

OBEZITA JE DAŇ ZA NAŠE POHODLÍ

Obezita je daň za naše pohodlí a nesprávné osobní postoje k určitým životním situacím.

I rozvoj vědy a techniky v posledním období má za následek vznik a šíření obezity už ve všech věkových skupinách.

Dávno už nemáme takový výdej energie, jaký měly generace před námi, a na druhé straně rozmazlujeme své chuťové pohárky stále novějšími a energeticky bohatšími umělými chutěmi, které si dopřáváme v pohodlí domova, nemusíme se namáhat výdejem energie na jejich hledání a pěstování v lůně přírody. Přiznejme si - je pohodlnější uvěřit reklamám a koupit si umělou chuť v obchodě, než abychom se po dnu plném shonu a stresů ještě měli vydat na procházku do lesa a vlastnoručně si nasbírat plody země. Takže ano, souhlasím s názorem, že obezita je daň za naši sociálně-ekonomickou vyspělost a pohodlí.

Uznávám, že doba vyžaduje vysoké pracovní nasazení jednak z finančních důvodů, ale také z důvodů seberealizace a budování kariéry. Je tedy pohodlnější koupit si hotový polotovar, který nás nasytí. Následně, projeví-li se nějaké problémy, sáhnout po zaručeném léku, který nás zbaví pálení záhy nebo překyselení, případně po léku, který ženám po čtyřicítce doplní všechny chybějící vitamíny a minerály. A zbaví je nadváhy... Ale tohle všechno jsou zase jen reklamy. Kila ubudou málokdy, zato přibudou peníze na kontech potravinových gigantů a farmaceutických firem, které už mají financí tolik, že si mohou dovolit obelhávat lidi „v přímém přenosu“. Kdyby totiž byly účinky jejich produktů skutečně tak

příznivé, neexistovaly by ani uvedené problémy. Lékaři by neměli plně ordinace nemocných v relativně mladém věku. A ke mně by nechodili pro rady, jak se zbavit různých zdravotních neduhů, pracovníci našich zdravotnických zařízení, lékárníci a manažeři jejich obchodních sítí.

Nárůst tukové hmoty je pro většinu lidí nepříjemný především z estetických důvodů, ale jeho hlavní nebezpečí spočívá v tom, že ohrožuje zdraví. Nesprávný výběr stravy je příčinou rozvoje celé řady různých civilizačních chorob, jako je vysoký krevní tlak, srdečně-cévní onemocnění, cukrovka, dna, snížená funkce štítné žlázy, nemoci pohybového aparátu atd.

Léta se věnuji pozorování účinků stravy na lidský organismus. Počátek byl zhruba před deseti lety, v době, kdy jsem sama měla dosti závažný zdravotní problém s lymfatickým systémem. Začalo to stupňováním alergických reakcí na nikl, pyl, ořechy, mléko, zvířata... a už si ani nevzpomenu, na co všechno. Neustále mi zvyšovali dávky léků. Až jednou jsem začala otékata ze dne na den to bylo horší a horší. Pamatuji si, jak mi paní doktorka střídala různé injekce a čekaly jsme, která zabere. Bylo to hrozné. Několikrát jsme volali pohotovost, protože k večeru se otoky - hlavně od - zvětšovaly, a já měla strach, zda vůbec uvidím.

Potom nastal zlom. Začala jsem s vnitřní očistou. A nejen fyzickou. Postupně jsem přijímala potraviny, které podpořily očistu jater a střev. Léky jsem vynechala úplně. Po roce jsem se dala do pořádku. Od té doby chodím k lékařům jen na preventivní prohlídky.

Bohudík.

Postupně jsem začala pomáhat i mým známým, kteří měli zdravotní obtíže. A společně jsme přicházeli na to, že stravou se dají upravit zdravotní a současně i estetické problémy. Začali jsme odhalovat jiné možné příčiny onemocnění, které se z psychické roviny promítly do roviny fyzické. Mnoho žen pochopilo, že v podkožním tuku se hromadí jejich nesprávné postoje k určitým věcem v životě. Jakmile na psychické úrovni pochopily příčinu svého problému, na těle se to projevilo tím, že po skončení 28denního programu se už nevrátily k předchozímu způsobu stravování, ale naučily se vybírat a připravovat pokrm tak, aby jim dodávaly potřebné živiny, jež z nich učinily nehladovějící, aktivně a mladě vyhlížející sebevědomé ženy. Ty, které neodstranily původ svých osobních bolestí, se opětovně vrátily do ochranné ulity tuku. Nevadí, jejich čas pochopení ještě nenastal, ještě neobjevily svou vnitřní sílu. Ale jednou to přijde. A pak zjistí, jak je to nádherné.

