

MitLife

PŘÍRODNÍ PRODUKTY



E-BOOK PODZIMNÍ DETOX

Vaše příručka na 7-14-denní detox

MITOLIFE.CZ



HANA LANG

SPOLUZAKLADATELKA SPOLEČNOSTI

Hana Lang je spoluzakladatelkou společnosti MitoLife s.r.o., která se zaměřuje na celostní medicínu a distribuci přírodních produktů značky TISSO. Jejich příběh začal poté, co jejímu manželovi Hynkovi byla diagnostikována rakovina lymfatického systému. Tento zážitek je inspiroval k hledání alternativních léčebných metod, které by kombinovaly konvenční medicínu s přístupy celostní medicíny. Hana Lang se rozhodla vystudovat lékařství alternativní medicíny v Německu a tento přístup přinést do České republiky. V rámci MitoLife nyní provozují ordinaci celostní medicíny a pořádají kurzy a semináře na podporu zdravého životního stylu.

HANA.LANG@MITOLIFE.CZ

OBSAH

1
ÚVOD

2
PROČ DETOXIKOVAT?

3
OSOBNÍ DOPORUČENÍ

4
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA DETOXU

5
NA CO SE PŘIPRAVIT?

6
NÁVOD NA DETOX

7
RECEPTY

8
ZÁVĚR

1

KAPITOLA

ÚVOD

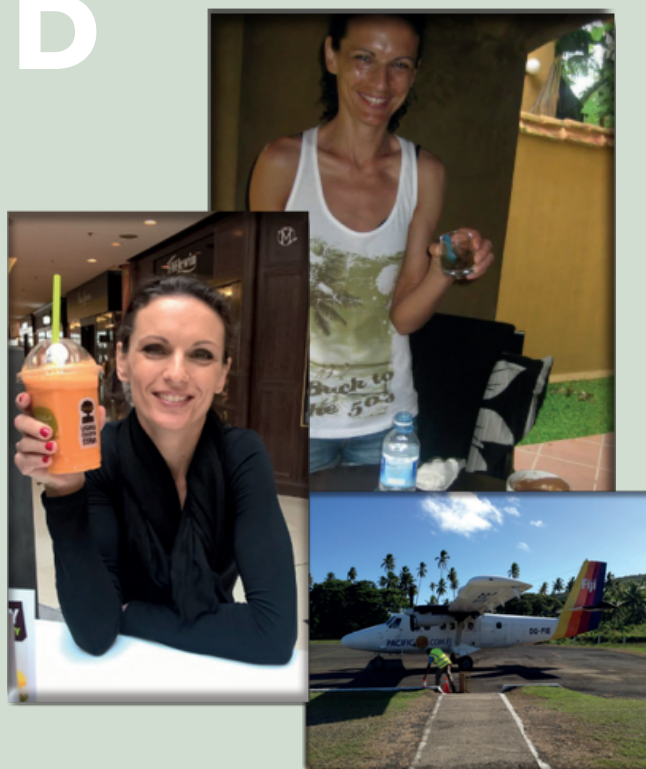
ÚVOD

Postění mě vždy fascinovalo a celý svůj dospělý život jsem **velkým fanouškem ozdravných očištných kúr.**

Setkala jsem se už s různými detoxikačními procedurami a než jsem nějakou začala dále doporučovat, vždy jsem si jí **nejprve vyzkoušela na sobě.**

Některé z vyzkoušených očištných kúr pro mne byly **neopakovatelným zážitkem.**

Prošla jsem si například půstem pouze na vodě, tzv. nulový, půst na tekuté stravě a oleji, bážické půsty a vyzkoušela jsem dokonce i tři týdenní očistu **“Panchakara” na Srí Lance** a zúčastnila jsem se **úžasného a energizujícího detoxu na Fidži.**



Pro svou vášeň k detoxikačním kúram jsem nakonec absolvovala i odborný kurz „Vedení půstů“ na cetrum přírodního léčitelství v Mnichově.

V tomto e-booku se budeme věnovat bážickému půstu.

Jedná se o lehký a myslím si, že pro každého dobře zvládnutelný týdenní až čtrnáctidenní detoxikační plán založený na konzumaci bážické stravy a detoxikaci podporujících rituálů a procedúr. Všechny uvedené procedúry jsou vhodné pro absolvování kúry v pohodlí domova.

Co je to vlastně postění?

Postění není dieta!!! Je to vědomé odepření si určitých druhů potravin na omezenou dobu za účelem očisty a odlehčení našeho fyzického, emočního i duševního těla.

Při bázičkém půstu se nehladoví, ale vědomě se vynechávají určitě druhy potravin.

Bazický půst má na náš organismus stejně blahodárné účinky jako například půst nulový při kterém se pije jen čistá voda, , ale nehrozí pro někoho velmi nepříjemné detoxikační příznaky jako právě u nulového půstu. (u nulového půstu je důležitý dohled odborníka na tent druh půstů!!!)

Během těchto pár dní se **vyloučíš z organismu řadu škodlivých látek** a zároveň se tělo **nadopuje zdraví podporujícími živinami**.

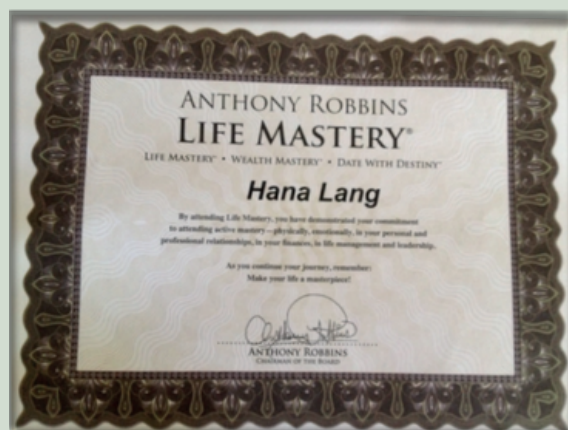
Detox však není pouze o tom co (ne)jíš. ☺ Velkou roli hraje také **psychický odpočinek, pohoda a doprovodné aktivity** podporujících vyloučení toxinů z těla.

A to mě vlastně na očistných kúrách tak baví! Věřím, že vy si tento životní rituál zamilujete :)

Odpočinek, zábava a zdraví v jednom

V průběhu očistné kúry si **můžete dovolit vypnout a zapomenout na každodenní starosti**. Soustředit se jen na sebe, relaxovat a dopřát vašemu tělu prostor pro samo-regulaci a regeneraci.

Očistní kúry nabízí úžasný čas sami se sebou, sami pro sebe a následně pro všechny okolo nás.



Na následujících stránkách postupně získáte **veškeré informace, rady a tipy**, které jsou stěžejní pro úspěšné absolvování kvalitní očistné kúry- tzv. bážického půstu

Dozvíte se, **proč je očista organismu tak důležitá** pro naše celkové zdraví, štíhlou postavu, energii a pozitivní myšlení.

Dozvíte se, **kdy je ten správný čas na detox a jak by měl být dlouhý**. Odhalíte **6 základních pravidel** každého úspěšného detoxu a dostanete cenné informace o tom, co by vás mohlo v průběhu detoxikace překvapit. Zkrátka zjistíte **jak se na bážický půst správně připravit** a hlavně jak si ho užít v klidu tak, aby vám přinesl **maximální efekt a požadované výsledky**.

Přeji všem příjemný prožitek při absolvování této očistné kúry.
UPOZORNĚNÍ: účinky bazického půstu přesahují jeho primární cíle :)

Hanka Lang

2

KAPITOLA

PROČ DETOXIKOVAT?

MITOLIFE.CZ

PROČ DETOXIKOVAT?

VÝHODY PŮSTU

- Půst nás činí šťastnějšími
- Nabízí základ naší zdravotní péče
- má omlazující účinky
- Posiluje imunitní systém
- Léčí pomocí změny návyků
- podporuje zdraví našich střev
- Získáte více energie
- Získáte nové poznatky a zážitky sami se sebou
- Odříkáním se učíme oceňovat, to co již máme
- Likviduje odpad z našeho organismu
- Má pozitivní vliv na nás spánek
- Má také pozitivní vliv na plodnost a schopnost reprodukce
- Chrání před chronickými nemocemi

Pravidelné postění je v dnešní „době jedové“ naprosto nevyhnutelnou součástí zdravého životního stylu.

PROČ PRAVIDELNĚ DETOXIKOVAT?

Na tuto otázku lze velice krásně **odpovědět pomocí jednoduché teorie**, kterou já nazývám **kyblíkovou**.

Kyblíková teorie :)

Představte si, že máte uvnitř svého těla **kyblík, do kterého se střádají všechny toxiny**, které přijímáte stravou, plnou aditiv, éček a pesticidů, vzduchem, vodou, chemikáliemi z čistících a hygienických prostředků, nemluvě o lécích.

Dokud je hladina v kyblíku nízká, toxiny tvé zdraví neohrozí.

