáteční dny očištné kúry bývají těžké: můžete se cítit unavení, nachladíte se, může vás bolet hlava a celkově vám nebude dobře, protože vaše tělo se chystá zbavit se toxických látek. Možná také zakusíte abstinenci příznaky vzhledem k tomu, že váš mozek a celý organismus se musí vzdát toxinů, na jejichž každodenní přísun si zvykl. Proto je dobré začít s očištnou dietou v pátek, takže nebudete muset s nejobtížnějšími příznaky bojovat v práci. O tom, že podstupujete očištnou kúru, řekněte lidem ve svém okolí – doufejme, že s vámi budou sympatizovat a pochopí, čím procházíte.
- 2. Pozor na psychiku.** Zvolte si období, kdy se cítíte vyrovnaní a ve vašem životě je všechno v pořádku. Nepouštějte se do vnitřní očisty, nejste-li v psychické pohodě, zápasíte s velkou pracovní zátěží, se starostmi nebo s potížemi, které mohou váš stav ještě zhoršit a víc vás vystresovat.
- 3. Přizvěte přátele.** Očištná kúra pro vás bude snazší i zábavnější, když ji budete podstupovat s jedním nebo více dobrými přáteli. Budete se povzbuzovat a procházet stejným procesem. Vzájemně si blahopřejte ke svým pokrokům – přistupujte ke svému úsilí pozitivně a všichni se budete pozitivně i cítit!
- 4. Nezanedbávejte přesnídávky a svačiny.** Během očištné kúry byste měli mít pocit, že je snadné a přirozené soustředit se na své stravování, tělesnou a duševní pohodu. Určitě nezanedbávejte svačiny. Nezapomeňte, že budete-li mít hlad, s větší pravděpodobností očištnou dietu vzdáte.
- 5. Omezte cvičení.** Nic proti cvičení během očištné kúry, ale uberte na jeho intenzitě. Cvičte spíš jógu, pilates a protahovací cviky anebo jděte na dlouhou procházku. Zjistěte, co ve vašem případě funguje nejlépe, abyste věděli, co vašemu tělu nejvíce vyhovuje. Měli byste pociťovat, že vám cvičení dodává energii – to je nejdůležitější. Nemá smysl se unavit a vyčerpat. Když budete tělo přepínat, bude se domáhat nezdravých potravin.
- 6. Nic nepřehánějte.** Dbejte na to, abyste v průběhu očištné kúry nebyli příliš zaneprázdněni. Bylo by skvělé, kdybyste mohli trochu zpomalit, zvláště v prvních dnech. Začněte v pátek, takže se o prvním víkendu budete moci plně věnovat detoxikaci a strávíte ho v klidu. Snažte se vnitřně uklidnit,

soustředit se na své tělo a na to, co mu dodáváte. Vyhradte si čas pro sebe, uvolněte se, projděte se v přírodě, dopřejte si teplou koupel, saunovou lázeň, jednu nebo dvě masáže a věnujte se sami sobě. Zakažte si negativní myšlenky a vyhněte se lidem, kteří na vás negativně působí.

7. Dopřejte si víc spánku. Večer jděte spát dřív a spěte nejméně osm až devět hodin. Hodina spánku navíc vám může pomoci zhubnout. Když jste vystresovaní, váš organismus vylučuje hormony, které zpomalují metabolismus. Nikdy nemějte pocity viny, když si dosyta spíte nebo berete věci s nadhledem.

8. Pijte vodu. Denně byste měli vypít alespoň dva až tři litry vody včetně bylinných čajů a vody s citronem. Voda, kterou pijete, by ideálně měla mít teplotu těla, tj. 37–38 °C.

BĚŽNÉ VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Většina lidí během detoxikace zhubne. Můžete také zjistit, že jste po ní vnímavější a citlivější. Možná se budete muset vyrovnat s různými emocemi, které vyplují na povrch, nebo začnete uvažovat o tom, jak chcete naložit se svým dalším životem. Někteří lidé během očistné kúry často pláčou, jiní jsou najednou zlostní nebo naopak překypují radostí.

Mírné příznaky spojené s detoxikací, například únava, bolest hlavy, kolísání nálady, časté močení a pocit, že jste nad všechno povznesení, jsou v několika počátečních dnech běžné. Jsou signálem, že vaše tělo reaguje na očistnou dietu, a čím více jste vystresovaní, tím jsou silnější. Bolest hlavy obvykle vyvolává kofein, a proto je dobré už před zahájením očistné kúry přestat pít kávu. Pokud budete mít příliš mnoho abstinčních příznaků, můžete na chvíli zmírnit svůj program a za jeden nebo dva dny se k němu vrátit. Jestliže vám však je opravdu špatně nebo vás něco začne bolet, měli byste přestat s dietou a poradit se s lékařem nebo s dietologem či jiným zkušeným specialistou zabývajícím se zdravým životním stylem (výživovým poradcem, osobnostním koučem apod.). Účelem očisty organismu je doplnit si energii, nikoliv přidělat si starosti, nebo si dokonce poškodit zdraví.

CO DĚLAT PO DETOXIKACI

Je nesmírně důležité, abyste se po očistné kúře snažili uchovat si zdravé stravovací návyky. Pokud byste se vrátili k těm starým, snadno své tělo zase zatížíte a brzy na tom budete se zdravím hůř než předtím. Naslouchejte svému tělu: promlouvá k vám!

Pomalů začnete jíst více, jezte v klidu, nespěchejte a tělu dejte čas, aby si zvyklo na novou situaci. Začněte zvolna a věnujte velkou pozornost tomu, jak na vás strava působí. Jestliže sníte něco, co vám přivodí únavu, depresi, pocit těžkosti, bolest hlavy nebo žaludeční problémy, možná pomůže, když tyto potraviny na kratší nebo delší dobu vynecháte.

Mnoho lidí se během očistné diety a po ní cítí mnohem lépe a přehodnotí své postoje k potravinám a stravování. Snáze také přijdou na to, které potraviny jim prospívají a které nikoliv. Až bude váš organismus zcela detoxikován, uvidíte, jak lehké je správně odhadnout, po kterých potravinách vás bude bolet žaludek a které vás osvěží.

Po vnitřní očistě se budete cítit mnohem zdravější, lehčí – a plní energie. Navíc se zlepší vaše imunita a budete lépe vybaveni pro boj s nachlazením a podobnými neduhy.