Vypracovala jsem čtyřtýdenní stravovací program, který lidem pomáhá získat ztracenou energii, vypadat dobře a hlavně vyléčit se. Spolu se zlepšením krevního obrazu se zvyšuje aktivita vnitřních orgánů, zvyšuje se bazální metabolismus a ubývají i kila.

Chtěla bych nyní upozornit ženy trpící bulimií nebo ty, které zadnají uvažovat, jaká je nejjednodušší cesta zbavit se energie

z jídla a myslí si, že bulimie je to pravé, aby si přečetly následující řádky:

Všimněte si, že bulimicky *nejsou štíhlé*. Zpočátku u nich může dojít k poklesu hmotnosti, ale postupně, jak jim začínají chybět živiny, začne jejich tělo otékat - zadržuje tekutiny. Většinou si všímám, že tyto ženy mají zvětšené slinné žlázy, a tak jejich tvář vypadá jako oteklá. Jsou chůdo krevné a podvyživené, protože tělo nemá „spalovače“ tuků. Dochází u nich k atrofování svalové hmoty a tělo začíná být „měkké“.

Přesně téhož výsledku dosáhnete při užívání zaručených přípravků na zrychlení peristaltiky - na odstranění zácpy.

Časté užívání projímadel způsobuje kromě výše uvedeného i zlenivění střev, tělo se postupně stává rezistentní na přijímané množství, takže ženy následně množství zvyšují. Ve finále to vypadá tak, že se žena mění v tukový balón se zvýšeným tlakem a cholesterolem a s věčným strachem, kdy a kde začne projímadlo účinkovat

Pozorovala jsem dámy, které u mne hubly a přistoupily na můj stravovací program. Jak se rychle měnily. Ty, které měly nadváhu proto, že jedly velké množství jídla, hubly a snižovaly své objemy velmi rychle.

Avšak ty, které dlouhodobě držely různé diety, užívaly projímadla nebo trpěly bulimií a jejich tělo bylo podvyživené - **tedy nedodávaly** organismu potřebné živiny, hubly pomaleji, protože

nejdříve bylo třeba doplnit deficit chybějících látek a až pak se spustil proces spalování tuku.

Nesoustřeďujte se **na hubnutí**. **Pozornost věnujte výběru potravin s vysokou hodnotou živin a vaše tělo se vám odmění zlepšením zdraví a snížením podílu tuku**. Jen zdravý organismus může bojovat s následky předchozích prohřešků.

TOXINY,

TOXINY,

TOXINY...

Lidský organismus je přirozeně vybaven k tomu, aby sám likvidoval a zneškodňoval toxické látky, které se do těla dostaly, nebo se v něm vytvořily při zpracování potravy. Když jsou vnitřní orgány dlouhodobě zatěžovány nevhodnou stravou a slabým pitným režimem, jejich činnost se zpomaluje. Dochází ke zpomalení metabolismu a následně k nárůstu podkožního tuku až obezitě. Zamoření našeho organismu způsobuje dýchání znečištěného ovzduší, nevhodná nebo nevhodně zpracovaná strava či odpadní látky, které vznikají po metabolických procesech v těle. Toxiny snižují naši energii a způsobují, že se cítíme zpomalení a unavení.

Očisty ovzduší můžeme docílit postupně, je při tom třeba kolektivního snažení. My sami však můžeme rozhodovat o tom, že nebudeme konzumovat **maso, drůbež a ryby kontaminované hormony a pesticidy**. Když už se nedokážete zříci masa, vyberte si produkty z volného chovu, kde je malá pravděpodobnost vykrmování potravou obohacenou o růstové hormony. Podobné je to s **ovocem a zeleninou**. Máte-li možnost, zásobujte se organickými produkty. Nebo **toxiny v nápojích**. Omezte pití alkoholu, nápojů s kofeinem a kyslíčnickem uhličitým, odebírají z těla vápník - velmi důležitý minerál. Především ženy, které drží diety a pijí colové nápoje, mají problém s obezitou, osteoporózou a kazivostí zubů. Pijte pramenitou vodu, ta je nejlepší. V **konzervovaných a uzených** výrobách je vysoký podíl dusičnanů, značný podíl toxinů je i v **kosmetických přípravcích**. Vyberte si ty, které především neobsahují síran sodný (sodium sulphate), protože, když si

uvědomíte, jak velkou plochu organismu zamoříte toxiny jen při obyčejném mytí a následném krémování pokožky přípravky obsahujícími zmíněný síran sodný, nedivte se, že v poslední době alergologické ambulance „praskají ve švech“. A podobné je to s prací prášky. Jen vás chci upozornit, že vaše zdraví je ve vašich rukou a na vašem rozhodnutí.