Problémy nastanou ve chvíli, kdy **se kyblík naplní a začne přetékat**. To je okamžik, kdy se organismus dostává do velké zátěže, játra nezvládají množství toxinů zpracovávat a vylučovat a začínají tyto toxiny ukládat v našich útrokách - např. v tukové tkáni.

Kdy se tvůj kyblík naplní?

Je nutné zmínit, že kyblík každého z nás je jinak veliký. Právě to je důvod, proč může být zdravotní stav dvou osob se stejným zatížením toxickými látkami naprosto odlišný.

Kvůli různé velikosti kyblíků jsou **někteří z nás mnohem citlivější** na chemikálie, často **trpí chronickými nemocemi** a jsou **více unaveni** a **vyčerpáni** zatímco druzí se i při nezdravém životním stylu cítí skvěle.



Je to nespravedlivé?

Možná, ale bohužel je to tak. Všichni **jsme biochemicky odlišné individuality** a **naše kyblíky jsou různě velké**.

Co s tím?

Omezit kontakt s toxiny? Ano, to je skvělý nápad a rozhodně doporučuji se o to maximálně snažit. Upřednostňovat průmyslově a chemicky nezpracovanou stravu, vyhýbat se lékům, snažit se být na čerstvém vzduchu, atd. Naše tělo to rozhodně ocení a toxinů nebude tolik. Bohužel se jim ale v dnešní době **nikdy zcela nevyhneme**.

Jak tedy zařídit, aby tvůj kyblík nepřetekl?

Co takhle **udělat do kyblíku díru**? Škodlivé látky budou mít možnost **pomalů vytékat** ven a riziko naplnění kyblíku se sníží. Toxiny se tak sice začnou dostávat přímo do tvého těla, ale v takové míře, kdy je tělo **schopné je vyloučit**.

Asi už tušíte, že nejlepším **nástrojem k proděravění** tohoto kyblíku je právě **detoxikace**. Pomocí detoxikačních kúr či půstů lze škodlivé látky postupně odvádět z těla ven a při pravidelné očistě se tak můžeme pokusit tento kyblík **úplně vyprázdnit**.

Léty ověřené postupy

Ať už se podíváme na principy léta úspěšně používaných léčebných metod jako je **ajurvěda, čínská medicína** nebo přímo na **Hippokratovo učení**, vždy najdeš jedno společné. Používají půsty a očistné kúry k **uzdravení organismu**.

Nemocem je lepší předcházet, než je léčit

Půsty (většina detoxikací zahrnuje půsty na ovocných a zeleninových šťávách) jsou při řešení zdravotních potíží velice účinné, ale rozhodně je **není vhodné odkládat** až na dobu, kdy se objeví zdravotní potíže a nemoci.

Když si jednou či dvakrát do roka naplánujete pro vás příjemný detox, můžete velice snadno, levně a **přírozeně nemocem předcházet**. Prevence je vždy výhodnější a příjemnější než léčba samotná. Být chronický zdravý a ne chronický nemocný by měl být cíl našeho životního stylu.

Je půst opravdu důležitý?

V dnešní době opravdu ano!

Každý třetí Evropan, Američan ale i Japonec nosí v sobě ztučnělá játra a to nemusí pít ani kapku alkoholu!

Ztučnělá játra byla a jsou stále silně vnímána jako výhradní onemocnění alkoholiků a drogově závislých. Bohužel tomu již tak není!

Jedná se novou pandemií zvanou NAFLD (non alcoholic fat liver disease). V roce 2030 bude mít každý druhý z nás ztučnělá játra!!!

Játra jsou náš hlavní detoxikační orgán a zároveň naší chemickou továrnou.

Pokud je naše tělo zaplaveno toxinama, nemohou naše játra správně pracovat a detoxikovat. Místo toho, aby zpracovávaly tuky, sacharidy a bílkoviny, tak se jen neustále snaží čistit náš organismus od škodlivých chemikálií z našeho okolí.

Když je toho opravud hodně, začne ukládat tuky nejen v jejich okolí (viscerální tuk) ale dokonce i ve vlastních tkáních- ztučnělá játra jsou na světě.

Pomocí pravidelného postění dáváme možnost játrům a samozřejmě i dalším orgánům odpočinek, načerpání energie a nastartování jejich přirozené regenerace.

Pevné zdraví a věčné mládí

Pravidelné postění je výborné nejen pro upevnění zdraví, ale má také úžasný **omlazující efekt**. A nemusí jít nutně o dlouhodobé hladovění. Stačí, když **během dne zažijeme občas pocit hladu**.

Právě tento stav aktivuje geny, které podporují **tvorbu sirtuinů**.

Sirtuiny aktivují **enzymy**, které **oddalují buněčnou smrt, chrání dědičnou informaci** před poškozením a **podporují správnou činnost buňky!**

Enzym, který stojí za **prodloužením života** má označení SIRT 1 a patří do skupiny Sirtuinů.

První vědecké výzkumy tohoto fenoménu byly pozorovány na myších, kterým se snížil **kalorický přísun na polovinu**.

Kupodivu tyto myši nežily kratší dobu, jak se očekávalo, ale **žily dvakrát tak déle**.

A narozdíl od normálně živených myší **neonemocněly** geneticky upravené myši s predispozicí na rakovinu a diabetes **ani jednou nemocí**.

Takovou sílu má krátkodobé i dlouhodobé “hladovění”

3 KAPITOLA

OSOBNÍ DOPORUČENÍ

MITOLIFE.CZ

MÁ OSOBNÍ DOPORUČENÍ

Každý z nás je odlišný a proto i **přístup k postění musí být individuální.**

I přesto, že vám zde představuji přesný návod na postup, není nutné se jej držet za každou cenu 1:1.

Pokud vám cokoli nebude vyhovovat nebo ucítíte, že to zkrátka není ono, je vždy lepší zvolit cestu menší **změny a pohody než stresu a nepohody.**

Kdy je správný čas na detox?

Pro detox se rozhodněte vždy, když se začínáte cítit unaveni, nemáte dostatek energie, tak nějak vás nic nebaví, máte neustále špatnou nebo podrážděnou náladu, cítíte se otráveni životem/okolí, trápí vás opakované rýmičky a kašílky a...

...V případě, že chcete podpořit svou imunitu, zlepšit výkonnost jak pracovní, žicvtoní i sportovní

- zimní měsíce, očekávaný stres v práci, závody, zkoušky, ...

...Máte pocit, že „na vás něco leze“ a chcete nastartovat přirozené léčebné procesy. Zde mnohdy stačí tři denní hladovka a podpora lymfatického systému.

- lehké nachlazení, začínáš kašlat, spoušt se t rýma, ...

Jaký detox vybrat?

V **chladnějších** obdobích si vybírejte **vyživující detoxikační kúry** V období **jara a léta** si naopak zvolte opravdu **lehouchké očisty** plné ovoce a čerstvé lehké zeleniny.

Jak má být detox dlouhý?

Na očistu si vyhraňte tolik času, kolik aktuálně cítíte, že potřebujete. Jdnou se vám z kúry nebude chtít tak rychle odejít, jindy budete rádi, že máte týden za sebou a budete se na „normální“ jídlo.

Zlaté pravidlo: **minimálně týden, maximálně 14 dní**, pokud kúra není pod lékařským dohledem.

Pokud s detoxikacemi teprve **začínáte** nebo je **neprovádíte pravidelně**, je moudré volit **nejprve kratší a méně razantní formy**. A to hlavně proto, že **nechcete aby se uvolnilo příliš velké množství toxinů** z tkání do krve..

Pro organismus by to znamenalo zbytečnou zátěž, kúra by se mohla stát nepříjemnou a mohlo by to odradit od dalších čistných kúr.

Vyživující **7 denní - 14 denní detox**, který jsem pro vás připravila je vhodný opravdu **pro každého**.

Kdy začít?

S detoxem začněte pouze v případě, že se vám **do něj opravdu chce a cítíte se na to**.

Rozhodně není dobré začínat s očistnou kúrou uprostřed řešení těžkých stresových situací jako je například rozvod či změna pracovního místa.

POZOR !!!

Na detox by člověk měl mít čistou hlavu a možnost předpracovat si náročnější projekty, aby v týdnu detoxikace nebylo nutné řešit náročné otázky.

Rodina by měla být vstřícná a podporující.

Hlavně pohoda :)

Detoxikace je z velké část o **psychické pohodě**. Nemusíte myslet na náročné nákupy a vaření ani na jídlo samotné, protože to je dané



Tím získáte čas sami pro sebe.

Vemte si na týden “volno” od každodenních starostí. Nechte to jednou na ostatních nebo to nech zkrátka ležet. Jděte se raději **projít**, najděte si čas na svůj **zapomenutý koníček**, přečtěte si v klidu **knihu**...

Prostě si na týden udělejte z vašeho domova lázně

Je bážický půst bezpečný?

Naprosto!!!

Protože se nejedná o nulový půst , tzv. hladovění.

Přesto je před tím než se do detoxikace pustíte potřeba uvědomit jaký je **váš aktuální zdravotní a psychický stav**.

