

---

## TEORIE

---

Detox jen tak mimochodem 5

**JEDNODUCHÝ DETOX –  
TAK SNADNÁ MŮŽE BÝT  
OČISTNÁ KÚRA** 7

**Jednoduchý detox znamená:  
vynechat, odvést, podpořit** 8

Ať žijí detoxikační orgány 9

Zeštíhlet v 7 dnech 9

Hubnutí bez detoxu? 9

Dobrá nálada včetně 10

Občas buďte offline 10

Načerpejte pohodu 10

Co získáte z detoxu 11

**Pozor, jedovaté!** 12

Jed číslo 1: cukr a bílá mouka 12

Nový nepřítel: moderní měkká  
pšenice 13

Jedy životního prostředí, nepořádek  
v hlavě a polotovary 16

**Detox, ale jak na to?** 20

1. příkázání: jez polévku 21

2. příkázání: dostatek bílkovin 22

3. příkázání: pryč s kyselostí 24

4. příkázání: využij sílu detoxikátorů 26

Malý detox – jak na to 28



**Vyčistit trávicí trakt, podpořit  
játra, posílit ledviny...** 32

Neúnavné plíce 32

Hodná játra 35

Pilné ledviny 37

Skvělá pokožka a vazivová tkáň 40

Čilá lymfa 42

Aktivní trávicí trakt 43

Silný imunitní systém 47

Interview: Haló, doktore, co teď? 49

Zdravotní prohlídka 52

Vyšetření střevní flóry 52

Jed pro nervy a cévy: krevní cukr 54

Jed pro srdce: záněty cév 54

Multijed: homocystein 54

Kortizol: jeden z nejdůležitějších stresových hormonů 55

Neuroposlůčci /Neurotransmitery v moči	55
Mastné kyseliny	55
Minerály a vitamíny	55

---

## PRAXE

---

### JEDNODUCHÝ DETOX – 7DENNÍ PROGRAM 56

<b>Připavit, pozor, teď...</b>	58
Příprava	58
Nakupujte bez stresu	59
Jednoduchý detoxikační program	60
1. Detoxikační greenie	62
Interview: sklizeň zdraví v přírodě	64
Podívej, co tu roste	66
2. Zásaditá koupel: odměna pro celou pokožku	70
3. Jaterní kúra: hořké & spol.	72
4. Plivání jedů	74
5. Mini trampolína – motor pro naši lymfu	76
Rychlá detoxikační cvičení	78
6. Detoxikační dýchání	80
7. Očista trávicího traktu	82
Potraviny vhodné při detoxikaci	88
Týdenní detoxikační plán	92

<b>Malé detoxové recepty</b>	94
Je libo snídani?	95
Pitný režim!	95
Tabulka bílkovin	98
Jednoduché detoxikační polévky	100

<b>Lehké detoxové pochoutky</b>	108
Seznam povolených potravin	118
Seznam zakázaných potravin	120

---

## SERVIS

---

Abecední seznam pojmů	122
Abecední seznam receptů	123



# JEDNODUCHÝ DETOX TAK SNADNÁ MŮŽE BÝT OČISTNÁ KÚRA

---

CHVÍLI SE ZASTAVTE, PAK SE MOHOU JÁTRA, LEDVINY, TRÁVICÍ TRAKT A LYMFATICKÝ SYSTÉM KONCENTROVAT NA ZÁSOBY JEDŮ VE VAŠEM TĚLE A POMOCÍ PÁR JEDNODUCHÝCH TIPŮ A TRIKŮ SE S NIMI VYPOŘÁDAT. A KDYŽ SE NÁM OBČAS PODAŘÍ VYPNOUT I MYŠLENKY, ZNAMENÁ TO DETOX PRO TĚLO I DUŠI.

Jednoduchý detox znamená: vynechat, odvést, podpořit ...	8
Pozor, jedovaté! .....	12
Detox, ale jak na to? .....	20
Vyčistit střeva, podpořit játra, posílit ledviny .....	32

# JEDNODUCHÝ DETOX 7DENNÍ PROGRAM

---

NAŠE PILNÉ DETOXIKAČNÍ ORGÁNY RÁDI TROCHU  
PODPOŘÍME – SEDMI MAGICKÝMI TRIKY. MYSLÍME  
NÁSLEDUJÍCÍ: BYLINY, DETOXIKAČNÍ ČAJE, HOŘKÉ LÁTKY,  
DETOXIKAČNÍ GREENIE, ZÁSADITÉ KOUPELE A VHODNÝ  
POHYB. VÝBORNÉ POLÉVKY, CHUTNÁ LEHKÁ JÍDLA –  
A SEZNAM POVOLENÉHO A ZAKÁZANÉHO

Připravit, pozor, teď' ... ..	58
Malé detoxové recepty .....	94
Jednoduché detoxové polévky .....	100
Lehké detoxové pochoutky .....	108