Proto si vyhradte čas alespoň na vědomou detoxikaci organismu a pomozte mu v boji s těmito hrozbami našeho přetechnizovaného světa.

Při detoxikaci se očisťuje krev, játra, ledviny a celý močový systém, střeva, lymfatický systém, kůže, dýchací cesty.

Detoxikaci jater podporují kromě upravené stravy pitím čaje s ostropestřce mariánského. V játrech se likvidují usazeniny zplodin a proaštění zlepšuje jejich schopnost opětovně vylučovat z těla škodliviny. Játra začínají pracovat mezi 01.00 - 03.00 hod. Jste-li vzhůru, nedoporučuje se tento orgán zatěžovat pitím alkoholu a konzumací těžko stravitelných pokrmů.

Detoxikaci ledvin a močových cest podporuje pitný režim a např. i česnek ve stravě. Uvedené orgány se pročistí, dochází k prevenci tvorby ledvinových kamenů a písku, také zánětů, a co je nejdůležitější, zvýší se odbourávání škodlivin právě zvýšeným vylučováním moči.

Močový měchýř nejvíce pracuje mezi 15.00 - 17.00 hod. Při problémech s ním je vhodné právě v této době pít čaj z petržele. Ledviny pracují naplno mezi 17.00 - 19.00 hod. Nepřijímejte v tuto dobu žádné škodlivé látky.

Pokud v tomto čase aktivně sportujete, zvyšte příjem tekutin, vyhnete se zbytečné zátěži ledvin.

Detoxikaci střev podporuje vláknina ve stravě a pitný režim. Tenké střevo dokončuje za pomoci žaludečních šťáv a žluči trávení všech živin, právě z něj přicházejí nestrávené zbytky potravy do tlustého střeva. Činnost tenkého střeva vrcholí mezi 13.00 - 15.00 hod.

V tlustém střevě převládají stravovací procesy, vstřebávají se vitamíny a aminokyseliny vyráběné bakteriemi střevní dutiny. Jeho činnost vrcholí mezi 05.00 - 07.00 hod. a v této době je také nejvhodnější čas na jeho vyprázdnění. Budete-li se řídit mým detoxikačním programem, upraví se vám i problémy s vylučováním stolice.

Detoxikaci dýchací soustavy podporuje vyloučení mléka a látek, které zahleňují organismus. Pročistí se plíce, výrazně se začnou zbavovat hlenů a posílí se imunita dýchací soustavy. Mezi 03.00 - 05.00 hod. jsou plíce v činnosti. V této době se budí hlavně astmatici, kuřáci, lidé s rýmou a nemocnými průduškami. Právě ti by měli přistoupit k detoxikaci organismu.

Detoxikaci kůže podporuje pitný režim. Toxiny se uvolňují a odcházejí z těla močí, stolicí a největším orgánem - KŮŽÍ. Kromě očisty kůže dochází i k očištění podkoží, zlepšuje se stav pleti, zmírňují se ekzémy a samozřejmě i **akné**. Zvyšte příjem vody, zlepšíte stav pleti.

Detoxikace tymfatického systému: Máte-li problém se sníženou imunitou, chcete-li si zvýšit odplavování toxinů z lymfatických cest a důkladně je pročistit, přistupte k detoxikaci. Bude mít výborný účinek i na celkové zvýšení vitality a příliv nové energie.