Pokud ale zrovna řešíte **vážnější zdravotní potíže**, může být **detoxikace nebezpečná**. Vždy její podstoupení **konzultujte s odborníkem** a provádějte ji pouze pod jeho dohledem.

Do detoxikace se nepouštějte bez konzultace s odborníkem ani v době **těhotenství či kojení**!

Mám detox podpořit výživovými doplňky?

Očistu organismu **není problém** provádět **bez jakýchkoli výživových doplňků**.

Kvalitním výživovým doplňkem však můžeš celý proces **zefektivnit**. A to tak, že se dodáním potřebných látek podpoří funkce detoxikačních orgánů, zejména **jater, střev a ledvin**.

Úklid s bonusem

Představte si to tak, že si **na úklid tvého těla** najmete jednu **luxusnější firmu**, která kromě pravidelného úklidu **napraví škody**, které dlouho usazené nečistoty způsobily a zajistí **ochranu** povrchů před jejich dalším usazováním.

4 KAPITOLA

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA DETOXU

MITOLIFE.CZ

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA DETOXU

1.Podpora střev, jater a ledvin

Díky alkalickým zeleninovým džusům a přidaným bylinkám podpoříte **nejen očistu střev, ale i jater a ledvin** - hlavních detoxikačních orgánů.

Pozorně sledujte svůj stav a dopřejte si si jednou za dva dny vodový či **kávový klystýr**. Je-li třeba, klidně častěji.

2.Dostatek tekutin

Tekutiny jsou pro tělo nezbytné, proto mějte neustále po ruce čerstvou vodu nebo neslazené bylinkové čaje a pijte pravidelně v průběhu celého dne.

Jako optimální denní příjem tekutin se uvádí 0,03 litru na 1 kg tělesné váhy, ale vždy je třeba brát v potaz další faktory jako věk, zdravotní stav, míru fyzické aktivity, teplotu vzduchu atd.

Svůj metabolismus a trávicí systém nastartujete hned po ránu pitím **teplé vody s citronem**.

Káva a černý čaj nejsou v době bážického půstu vítáni pro jejich zakyselující účinek.

Kávu nahradte například čekankovou kávou

Alkohol v jakémkoli množství do detoxu nikdy nepatří!!!



3.Podpora lymfatického systému

Úspěch pročištění organismu přímo závisí na tom, jak dobře bude fungovat lymfatický systém. Jeho úkolem je **odvádět látky z mezibuněčných prostor do krevního oběhu**.

Mezi těmito látkami jsou i toxiny, které se do krve rozhodně dostat nemají!

K **očistění lymfy** od těchto škodlivin a k jejich likvidaci slouží **lymfatické uzliny**.

lymfatický systém je součástí imunitního systému, brání šíření infekcí a průběžnému čištění od toxických látek!

Má to ale háček

Lymfatický systém je systém "potrubí" a uzlin, který nemá svaly! Lymfu pohání svalstvo hladké i kosterní, tepot srdce, peristaltika střev a dýchání. Je tedy jasné, že pro zajištění pohybu lymfy je zapotřebí **pravidelný pohyb**.

Pohyb **umožňuje a podporuje tok lymfy**.

Výborným prostředkem pro rozpohybování lymfatického systému je například **lehký běh, skákání na trampolíně, lymfatické masáže** ale i střídavé teplé a studené sprchy.

Jednoduchá a opravdu efektivní alternativa je **suché kartáčování**.

Kartáčování

Proudění lymfy velmi prospívá **masáž pokožky kartáčem po směru jejího toku**. Při kartáčování dochází zároveň k **prokrvení pokožky, nastartování krevního oběhu** a k **eliminaci celulitidy**.

Stačí **10 minut denně** a efekt je znát hned :)

PODPORA VYLUČOVACÍCH ORGÁNŮ

JÁTRA:

Játra jsou naší **největší endokrinní žlázou** a vykonávají více než 500 různých funkcí a jednou z nich je právě detoxikace.

Každou minutu jimi proteče 1,5 litru krve, váží 1,5 kg a skládají se z cca 300 miliard buněk.

Játra jsou **basofilní** – milují zásadité prostředí, zásadité potraviny i zásadité myšlenky 😊

Příznaky spojené s unavenými či nemocnými játry, které mohou nebo nemusí potvrdit laboratorní vyšetření:

- Nespavost nebo noční probouzení hlavně mezi 1-3. hodinou ranní
- Pocit plnosti
- Únava a vyčerpání
- Migrény
- Potíže v menopauze!
- Přibírání na váze
- Potíže s kůží
- Svědění kůže – tzv. Jaterní svědění
- Zažívací potíže
- Hemeroidy
- Steatóza – již nemoc
- Žlučnickové kameny
- Difúzní potíže a bolesti kloubů
- vnější i vnitřní otoky,
- problémy s krevním tlakem a zdravím cév,

JAK JÁTRŮM NEJVÍCE ŠKODÍME:

- alkoholem
- kouřením
- těžkou a tučnou stravou (fastfood, smažená jídla, polotovary, potraviny obsahující konzervanty a jinou „chemii“
- přemírou cukru i umělých sladidel (platí jak pro jídla, tak pro nápoje),
- nedostatkem pohybu
- dlouhodobým užíváním léků včetně antikoncepce a hormonální substituce!!!
- (léky samozřejmě brát musíte, ale pamatujte na to, že dlouhodobé užívání játra zatěžuje a je dobré prospět jim ozdravnou kúrou)
- opakované výkyvy hmotnosti (jo-jo efekt v důsledku drastických diet a následného přibírání)
- toxickými myšlenkami
- žárlivostí
- závistí
- nezapomenutou křivdou

DOPŘEJTE JÁTRŮM TU SPRÁVNOU PÉČI:

KÁVOVÝ KLYSTÝR - Pravidelná aplikace kávového klystýru dokáže snížit toxicitu o 600+%!!! Již zesnulý Max Gerson, velký propagátor kávových klystýrů, uváděl, že kofein a další účinné složky kávy stojí za extrémním zvýšením produkce glutathione S-transferázy (GST) v játrech. Tento enzym je pokládán za nejsilnější a nejúčinnější, pokud se bavíme o schopnostech vázat na sebe toxiny a odvádět je z těla bez toho, aby se tímto procesem zabývala vaše játra. Podle studie National Research Council z roku 1982 dokáže kávový extrakt zvýšit produkci tohoto enzymu v játrech o 600% a v tenkém střevě o 700%! Efekt je díky aplikaci klystýru ještě výraznější, jelikož káva nemusí procházet celým zažívacím traktem a může působit rychleji a efektivněji přímo na játra a střeva.

JATERNÍ ZÁBALY – nejlépe mezi 13-15:00 hodinou – návod najdete na instagramu: [@mitolife_cz](https://www.instagram.com/mitolife_cz) . Jaterní obklad stimuluje činnost jater a zlepšuje krevní oběh nejen jater, čímž podporuje detoxikační funkci. Jaterní obklad je proto důležitým a osvědčeným domácím prostředkem, který lze a měl by být používán jako součást programu detoxikace a péče o játra. K obkladu můžete použít bylinky pro játra, ricinový olej, rašelinový zábal, zbylý lógr z přípravy kávového klystýru...

BYLINKY PRO ZDRAVÝ NAŠICH JATER:

Artyčok (Cynara scolymus) játra chrání díky látce cynarin. Artyčoky pomáhají rychlejšímu vylučování toxinů, cholesterolu a metabolitů z jater. Dále lidi chrání před obezitou, která je pro zdraví jater velmi škodlivým faktorem.

Ostropestřec mariánský (Silybum marianum) udržuje funkce jater díky látce silymarin. Ostropestřec pomáhá opravovat jaterní buňky, zejména ty poškozené alkoholem a dalšími toxickými látkami.

Kurkuma (Curcuma longa) prospívá činnosti jater díky látce kurkuma. Kurkuma zlepšuje léčbu chronických jaterních onemocnění jako cirhóza, dále snižuje oxidační stres, který poškozuje buňky jater.

Pampeliška lékařská (Taraxacum officinale) obsahuje látky, které podporují produkci a odtok žluči, což pomáhá při trávení a detoxikaci jater. Pampeliška také obsahuje antioxidanty, které chrání játra před poškozením volnými radikály.

Zázvor (Zingiber officinale) je další bylina s výraznými protizánětlivými a antioxidačními vlastnostmi. Aktivní složky zázvoru, jako jsou gingeroly a shogaoly, mohou pomoci chránit játra před poškozením způsobeným oxidačním stresem. Zázvor také podporuje trávení a může pomoci snížit zánět v játrech. Dosavadní výzkumy naznačují, že zázvor může mít hepatoprotektivní účinky a může pomoci zlepšit funkce jaterních enzymů a snížit hladiny lipidů v játrech.

Kořen lékořice (Glycyrrhiza glabra) obsahuje glycyrrhizin, který má protizánětlivé a antivirové vlastnosti. Glycyrrhizin může pomoci snížit zánět v játrech a chránit je před poškozením způsobeným virem, jako je hepatitida. Lékořice také podporuje regeneraci jaterních buněk a může pomoci snížit fibrózu jater.