K ČEMU DOCHÁZÍ

PO DODRŽENÍ MÉHO

28 DENNÍHO

DETOXIKAČNÍHO PROGRAMU :

- Po dobu prvního týdne kvůli zvýšenému příjmu vody, vlákniny a zeleniny s laxativními účinky můžete mít problémy s průjmem. Nebojte se, upraví se to.
- Červená řepa zbarvuje stolici a moč do červena. Nelekněte se, časem se to upraví.
- Neutralizuje se překyselení vnitřního prostředí, obnovuje se fyzická a psychická rovnováha, rovněž fyzická a psychická energie, tělo dostává důležité živiny.
- Očistíte si tělo od zplodin, toxinů a metabolitů předcházejícího způsobu stravování.
- Tím, že neomezují množství přijaté potravy, nedochází k obavám z hladu a jeho následkům (bolest hlavy, nervozita, podrážděnost, pokles cukru atd.).
- Díky složení potravy postupně dochází ke ztrátě chuti na sladké, častý hlad doprovázený pocitem slabosti a potřeba dojíždání se po hlavním jídle se také vytrácí. (Pokud se přece jenom vyskytly takové případy, nakonec jsme přišli na to, že klientka jedla malé porce, protože nechtěla uvěřit tomu,

že čím víc z uvedené doporučené stravy přijme, tím rychleji a účinněji ztratí tukovou hmotu.)

- Účinek stravy spojený s poklesem objemu a hmotnosti se projevil při sedavém zaměstnání.
- Strava v mé detoxikad urychluje metabolismus, protože obsahuje složky, na jejichž zpracování organismus odebírá energii z podkožního tuku, a při pravidelném přísunuje tělo nuceno pravidelně „zabírat“.
- Díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin dochází k odstranění jo-jo efektu a neustálých problémů s kolísáním hmotnosti.
- Potlačuje chuť na sladké, pomáhá i lidem s cukrovkou 2. typu.

A nezapomeňte na jednu důležitou věc. **Nezměňte-li vstup, nezmění se ani výstup.** To znamená, že nemůžete očekávat pozitivní změny, když nezměníte pohled na stravu a způsob vašeho stravování a životosprávy.

Prosím, rozhodnete-li se pro mé 28denní stravování, postupujte přesně podle rozpisu.

Jezte do maximálního pocitu nasycení. Když budete mít hlad mezi jednotlivými hlavními jídly, dejte si dopoledne vlašské ořechy s hrozkami. Je to plnohodnotná strava, nebojte se energie z cukru a tuku přijaté poživatiny. Budete-li mít hlad mezi obědem a večeří, dopřejte si např. bílý BIO jogurt s ořechy a medem.

Nejtěžší, ale také nejdůležitější, je první krok. S každým dalším krokem dopředu se však dostáváte blíž a blíž k očekávanému výsledku.

Všichni moji přátelé (dovolím šije tak označovat, protože během pracovní komunikace jsme se i spřátelili), jejichž výpovědi si v této knize můžete přečíst (více výpovědi si přečtete na mé stránce www.russo.sk) mi při našich setkáních říkají, jak si teď pozorně všimají, co a jak nakupují lidé v hypermarketech a s jakou hrůzou si vzpomínají, že před časem takhle nakupovali a dopovali se „mrtvou stravou“ i oni, hlavně, zejí bylo hodně a za výhodnou cenu. Uvědomili si, že to, co nyní investují do zdravé stravy, ušetří na nákupu léků. Škoda, že naše zdravotní pojišťovny nejsou vstřícné a nevěnují pozornost zlepšení zdraví po alternativních způsobech léčby stravou.

Nepotřebujete žádné přípravky a tabletky na hubnutí, jež vám slibují zbavení se tuku a získání hezčí postavy, nevěřte jim, jen vás za krátko a na krátko zbaví vody, což se projeví poklesem váhy. A potom následuje jo-jo efekt.

Je třeba, abyste se naučili správně a pestře jíst a začali si vybírat „vhodné palivo pro váš motor“.

Potrava rozptýlená v naší krvi se „spaluje“ tak, že reaguje s kyslíkem. Uvolněné teplo nám poskytuje energii potřebnou pro život.

Tím jsem vám chtěla říci, že žádné sušenky, které nám dodávají energii na celé dopoledne, nebo jak se to v té reklamě říká, a stejně tak ani 90% propagovaných potravinových doplňků a polotovarů nám nedodá např. železo. A čím více železa máme v potravě, tím více máme červených krvinek. Čím více krvinek, tím více hemoglobinu. Čím více hemoglobinu, tím více kyslíku se váže v našem organismu. Čím více kyslíku, tím účinněji spalujeme tuk.

Příkladem by mohli být Gruzínci žijící ve vysokých horách. Je tam řídký vzduch, a proto je jejich tělo nuceno vyrábět hemoglobin. Jsou štíhlí a aktivní do vysokého věku. Stravují se střídavě, ale to neznamená, že nemají pestrou stravu. Protože pestrá strava neznamená mít každý den jinou snídani, oběd a večeři. Znamená to mít na stole jídlo plné živin a enzymů. Do vysokého věku aktivně pracují, nestresují se, žijí pro život a berou ho jako

zážrak... a v jeho závěru, při životní rekapitulaci a vzpomínkách, jsou šťastni.