Schizandra čínská (Schisandra chinensis) Plody schizandry obsahují lignany, které mohou pomoci chránit jaterní buňky před toxiny a podporovat regeneraci jaterní tkáně. Schizandra může zlepšit detoxikační kapacitu jater zvýšením aktivity jaterních enzymů a podporou syntézy glutathionu. Schizandra může také pomoci snížit zánět a oxidační stres v játrech.

Kořen rebarbory (Rheum palmatum) je tradičně používán v čínské medicíně pro podporu jater a trávení. Obsahuje antrachinony, které mají projímavé účinky a mohou pomoci při detoxikaci jater. Kořen rebarbory také obsahuje taniny a flavonoidy, které mají antioxidační a protizánětlivé vlastnosti.

JÁTRA OVŠEM POTŘEBUJÍ DALŠÍ DVA POMOCNÍKY NA VYLOUČENÍ TOXINŮ Z NAŠEHO ORGANISMU A TĚMI JSOU

1.) STŘEVA

podpora střev a horních trávicích orgánů během bázického půstu:

- dopřejte si pře každým jídlem nebo alespoň jednou denně před jídlem lžici jablečného octa ve vodě - krásně tím nahodíte produkci trávicích enzymů.
- denně si ráno dopřejte doporučenou dávku živých probiotik.
- do frešů a dalších jídel přidávejte rozmixovaná semínka jako zdroj vlákniny.
- ke každému hlavnímu "kousacímu" jídlu přidejte navíc kvašenou zeleninu jako je např. kimchi nebo kvašené zelí.
- máta peprná např. jako čaj nebo v podobě salátu tabboueh" stimuluje peristaltiku našich střev.
- chlorela působí pozitivně proti plynatosti.

2.) LEDVINY

- ledviny podporujeme hlavně kvalitním pitným režimem.
- kopřivový čaj nebo listy kopřivy přidané do jídla a salátů podporují funkci ledvin, kromě toho obsahuje kopřiva Silicium, které podporuje elasticitu našich cév.
- kurkuma je výborná nejen pro játra ale i pro ledviny. můžete jí přidávat jak do frešů, tak i do polévek a dalších pokrmů.
- ledviny milují suché teplo. Během půstu je nevystavujete chladu - odhalená záda atd.
- během půstu si občas dopřejte ledvinový bylinkový čaj v rámci pitného režimu.

MITOLIFE A BYLINKY:

Pro Intest: Náš organismus na naše játra ocení hořkou chutí, která může stimulovat trávicí sekrece. Tyto sekrece mohou podporovat plynulý průběh trávení a pomoci při odstraňování odpadních látek z těla. Navíc, Pro Intest může podpořit produkci žluči, která je důležitá pro trávení tuků. Více o blahodárných účincích hořčinu na naše zdraví se dovíte v článku „Hořčiny, hořké potraviny, byliny a chutě pro náš žaludek“

Pro Curcumin Forte: Silní společně: Turmerosacharidy – přírodní společníci kurkuminu. Kurkuma je mnohem víc než kurkumin: Stále málo známé, ale stejně cenné jsou zvláštní cukerné sloučeniny kurkumy, tzv. turmerosacharidy. Jejich pozitivní účinky již byly prokázány několika studiemi. Extra porce polyfenolů a vitamínu C. Kromě kurkuminu obsahuje Pro Curmin Forte i další cenné polyfenoly: Gingeroly ze zázvoru, theaflaviny z černého čaje a kvercetin.

JAK POMOHU PODPOŘIT DETOXIKAČNÍ ČINNOST JATER:

1.Fáze detoxikace – tzv. oxidace – vznikají jedovaté látky, metabolity, a volné radikály.

Ve 2. fázi detoxikace dochází k navazování vzniklých jedů z první fáze – tzv. konjugace.

Ve třetí fázi dochází k vylučování těchto látek – kůží, plícemi, střevy!!

MITOLIFE A JÁTRA:

Pro Glutathion – důležitý na podporu druhé detoxikační fáze

Pro Sirtusan – podporuje hlavně první, ale i druhou fázi

Pro Sanatox – podporuje všechny tři fáze – s mořskou řasou chlorelou a výtažkem z česneku medvědího. obsahuje sekundární sirné rostlinné látky, kombinaci vitamínů, stopových látek, řas a enzymů. Nabídne Vám dávku molybdenu, papainu, selenu, ficínu, bromelainu.

Připravili jsme pro Vás **bálíček DETOX JÁTRA** s těmito třemi produkty za výhodnější cenu.

4. Lehké cvičení

V průběhu detoxikace je pohyb velmi důležitý nejen kvůli rozpohybování lymfy, ale také pro **správné prokrvení organismu a podpoření peristaltiky střev.**

Dnešní životní styl spojený s nedostatkem pohybu vede k tomu, že **se naše střeva nedostatečně hýbou.**

Pro **efektivní trávení a správné vstřebání potravy** je velmi důležitá peristaltika střev..

Při detoxikaci není nutné ani žádoucí provozovat jakýkoli náročnější sport. Náročné sportovní aktivity a posilování náš organismus zakyseluje a v tomto případě i zatěžuje.

Bohatě postačí pomalá chůze, **klidná** protahovací **cvičení** jako je například jóga či pilates, protahování na balónu, lehký běh, či rychlá chůze nejlépe v přírodě.

naopak velmi důležitá a žádoucí jsou:

5. Dechová cvičení

Plíce jsou jedním z detoxikačních orgánů a **pomáhají vylučovat řadu toxinů** z našeho organismu. Dopřejme proto přísun čerstvého vzduchu.

Procházka v přírodě je v tomto období ideální. Vyzkoušejte také různá dechová cvičení.

6. Pozitivní myšlení a magic moments

Detoxikace měla být **obdobím klidu a pohody**.

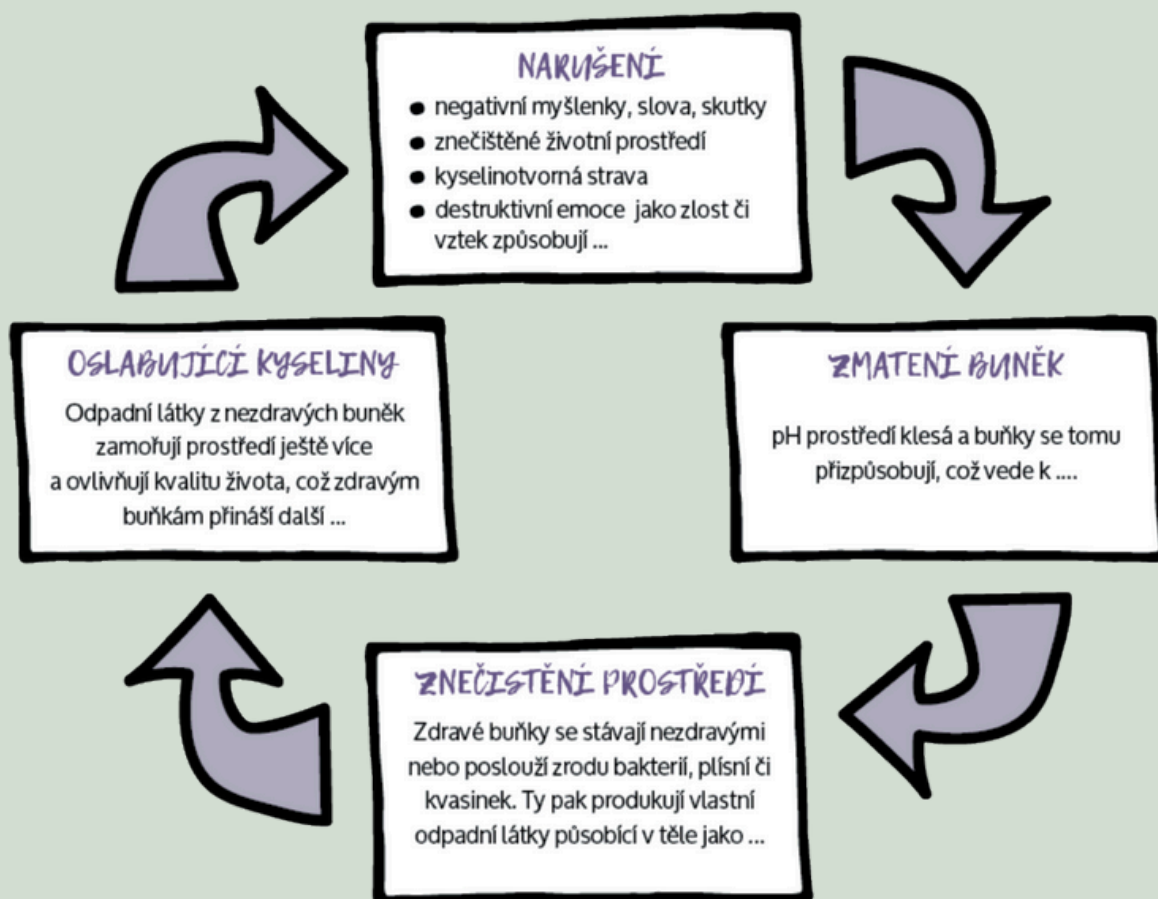
Zkuste proto všechny možné zdroje stresu na tento čas někam odsunout nebo najdi cestu jak se jím vyhnout.