Naše civilizace žije rychlý život. Lidé chtějí rychle vydělat peníze, rychle šije užít se všemi požitky, mezi něž patří i - promiňte mi ten výraz - obžerství, jako kdyby tohle bylo jediným naplněním jejich životního poslání, a po čtyřidctce si život bohužel prodlužují léky. Musí brát léky i na to, aby si v podzimu svého života vzpomněli, co všechno prožili.

Já vím, odborníci by mne mohli upozornit na stav ovzduší a vysoký výskyt **volných radikálů**, jež se do našeho organismu dostanou se zvýšenou spotřebou kyslíku a které způsobují destrukci buněk a různé civilizační choroby včetně stárnutí. Ale po prostudování mého 28denního programu si jistě všimnou, že obsahuje vysoké zastoupení **antioxidantů** (antioxidanty zachycují volné radikály a brání samovolné oxidaci potravin), proto, chcete-li být zdraví a aktivní do vysokého věku, snažte se vyvážit všechny hrozby plynoucí z nevhodného životního prostředí výběrem vhodné stravy. **Vyzbrojte se trpělivostí a disciplínou** a věřte mi, výsledek se dostaví a budete příjemně překvapeni, jak málo úsilí na to budete muset vynaložit.

Jen malý příklad:

Směs vitaminů C, E, A a beta-karotenu patří mezi základní

zdroje antioxidantů. A podívejte se, co tvoří snídaní v prvním a druhém týdnu mé 28denní detoxikace.

Po dodržování 28denního programu a následné úpravy stravy podle semaforu klienti pozorovali zlepšení zdravotního stavu takto:

- upravila se jim hladina cholesterolu
- upravila se jim hladina cukru v krvi
- upravil se jim krevní tlak
- zmírňují se projevy Crohnovy choroby, pacienti přestávají být anemičtí
- zmírňují se projevy pankreatitidy
- zlepšuje se funkce štítné žlázy
- výrazně ustupují projevy kožních onemocnění
- snižuje se otok a bolestivost dolních končetin
- postupně se snižují projevy PMS, mizí bolestivost prvního dne menstruačního cyklu
- zmírňují se klimakterické problémy
- zlepšuje se stav pleti, vlasů, nehtů
- díky výdeji energie na zpracování přijaté stravy velmi rychle dochází k poklesu hmotnosti
- V KRÁTKÉM ČASE SNÍŽILI SVOU KONFEKČNÍ VELIKOST AŽ OTŘÍ ČÍSLA - a byl to rovnoměrný úbytek tuku na celé postavě

Pijte hodně vody. Vzpomeňte si na rostlinky, které mají nedostatek vláhy, zkrátka uschnou. Představte si vaše útroby a orgány odpovědné za udržování života. Také ony, když jim nedodáváte dostatek vláhy, postupně „uschnou“, dochází k vyšší námaze ledvin, vytvářejí se žlučové kameny, namáhá se srdce, krev je hustší a obtížněji zásobuje periferní oblasti těla...

Člověk se cítí unavenější, schází mu vitalita, rychleji stárne, dříve se projevují civilizační choroby. Ai když máte kvalitní stravu, ale zapomínáte na pitný režim, život se bude podobat životu rostlinky zasazené sice do půdy bohaté na živiny, ale kterou zapomínáme pravidelně zalévat.

Kvůli lepší a snadnější orientaci budou jednotlivé receptury v další části knihy označeny barevně. Bílkovi nová jídla budou červená, sacharidová zelená. Jídla, která budete mod kombinovat buď s bílkovinovými nebo sacharidovými, budou zvýrazněna žlutou barvou.

Takže, rozhodnete-li se mít červený den, vyberete si zkrátka jídla označená buď červenou značkou, nebo si červeně označená jídla doplníte o jídla ze žluté skupiny. Nebo třeba budete chtít mít zelený den, tak si vyberete jídla zelená, nebo zelená a žlutá.

Jeto jednoduché, jako při sledování semaforu. Máte-li na světelné signalizaci ČERVENOU, víte, že NESMÍTE pokračovat, jako kdy-

by na semaforu byla zelená a tedy nemůžete kombinovat červené a zelené recepty.

Nad jo-jo efektem vyhrajete, když vy budete ovládat své chutě, a nikoli ony vás..

Atak nám všem držím palce, abychom byli dlouho zdraví a vitální, neboťjak pravíjeden vtip:

„Po čtyřidctce můžete chytit druhý dech, nebo první infarkt...“

Záleží jen a jen na vás.

A HARMONIZUJÍCÍ

STRAVOVACÍ PROGRAM

Harmonizujte si vnitřní prostředí a zůstanete dlouho zdraví, mladí a štíhlí.

V důsledku vylučování a častých nevyvážených diet dochází k neustálé ztrátě minerálů a vitaminů, které je třeba soustavně doplňovat stravou, protože převážnou část tělo neumí samo vyprodukovat. Tyto živiny jsou potřebné k látkové přeměně. Běžné slovenské nebo české stravování, různé druhy rychlého občerstvení, slazené nápoje, slabý pitný režim, colové nápoje atd. způsobují překyselení organismu. Na neutralizaci překyselení jsou potřeba minerální látky. Jestliže jsme po rodičích získali dostatečnou zásobu těchto látek, s výše uvedeným způsobem stravování nemáme v mládí problém. Proto také často slyším vyjádření žen: „Do třiceti jsem mohla sníst cokoliv, i v noci, a nepřibrala jsem ani deko.“ Ano, měly to štěstí, že měly zdravé rodiče a, narodily se s dostatečným množstvím potřebných živin. Ale způsob stravování, málo tělesné aktivity, u žen i špatný, mělký způsob dýchání, porody, to vše způsobilo, že organismus se oslabuje, sám už nedokáže eliminovat nevhodné metabolity trávení a disharmonie v trávicím traktu se začne projevovat trávicími potížemi, nárůstem podkožního tuku a následnými nemocemi. Ještě bych chtěla upozornit, že překyselení organismu způsobuje zadržování tekutin v tkáních, odčerpávání kolagenu a následný nepěkný ovislý vzhled obličeje a jiných částí těla. Překyselení urychluje proces stárnutí.

Následující 28denní stravovací program jsem sestavila

tak, aby obsahoval vysoký podíl vlákniny, minerálních látek a vitaminů, jídla v něm mají převážně nízký glykemický index a vyhnula jsem se v něm i kombinaci bílkovin a sacharidů, protože si myslím, že to je největším důvodem překyselení organismu. Důležité je, že můžete jíst do maximálního pocitu nasycení, nedoporučuji redukování a vážení množství. Naopak, čím větší množství zkonsumujete, tím rychleji tělu doplníte potřebné látky. Říká se, že hlad je jen volání těla po živinách, které potřebuje. Všimněte si malých dětí, kdybychom je do jídla nenutili (a tím, našim nesprávným výběrem a skladbou stravy je vlastně pomalu začínáme zbavovat minerálů), kdybychom je od malička nenavykali na sladkosti, děti by si zcela přirozeně vybíraly ty potraviny, které jim prospívají. Vráťím se ale k 28denní očistě. Po prvních dnech tohoto stravování, kdy budete pociťovat hlad (závisí to na stavu organismu, jaký je deficit živin) se dostanete do stavu, kdy hlad pociťovat přestanete. Přesto doporučuji nadále nevynechávat jídla. Jestliže se pro tento způsob stravování rozhodnete, neklamte sami sebe. Nehleďte si výmluvy, když začnou úřadovat vaše chuťové buňky a začnou vás lákat na kousek čokolády. Vydržte. Tělo, přestanete-li je zatěžovat lepem a cukrem, který způsobuje překyselení a zadržování vody, se v krátkém čase (28 dní = čtyři týdny) může zbavit až dvou či třech konfekčních velikostí.

Na váze to může být i pětinnový úbytek. Připomínám dodržování doporučeného množství tekutin. Voda je médium, které pomáhá

při odstraňování nahromaděných předchozích prohřešků, jichž se tělo zbaví častějším vyprazdňováním, dýcháním a pocením.

Vyjádření lidí k tomuto stravování, jejich pocity, postřehy při pozorování účinků změny stravování na jejich fyzický a psychický stav, odstranění nepříjemného tělesného zápachu a jiné pozitivní změny si můžete přečíst v další části této knihy.