Budete-li ve stresu nebo v zajetí negativních emocí, budete se pohybovat v **tzv. bludném kruhu nerovnováhy** a **tělo se škodlivých látek nezbaví**. Ba naopak.

Relaxační koupele

Výbornou technikou pro eliminaci stresu jsou **teplé koupele** spolu **s relaxační hudbou**. Pokud do vody přidáte např. mořskou sůl, dopřejete si kromě relaxu rovnou i odkyselující detoxikační lázeň celou plochou tvého těla. Slaná voda totiž díky **osmotickému efektu** umožňuje průchod toxinů skrze buněčnou membránu z těla ven.

KRUH NEROVNOVÁHY



5 KAPITOLA

NA CO SE PŘIPRAVIT?

MITOLIFE.CZ

CO OD DETOXIKACE ČEKAT?

Už na začátku jsem zmiňovala, že **úspěch očisty** těla spočívá z velké části v **psychické pohodě**. Tu však mohou **narušit** jak **nové situace**, tak **nečekané pocity**, které jsou s detoxikací často spojené.

Zbytečnému stresu můžete zabránit tím, že se s těmito situacemi **seznámíte** a **předem se na ně připravíte**.

V průběhu očisty může nastat na obyčejný pocit hladu, ale také příznaky **tzv. detoxikační krize**. Tak jsou nazývány **reakce spojené s vyplavováním škodlivých látek** z úložišť do krevního oběhu.

Patří mezi ně například vyšší míra zahlenění, spuštění rýmy, motání či bolest hlavy, únava, akné, menší vyrážka,...

Pocit hladu

- Měj připravenou činnost, kterou se zabavíš. Je nutné si ji naplánovat před začátkem detoxu.
- Měj připravený čirý zeleninový vývar, který si můžeš v případě hladu pomalu usrkávat.

Bolest hlavy

- Pij dostatečné množství vody.
- Popíjej nejen čirý vývar, ale i čistou teplou vodu s citrónem.
- Udělej si klystýr (například kávový). Bolest hlavy může být způsobena toxiny, které se drží ve střevech. Je nutné je odstranit.

Únava

- Dopředu si naplánuj lehké cvičení a procházky na čerstvém vzduchu.
- Dopřej si na 20 minut rychlý energizující odpočinek.
- Opláchni si obličej a předloktí studenou vodou (je to káva přírodní medicíny).

Podrážděná nálada

- Upozorni a varuj předem své okolí.

ŘEŠENÍ NA POTÍŽE

Poruchy spánku

- Večer žádná televize
- Nepijte příliš mnoho
- Ujistěte se, že máte dobré místo na spaní
- Zaznamenávejte si myšlenky
- Večerní koupel nohou
- Čaj na spaní

Vyrážka při půstu

- Očista střev
- Alkalické koupele
- Umyjte se syrovým topolovým čajem
- Schuessler číslo 9 a 10
- Schuesslerova mast číslo 10 při svědění

Špatný dech

- Cucání plátku citronu
- Žvýkání bylin - bazalka, máta
- Užívejte léčivý jíl
- Kloktejte šalvějovým čajem

Nevolnost

- Nux vomica c 30
- Nízký krevní tlak
- Lehněte si a zvedněte nohy
- Lžička medu - pomalu lízat
- Schuessler číslo 5

Hypoglykémie

- med
- Jaterní zábal musí/může být
- případně vmasírujte mast na játra (např. Schüssler č. 10).

Bolesti hlavy

- Vyprázdněná střeva
- Klystýr
- Teplé nohy (koupel nohou)
- Teplá koupel rukou
- Studená koupel kolen
- Obklady na krk (křen)

Bolesti zad

- Horký obklad
- Cvičení
- Pití
- Masáže
- Různé mast
- horká sedmička SS č 7

Žaludeční potíže

- Snížení obsahu ovocných kyselin
- Užívání léčivého jílů vnitřně
- Teplý obklad na břicho
- Štáva ze syrových brambor zředěná
- Schuessler číslo 8

Slabost, mdloby

- Přesné čištění střev
- Procházky v tichu
- Dělejte pouze jednu věc
- Ženšenový čaj s medem
- Schüsslerovo číslo 3,5,8
- Nebo Zellvita od Adler pharma
- Esenciální oleje

POMŮCKY

Pomůcky z rostlinné výroby:

- Ranní čaj: máta peprná, ženšen, rozmarýn
- Večerní čaj: meduňka, třezalka, levandule
- Expektorancia: kopřiva, přeslička, listy břízy, zlatobýl.
- Jaterní čaj: pampeliška, řebříček, pelyněk

Směsi:

- Salus čaj na lačno
- Sonnentor: Alkalické čaje
- Sonnenmoor: čaj ENT
- Fa Adler: Čaj o metabolismu
- Jentschura: 7 x 7 čajů
- Fa Sidroga: Jaterně-žlučový čaj

Pomůcky:

- Lázně na nohy
- Alkalické koupele - solné
- Kartáč
- Jóga a meditace
- Cvičení
- Pro změnu nedělejte NIC

Schuesslerovy soli v době detoxu

- Číslo 3: Energie
- Číslo 5 : Energie
- Číslo 7: Relaxace, křeče (horká sedmička)
- Číslo 8: Kapaliny
- Číslo 9: Kyseliny
- Číslo 10 : pro játra a vylučování
- Číslo 16 a 23 : pro odolné kyseliny
- Tip: Zellbasic a Hepaxen od Fa Adler pharma
- Phoenix léčí
- Různé alkalické prášky pro vnitřní použití – MitoLife: Pro mineral complete, Pro Base

6

KAPITOLA

NÁVOD NA DETOX

MITOLIFE.CZ

NÁVOD NA VYŽIVUJÍCÍ DETOX

Než se pustíte do podrobného plánování jednotlivých detoxikačních dní, podívejte se na **základní obrázek**.

Ve zkratce představuje **stravování v průběhu celého detoxikačního týdne** a pak se podívejte na **režim běžného detoxikačního dne a aktivity**, které jsou v něm zařazené.

Stravování v průběhu detoxikačního týdne

Bazický půst je založen na výhradně bazických potravinách (zeleniny, některé druhy luštěnin a ořechů a pár mléčných výrobcích jako například tvaroh.

viz tabulka z článku **Acidobazická rovnováha**.

Obecný přehled tvého stravování pro jednotlivé dny je uveden na další stránce.

.Recepty na freshe jsou uvedeny **na konci tohoto eBooku a recepty na lehké pokrmy**.



Stravování pro jednotlivé dny

1.) Přípravný den – snídaně : freš oběd: (před salátem si dejte 1 lžíci jablečného octa do 50 ml vody a vypijte) lehký salát nebo zeleninový vegánský pokrm, večeře: zeleninová polévka

2.) Odlehčený den - snídaně: freš, oběd zeleninová polévka i se zeleninou, večeře: čistý zeleninový vývar

3.) Den s Glauberovou solí: ráno si připravte roztok z Glauberové solí a do večera už nic nejezte. Večer si dopřejte čistý zeleninový vývar

4.) Návratný den – teple upravené ovoce (přesnídávka), oběd zeleninová polévka - rozmixovaná, večeře. lehký zeleninový pokrm (např. brambory s mrkví)

5.) Stejný jako první den

6.) Pro ty kteří chtějí jen 7 dní tak ráno ke snídani tvaroh s ovocem, zeleninová polévka všeho druhu k obědu a k večeři kousek bílé ryby s přílohou (quinoa, rýže , pohanka)

Pro ty, kteří chtějí i nadále pokračovat, platí to stejné jako první den, a pro ty, kteří nebudou pokračovat, bude tento šestý den dnem před ukončením bážického půstu.

7.) návrat k normální zdravé stravě: snídaně. obilninná kaše nejlépe z bezlepkových obilnin s ovocem a ořechy, oběd: zeleninový pokrm s rýží a kopuksem bílého masa, večeře tepelně zpracovaná zelenina např. Ratatouille

7

KAPITOLA

RECEPTY

MITOLIFE.CZ

KÁVOVÝ KLYSTÝR

Kávoový klystýr je zcela jedinečná očista tlustého střeva. Kávoový klystýr je jeden z nejlepších klystýrů a pomáhá především našim játrům.