Další pozitivní účinky 28denního stravovacího programu:

- zlepšení činnosti štítné žlázy
- snížení obsahu cukru a tuku v krvi
- zlepšení jaterních testů
- odstranění premenstruačních a menstruačních problémů
- úprava stolice, odstranění zácpy
- odstranění ekzémů a zlepšení stavu akné a pleti
- odstranění problému s pankreatem

Kdybyste měli mezi jednotlivými chody hlad, dopoledne si dávejte směs sušených švestek s vlaškými ořechy, mandlemi nebo mandlovými lupínky.

Švestky obsahují vlákninu, fosfor, vápník, proto jsou vhodné jako prevence osteoporózy, urychlují peristaltiku.

Ořechy jsou dobrým zdrojem bílkovin, nenasycených tuků, obsahují vitamíny A, B, Ca minerály jako je vápník, fosfor, sodík, hořák a železo. Bílkoviny v ořechách jsou vysoce kvalitní a neobsahují kyseliny močové ani jiný toxický materiál.

Když budete mít hlad v odpoledních hodinách, dopřejte si bílý jogurt s mandlemi a medem.

Mandle jsou jediné zásadité ořechy a **med** je jediné zásadité sladidlo.

Přepadne-li vás pocit hladu ve večerních hodinách, klidně si zopakujte večeři z rozpisu dvě hodiny před spaním. Já to takhle dělám už deset let, „nepřetřhnu“ se při sportování a už léta se díky správné volbě a skladbě stravy držím na stejné váze.

II. týden

	8. den	9. den	10. den	11. den	12. den	13. den	14. den
Snídaně	BIO bílý jogurt + vlašské ořechy + med + skořice	Kíwi + banán + ořechy + med + mletá skořice	Mrkev + jablka + ořechy + med + hrozinky	BIO bílý jogurt + vlašské ořechy + med + skořice	Kíwi + banán + ořechy + med + mletá skořice	Mrkev + jablka + ořechy + med + hrozinky	Zde nechávám na vás, mít strávníci, abyste si vybrali snídani, která vám v tomto týdnu nejvíce chutnala.
Oběd	Široké bezvaječné těstoviny s kedlubnem	Brokolice na česneku se zázvorem + nízkotučný sýr	Mrkvový perkelt + nízkotučný sýr	Fazolové lusky + vajíčko	Bezvaječné těstoviny se špenátem	Mrkvový perkelt + sýr	Kuře s celerem
Večeře	Boršč	Rychlá hrachová polévka	Salát z červené řepy + vajíčko	Červená řepa s ořechy a sušenými švestkami	Rychlá hrachová polévka	Boršč	Brokolice na česneku se zázvorem a strouhaným nízkotučným sýrem

I. týden

	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Snídaně	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med
Oběd	Brokolice s česnekem + strouhaný nízkotučný sýr	Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr	Salát z červené řepy + strouhaný sýr	Mrkvový perkelt + strouhaný sýr	Prokládaná cuketa	Fazolové lusky se závorem	Salát z červené řepy + vařené vajčko
Večeře	Salát z červené řepy + strouhaný sýr	Salát z červené řepy + vařené vajčko	Mrkvový perkelt + strouhaný sýr	Prokládaná cuketa	Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr	Brokolice s česnekem + vařené vajčko	Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

III. týden

	15. den	16. den	17. den	18. den	19. den	20. den	21. den
Snídaně	Šáva z čerstvého gřechu 2 dť, 2 grahamové (sójové rohlíky), med, vlašské ořechy	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med	Bílý nízkotučný jogurt + ořechy + med	Pohankové vločky zalité sójovým mlékem, strouhané jablko, ořechy, med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med
Oběd	Kuře s celerem	Zeleninová polévka, fazolové lusky, salát z červené řepy	Zeleninová polévka, prokládaná cuketa	Vařená strouhaná červená řepa + cibule + tuňák	Celerové hranolky + filety z mořské tresky na másle	Celerové hranolky + dušená kuřecí stehna	Celerové hranolky, dušená horní krůtí stehna, červená řepa, okurka
Večeře	Červená řepa s ořechy a sušenými švestkami	Mozzarella + rajčata (okurky)	Zeleninová polévka	Salát z červené řepy + smažená krůtí prsa obalená v mletých vlašských ořechách	Mrkvový perkelt + strouhaný sýr + brokolice s česnekem	Brokolice s česnekem + tuňák v konzervě	Celerové hranolky, dušená horní krůtí stehna, červená řepa, okurka