Návod k přípravě:

1. Vhodte do hrnce 3 polévkových lžic najemno rozemleté zelené nepražené kávy
2. Zahřejte přefiltrovanou (!!bez chlóru!!) vodu na bod varu – varnou konvicí cca 1l
3. Zalijte kávu vařící vodou a vařte 3 minuty
4. Nechte 15 minut odstát
5. Přilijte studenou 1:1 přefiltrovanou vodu cca 1l vody podle potřeby pro ochlazení na teplotu 37C – 40C (nebo zchladte libovolným jiným způsobem) Nikdy ne více!
6. Toto “kafíčko” přefiltrujte a nalijte do klystýru

Než budete klystýr aplikovat, vyprázdněte se na toaletě, popřípadě vypláchněte střeva čistou vodou o teplotě opět 37 stupňů. Poté aplikujte kávoový klystýr v objemu cca 300 – 500ml tekutiny a zadržte na 15 minut, ne déle. Tato doba je přesně stanovena pro dokonalou absorpci kofeinu střevní stěnou a pro maximální zdravotní benefit. Je zbytečné tuto dobu stejně jako objem kávy překračovat a doporučujeme jí dodržet, protože kratší doba nebude mít 100% účinek. Vyprázdněte se. Poté můžete znovu proces několikrát opakovat. Na závěr je dobré střevo vyčistit ještě jedním vodním klystýrem, někdo používá heřmánek, někdo jiné bylinky.

Pokud jste klystýr udělali správně, budete se cítit skvěle a plni energie, navíc začne pracovat žlučník a játra což pocítíte v průběhu několika hodin od aplikace a je vhodné proto nejpozději příští den klystýr opakovat. Supluje se tím technika čištění jater. Počítejte, že při kávoovém klystýru je vhodné doplňovat tekutiny (ideálně živá voda s pH 8-9,5 a ORP kolem -500 až -900). Hydrataci nepodceňujte a pijte dostatečně.

Důležité je kávoový nálev zadržet na konci tlustého střeva (v S-záhybu) hned za konečníkem, protože v této části se nejlépe vstřebává kofein a kyselina palmitová do krve a odtud tyto látky putují přímo do jater a žlučníku. Pokud použijete větší objem kávy ve Vašem klystýru (třeba 1 litr), stane se Vám zcela jistě, že budete slušně nadopovaní kofeinem. Pokud dodržíte objem 300 – 500ml, můžete po kávoovém klystýru i pěkně usnout a nebudete nadopovaní kofeinem zbytečně. Je to opravdu příjemné, a to je ten správný efekt.

GLAUBEROVA SŮL

Glauberova nebo Epsomská sůl?

Na rozdíl od síranu sodného je Epsomská sůl síran hořečnatý. Nicméně, Glauberovy soli a Epsomské soli jsou velmi podobné ve svých účincích. Obě soli jsou používány ve zředěné formě pro pročištění tlustého střeva jako projímadlo a mají hořkoslanou chuť. To znamená, že vyvolávají průjem. Je proto velmi důležité naplánovat si čistící den s Glauberovou solí tak, aby tě to nepřekvapilo a toaleta byla někde nablízku.

Glauberova sůl působí na bázi osmózy. Díky vysoké koncentraci soli stahuje vodu z krve zpět do střeva. Proto je velmi důležitý dostatečný příjem tekutin po užití solného roztoku. V opačném případě by mohlo dojít k dehydrataci organismu. V našem případě pijeme vodu a vývar.

Glauberova sůl chutná velmi hořce. To lze zmírnit přidáním čerstvě vymačkané citrónové šťávy do solného roztoku. **Objednejte si sůl včas v lékárně, abyste ji měli v den D připravenou.**

Glauberova sůl se již dobrá tři století používá k detoxikaci organismu a jako osmotické projímadlo/ laxativum. Glauberova sůl je s oblibou využívána v Německu ke komplexním detoxikačním a dietním kúram v sanatoriích pro redukci hmotnosti, při žlučnickové a jaterní očištění.

Účinky Glauberovy soli

- Projímavá sůl díky osmotickému účinku
- působí ve střevě a nevstřebává se do těla!
- odvádí vodu z těla

(proto se před užitím DOBŘE napijte)

Dávkování podle hmotnosti a citlivosti

- 40 g ve $\frac{3}{4}$ litru vody
- 30 g v $\frac{1}{2}$ litru vody
- 20 g v $\frac{1}{2}$ litru vody

Rychle vypijte, případně s citronem

Během očistného dne **nejezte tuhou stravu kterou musíte kousat**. V tento den **pijte pouze nápoje**. Vhodný je zázvorový čaj, ovocné šťávy ředěné teplou vodou - pomerančová, jablečná - nebo polévkový vývar.

Až začnete den po očištění jíst, jezte lehká jídla, jako je zelenina, lehké luštěniny a obiloviny. Nejezte maso, máslo, fazole, sóju, ryby, vajíčka a mléčné výrobky. S odpady se ze střev vyloučily i trávicí enzymy. Musíte počkat, až se vytvoří nové a začnou Vám stravovat jídlo. To potrvá asi 3 dny.

RECEPTY NA VYŽIVUJÍCÍ FRESHE

FRESH PRO RYCHLÝ START



2 střední jablka



3 střední mrkve



4 stonky řapíkatého celeru



SUPER DETOXIKAČNÍ ZELENÝ FRESH



2 zelená jablka



3 stonky řapíkatého celeru



1 okurka



8 listů kapusty



1/2 citronu



1 kousek čerstvého zázvoru



1 snítka máty



RECEPTY NA VYŽIVUJÍCÍ FRESHE

TROPICKÝ MRKVOVOJABLEČNÝ FRESH



1 velké jablko



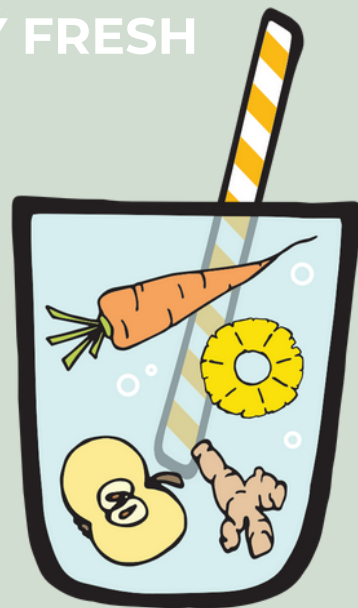
2 hrsti ananasu



2 velké mrkve



2 kousky čerstvého zázvoru



OSVĚŽUJÍCÍ JABLEČNÝ FRESH S CITRÓNEM



2 citrony



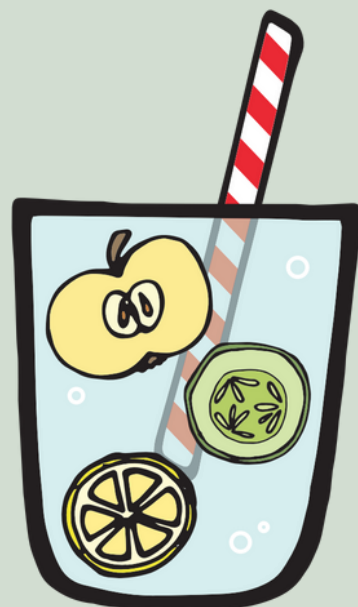
4 jablka



2 okurky



1 hrnek vody



RECEPTY NA VYŽIVUJÍCÍ FRESHE

ŘEPNÝ FRESH PRO POSÍLENÍ IMUNITY



2 citrony



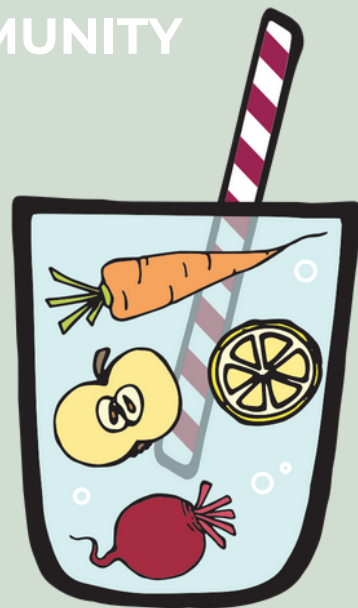
2 mrkve



2 jablka



2 bulvy červené řepy



VÝŽIVNÝ ŠPENÁTOVÝ FRESH S CITRONEM



1 hrnek špenátu



2 stonky řapíkatého celeru



4 listy kapusty



1 kousek čerstvého zázvoru



2 jablka



1 citron



RECEPTY NA VYŽIVUJÍCÍ FRESHE

ZELENÁ FRESH PROTI ALERGIÍM



1 okurka



1 hrnek ananasu



1 citron



1 hrnek hroznového vína



1/2 hrnku petržele



1 jablko



FRESH PRO PODPORU JATER



1 střední jablko



1/2 řepy



1 hrnek špenátu



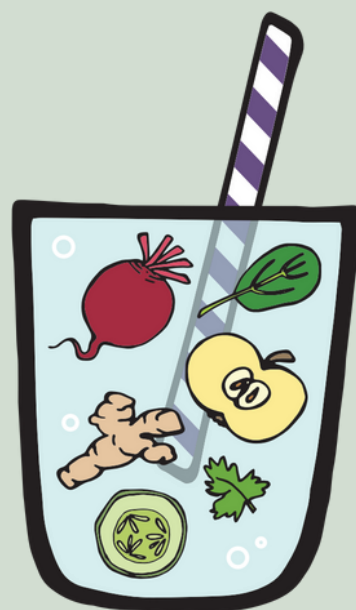
2 menší okurky



1/2 hrnku petržele



1 kousek čerstvého zázvoru



RECEPTY NA VYŽIVUJÍCÍ FRESHE

OKURKOVÝ FRESH S LIMETKOU



3 střední jablka



2 stonky řapíkatého celeru



1 hrnek špenátu



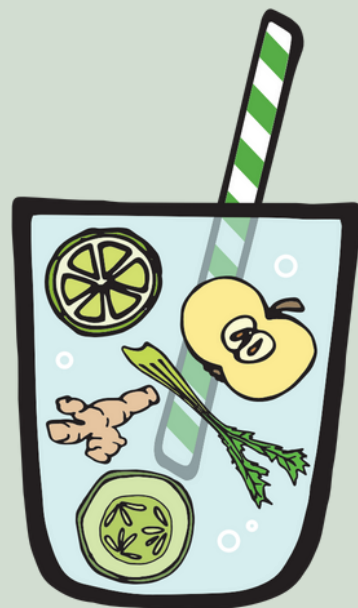
1 okurka



1 kousek čerstvého zázvoru



1 loupaná limetka



Salát z fenyklu a jablek s klíčky

Ingredience pro 2 osoby:

1 malý fenykl, očištěný, rozpůlený a bez stonku 1 oloupaná mrkev

1 jablko, rozčtvrcené a zbavené jádřinců

1 hrst omytých a osušených klíčků dle výběru 2 lžíce aktivovaných* a opražených jader vlašských ořechů 4 lžíce zeleninového vývaru

2 lžíce ořechového oleje

2 lžičky jablečného nebo rýžového octa ¼lžičky skořice, Sůl, mletý černý pepř Volitelně:1 lžička medu

Příprava:

Nakrájejte fenykl, mrkev a jablko na jemné proužky na "mandolíně" - případně je nastrouhejte nahrubo.

Smíchejte všechny tekuté přísady na zálivku - podle chuti osladte medem- a přelijte jimi proužky zeleniny, vše dobře promíchejte.

Hotový salát ozdobte klíčky a jádry vlašských ořechů - HOTOVO (*ivovat znamená namočit ořechy přes noc do vody a poté je usušit. Cílem je vyplavit z ořechů kyselinu fytovou).

Fenyklové cizrnové kari

Ingredience pro 4 osoby:

1 fenykl, ořezaný, bez stonku, nakrájený na jemné proužky
2 oloupané mrkve nakrájené na tenké plátky
3 oloupané brambory nakrájené na kostičky
1 malý pórek nakrájený na jemná kolečka
200g omyté a scezené cizrny
400ml kvalitního kokosového mléka
1 lžíce nasekaného zázvoru
4 lžíce sultánek
1 hrst klíčků
2 lžíce kokosového oleje
2 lžíce kari, nebo 1 lž. kari a 1 lž. kurkumy
gomasio na osolení
mletý černý pepř
citronová šťáva
tamari – bezlepková, kvašená sójová omáčka
podle chuti: čerstvý koriandr, nahrubo nasekaný

Příprava:

Ve větším hrnci rozehejte kokosový olej, přidejte kari a nechte krátce zpěnit. Přidejte pórek, zázvor a lehce je orestujte. Přidejte cizrnu, fenykl, mrkev, brambory a sultánky, zalijte kokosovým mlékem, osolte a opepřete a vše dobře promíchejte. Vařte asi 15 minut, dokud zelenina nezměkne a kokosové mléko nebude pěkně krémové. Nakonec přidejte klíčky, ochutťte citronovou šťávou a tamari a podle chuti posypte koriandrem.

Příprava cizrny:

Cizrnu, nejlépe v bio kvalitě, namočíme na 24 hodin do vody, přidáme bobkový list, nové koření a fenykl, vodu pak slijeme a cizrnu ještě řádně propláchneme. Vaříme 2 hodiny dokud nezměkne, přidáme bobkový list, nové koření a fenykl, případně 1 kmín. Slijeme a necháme vychladnout. Takto připravenou uchováme v lednici a pod dobu detoxu využijeme jako přílohu, do polévek a salátů, nebo si z ní připravíme humus. Stejně připravíme i jiné druhy luštěnin... kromě červené čočky, ta se musí namáčet jen 20 minut. Bez namáčení žádné luštěniny!!! I když to píší na obale 😊

Fenyklové cizrnové kari

Ingredience pro 4 osoby:

1 fenykl, ořezaný, bez stonku, nakrájený na jemné proužky
2 oloupané mrkve nakrájené na tenké plátky
3 oloupané brambory nakrájené na kostičky
1 malý pórek nakrájený na jemná kolečka
200g omyté a scezené cizrny
400ml kvalitního kokosového mléka
1 lžíce nasekaného zázvoru
4 lžíce sultánek
1 hrst klíčků
2 lžíce kokosového oleje
2 lžíce kari, nebo 1 lž. kari a 1 lž. kurkumy
gomasio na osolení
mletý černý pepř
citronová šťáva
tamari – bezlepková, kvašená sójová omáčka
podle chuti: čerstvý koriandr, nahrubo nasekaný

Příprava:

Ve větším hrnci rozehejte kokosový olej, přidejte kari a nechte krátce zpěnit. Přidejte pórek, zázvor a lehce je orestujte. Přidejte cizrnu, fenykl, mrkev, brambory a sultánky, zalijte kokosovým mlékem, osolte a opepřete a vše dobře promíchejte. Vařte asi 15 minut, dokud zelenina nezměkne a kokosové mléko nebude pěkně krémové. Nakonec přidejte klíčky, ochutťte citronovou šťávou a tamari a podle chuti posypte koriandrem.

Příprava cizrny:

Cizrnu, nejlépe v bio kvalitě, namočíme na 24 hodin do vody, přidáme bobkový list, nové koření a fenykl, vodu pak slijeme a cizrnu ještě řádně propláchneme. Vaříme 2 hodiny dokud nezměkne, přidáme bobkový list, nové koření a fenykl, případně 1 kmín. Slijeme a necháme vychladnout. Takto připravenou uchováme v lednici a pod dobu detoxu využijeme jako přílohu, do polévek a salátů, nebo si z ní připravíme humus. Stejně připravíme i jiné druhy luštěnin... kromě červené čočky, ta se musí namáčet jen 20 minut. Bez namáčení žádné luštěniny!!! I když to píší na obale 😊

Nápady na snídani

1. Hruškový krém s kardamomem

Pro 1 osobu:

1 velká hruška (asi 300g), omytá, nakrájená na malé kostičky
2 špetky kardamomu
1 špetka soli
50 ml vody
1 lžička citronové šťávy
1 lžíce kokosového oleje
1 lžíce mandlové pasty
1 lžička pražených mandlí, 1 lžíce šlehačky.

Příprava:

V malé pánvi rozehejte kokosový olej, přidejte kostky hrušek a krátce je orestujte. Přidejte kardamom a sůl, podlijte vodou a citronovou šťávou. Kostky hrušek uvařte doměkka a udělejte pyré - pokud máte rádi hrubější, nechte hrušky trochu "na kousky", pokud máte rádi krémovější, udělejte pyré jemnější.

Hruškový kompot nechte krátce vychladnout, pak vmíchejte mandlové pyré - podle chuti zjemněte smetanou a posypte opraženými mandlemi.

Nápady na snídani

2. Alkalická snídaně s tygřími ořechy

Tygří ořechy, ve skutečnosti podzemní hlízky šáchoru jedlého, jsou chutnou alternativou klasických oříšků, vhodnou i pro alergiky.

Pro 1 osobu:

1 malé jablko, rozčtvrcené, zbavené jádřinců a nakrájené na kostičky
1 banán, nakrájený na plátky
50g hroznového vína, rozpůleného
1 lžička citronové šťávy
2 polévkové lžíce mletých tygřích ořechů

Příprava:

Nakrájené ovoce smíchejte s citronovou šťávou a mletými tygřími ořechy - HOTOVO

*Vločky z tygřích ořechů a mouka z tygřích ořechů jsou stejné - liší se pouze názvem!

Nápady na snídani

3. Sladký bramborový toast

Pro 1 osobu:

1 Sladké brambory, omyté a nakrájené na 1 cm silné plátky

1 avokádo

½ balíčku řeřichy

1 špetka skořice

gomasio na osolení

1 lžička citronové šťávy

(Pokud budete sladké brambory připravovat v troubě místo v toustovači, budete potřebovat trochu více olivového oleje na potřetí plátek.)

Příprava:

Avokádo rozkrojte na polovinu a odstraňte z něj pecku a slupku. Dužinu dejte na talíř, přidejte citronovou šťávu, skořici a solí a vše "prohnětte" vidličkou. Vložte plátky sladkých brambor do toustovače a opečte je dvakrát za sebou na nejvyšším stupni - já je mám raději připravené v troubě, v toustovači je to rychlejší.

Opečený plátek brambory položte na talíř, potřete avokádovým krémem a posypte řeřichou a gomasiem podle chuti.

(Pro přípravu v troubě:

Troubu předehřejte na 200 stupňů horního/ spodního ohřevu.

Plátky sladkých brambor potřete zobou stran olivovým olejem a položte je na plech.

Nechte je opékat asi 10 minut dozlatova).

Gomasio recept

Protože v době detoxikace se doporučuje přijímat jen malé množství soli, gomaiso je vhodnou variantou na dochucování jídel

Složení kořenící soli Gomasio jsou obsaženy už v samotném názvu: goma = sezamové semínko, shio = sůl. Díky sezamu obsahuje vitaminy A, B, E, hodně vápníku, zinek, fosfor, železo a draslík. Gomasio tak dodává slanou a výraznou chuť s menším množstvím koncentrované soli (a především sodíku), díky minerálům a vitaminům také zvyšuje výživnou hodnotu jídla a naopak nevyvolává pocit žízně.

Recept na gomasio

Poměr soli a semen není striktní, pohybuje se někde v rozmezí mezi 1:10 – 1:20, což zhruba odpovídá 4 – 6 polévkovým lžícím semínek ku 1 čajové lžičce soli. Sezamové gomasio je nejrozšířenější.

Semínka by měla být opražená na pánvi. Zahříváme je na mírnějším ohni a stále mícháme. U sezamového a lněného také může napovědět ideální čas vypnutí, pokud začnou praskat.

Tradiční způsob je pak třít ještě teplá semínka se solí v třecí misce nebo v hmoždíři, vypomoci si ale můžete i mlýnkem nebo stolním mixérem a semínka rozemlít/rozmixovat v nich. V takovém případě docílíte jemnějšího prášku, ale také větší oxidace a kratší trvanlivosti. Hotové gomasio přesypeme do skleničky s víčkem a skladujeme v lednici po dobu 7 – 14 dní.

Večerní polévky

1.očistná polévka z ředkviček a mrkve

Pro 1 osobu:

1 houba shiitake (čerstvá nebo sušená)
(1 malý kousek mořské řasy)
25 g černé ředkve, oloupané a nakrájené na proužky
75g pak choi, mangoldu nebo hlávkového zelí, nakrájených na tenké proužky
1 malá mrkev, oloupaná a nakrájená na proužky
½lžičky sezamového oleje
0,25cm zázvoru nasekaného
1 lžička tamari omáčky
½lžičky citronové šťávy
375ml zeleninového vývaru
čerstvý koriandr

Příprava:

Pokud používáte sušené houby, zalijte je vlažnou vodou a nechte je asi 15 minut namočené.

V hrnci rozehejte olej. Přidejte houby shiitake a zázvor a krátce je orestujte.

Přidejte mrkev a ředkvičky a trochu vody (nejlépe vody z namáčení hub) a 2-3 minuty povařte. Poté přidáme pak choia za stálého míchání přilijeme vývar - vše necháme ještě 4-5 minut povařit.

Podle chuti dochuťte tamaria citronovou šťávou. Podávejte s čerstvým koriandrem!

Večerní polévky

2. polévka z fazolí azuki

...trochu složitější, ale moc dobré pro naše ledviny a proti zadržování vody

Ingredience na 1 l polévky: (uvařte větší množství a skladujte ve šroubovacích sklenicích)

400g fazolí azuki namočených přes noc

1 kousek řasy wakame, přidejte do namáčecí vody pro adzuki

1 malá mrkev, oloupaná a nahrubo nakrájená.

1 cibule nakrájená na kostičky

1 cm zázvoru nakrájeného na kostičky

½ červené chilli papričky nakrájené na kostičky

1 polévková lžíce kulatozrné rýže propláchnutá studenou vodou

½ lžičky mletého kmínu

1 lžíce olivového oleje

1 l zeleninového vývaru

1 hrst čerstvého koriandru

Citronová šťáva

gomasio

černý pepř z mlýna

Příprava:

Namočené fazole + mořské řasy slijte, propláchněte čistou vodou a vložte do hrnce s dvojnásobným množstvím vody. Přidejte nastrohaný zázvor a vařte bez pokličky asi 1,5 hodiny do změknutí. Pravidelně scedte.

V hrnci rozehejte olej, osmahněte na něm cibuli a kostičky chilli, přidejte kostičky mrkve, rýži a koření, krátce orestujte a zalijte 250 ml zeleninového vývaru. Přikryjte a vařte do změknutí. Přidejte uvařené fazole a zbylý vývar a vše rozmixujte na pyré požadované konzistence. Znovu přiveďte k varu a před podáváním posypte zeleným koriandrem.

Večerní polévky

3. polévka z fenyklu a hrušek

Pro 1 osobu:

1 malá fenyklová cibulka

1 malá cibule na kostičky

1 malá hruška, oloupaná, zbavená jádřinců a nakrájená na kostičky 300 ml zeleninového vývaru

½ lžičky fenyklových semínek

1 lžička kokosového oleje

1 lžička lněného oleje

gomasio

Příprava:

Odřízněte zelenou část fenyklu, nakrájejte ji na drobno a dejte stranou. Cibuli fenyklu nakrájejte na malé kousky.

V malé pánvi rozehejte kokosový olej a osmahněte na něm cibuli nakrájenou na kostičky. Přidejte semínka fenyklu a krátce je orestujte. Přidejte kousky fenyklu a zalijte zeleninovým vývarem - nechte přejít varem. Přidejte kostky hrušky a zbylý zeleninový vývar, osolte, vše jednou přiveďte k varu a vařte dalších 40 minut.

Když je fenykl měkký, rozmixujte vše ručním mixérem na krémovou polévku - v případě potřeby přidejte ještě trochu vývaru, dokud nedosáhnete požadované konzistence.

Ozdobte fenyklovou zeleninou a pokapejte lněným olejem.

Večerní polévky

4. polévka s Lněnými knedlíčky

Složení:

1 šálek Lněného semínka(zlatého nebo hnědého, podle chuti) 1
šálek zeleninového vývaru
250 ml zeleninového vývaru
1 hrst čerstvé petrželky, nasekaná

Příprava:

Lněné semínko a zeleninový vývar dejte do vysoké nádoby a rozmixujte mixérem na homogenní hmotu, poté nalijte do hrnku a nechte alespoň 30 minut odležet v chladničce.

V hrnci zahřejte 250 ml zeleninového vývaru. Z Lněné směsi odkrojte kousky velké asi jako dřeňové knedlíčky, vložte je do horkého vývaru a nechte chvíli povařit.

Před podáváním polévku posypte čerstvou petrželkou a podle chuti dochuťte tamari.

8

KAPITOLA

ZÁVĚR

ZÁVĚR

Konec eBooku už je tady, ale spolu s ním také několik začátků. Začátek tvého plánování, začátek příprav a především začátek tvé detoxikace. Pevně věřím, že nepůjde jen o začátek jedné detoxikace, ale o začátek pravidelné očisty tvého těla od škodlivých toxických látek.

Pokud čteš tento závěr, patří ti můj velký dík a také uznání. Zájem o tvé zdraví a odhodlání o něj pečovat je dostatečně velké na to, aby se ti podařilo očistu úspěšně dokončit.

Pevně doufám, že ti můj eBook ukáže a usnadní cestu za silnou imunitou, pevným zdravím, omlazením, dobrou náladou a životní energií.

Pokud se ti se mnou bude detox líbit, ráda ti budu stát po boku i příště. Ať už ve formě dalšího „detoxikačního“ eBooku, videa nebo kurzu ... vše je v plánu a je to jen (hlavně) otázka času 😊

Ocením jakýkoli tvůj komentář k obsahu tohoto eBooku. Ráda se dozvím jak se ti dařilo plánování, co ti vyhovovalo a co ne, jak probíhala očista samotná a samozřejmě jaké byly tvé výsledky.

Hanka Lang



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

TUTO KÚRU PROVÁDÍTE NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ.
JE PROTO VELMI DŮLEŽITÉ ZVÁŽIT SVŮJ
AKTUÁLNÍ ZDRAVOTNÍ STAV. POKUD ŘEŠÍTE
ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, BERETE LÉKY NEBO MÁTE
JAKÉKOLI POCHYBNOSTI, PORAĎTE SE O
VHODNOSTI DETOXIKACE SE SVÝM LÉKAŘEM
NEBO KVALIFIKOVANÝM NUTRIČNÍM TERAPEUTEM.

Budeme nadále přidávat **hodnotné informace** z oblasti celostní medicíny a určitě se můžete těšit na **další skvělé e-booky**, tak nás sledujte ať vám neuniknou 😊

I N S T A G R A M M I T O L I F E



PŘEJI VÁM KRÁSNÉ POCITY A PLNO ENERGIE PO DETOXU 😊

Pokud byste měli jakékoliv otázky, tak mě
neváhejte kontaktovat skrze:

e-mail: hana.lang@mitolife.cz
telefon: +420 602 450 774

A jelikož jste si e-book stáhli a došli až na
závěr, ráda bych vám tímto věnovala **jako**
dárek 10% SLEVU na našem e-shopu
www.mitolife.cz.

Stačí zadat **kód HL10** a sleva je vaše 😊

Vaše Hanka Lang

M I T O L I F E . C Z