	22. den	23. den	24. den	25. den	26. den	27. den	28. den
Snídaně	Pohankové vločky zalité sójovým mlékem, strouhané jablko, ořechy, med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Bílý nízkotučný jogurt + ořechy + med	Štáva z čerstvého grepu 2 dl, 2 grahamové (sójové rohlíky), med, vlašské ořechy	Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med
Oběd	Široké bezvaječné těstoviny s kedlubnem	Mrtvový perkelt + strouhaný sýr + brokolice s česnekem	Salát z červené řepy + mořská treska na másle	Bezvaječné těstoviny se špenátem	Červená řepa s ořechy a sušenými švestkami	Boršč	Kuře s celerem
Večeře	Kuře s celerem	Salát z červené řepy + smažená krůtí prsa obalená v mletých vlašských ořechách	Zeleninová polévka, prokládaná cuketa	Salát z červené řepy + tuňák	Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med	Celerové hranolky + filety z mořské tresky na másle	Vařená strouhaná červená řepa + cibule + tuňák

**„HARMONIZUJTE SI
VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ“**

Nevhodně volená a upravená strava, málo tělesné aktivity, zhoršené životní prostředí, stres, to vše výrazně ovlivňuje narušení rovnováhy našeho vnitřního prostředí, zvyšuje se překyselení organismu. Tato nerovnováha, disharmonie vnitřního pH, má za následek rozvoj civilizačních nemocí, nárůst váhy a obezity, což jsou také civilizační choroby.

Na následujících stránkách vám představím můj 28denní program. Je sestaven tak, aby vám v relativně krátkém čase do organismu doplnil všechny potřebné živiny a současně jej zbavil toxinů.

Doporučuji, abyste program dodržovali přesně podle pokynů.
Jezte do maximálního pocitu nasycení a pijte doporučený objem vody!

Pijte převařenou vlažnou vodičku, můžete šiji ochutit citro-nem, v tom případě má pozitivní očistný účinek i na snížení kyse-liny močové. Osladíte-li si vodu medem, pomůže vám při problé-mech se zácpou. Nebojte se množství stravy. Toto není redukční dieta. Naopak, čím více potřebných živin přijmete, tím bude úči-nek viditelnější. Tímto mým programem prošlo mnoho lidí a věřte mi, vypadali výborně a cítili se ještě lépe.

V tomto programu přijímáte potřebné vitaminy a minerální soli v přírodní formě a současně se chutně nasytíte. Takováto forma doplnění živin je pro organismus nejpříjemnější a tělo dokáže

přijatou stravu velmi efektivně zpracovat a zužitkovat. Ochutnej-te jednotlivé recepty a těch dobrot se můžete najíst do SYTOSTI.

Budte důslední. **ZMĚŇTE VSTUP A ZMĚNÍ SE I VÝSTUP!**

Zbavíte se ekzémů,lepší se stav vaší pleti, vlasů, nehtů, po-kožky, upraví se vám tlak,lepší se trávení, přestanete mít neo-dolatelnou chuť na sladké... přesvědčte se sami.

DRŽÍM VÁM PALCE, vím totiž, že BUDE DOBRĚ!

RECEPTY NA PŘÍPRAVU JÍDEL

V 28 DENNÍM OČISTNÉM

PROGRAMU:

Přeměnila jsem v něm lékaři doporučované suplementy v tuhou stravu, takže se najíte a současně do těla doplníte potřebné živiny.

Recept: První týden budete snídat mrkev, jablka, ořechy, hrozinky, med, skořici

Mrkev si nastrouhejte nájemném struhadle, jablíčka na hrubém struhadle a přidejte mleté vlašské ořechy. Kvůli účinkům enzymů je důležité, abyste měli mrkev a jablka nastrouhaná. Smíchejte si to v poměru 1:1:1. To znamená, jak velké objemové množství mrkve, tak velké množství strouhaných jablek a ořechů. Přidejte hrst hroznů, med podle chuti a špetku skořice.

Kromě toho, zeje to jídlo bohaté na vlákninu, velmi chutné (doporučuji slazení medem podle chuti, nebojte se, po medu nepřiberete) jsou to v podstatě základní antioxidanty chránící buňku před poškozením volnými radikály. **Mrkev** = A vitamin, **jablka** = C vitamin, **ořechy** = E vitamin, **hrozinky** obsahují lehce vstřebatelné železo, které pomáhá při tvorbě krve, dále vápník a fosfor. Pomáhají peristaltice. **Med** je lék. Je to okamžitý zdroj energie a organismus ho vstřebává bez zbytečného zatěžování trávicího ústrojí. Obsahuje fosfor, vápník, sodík, draslík, síru a hořčík. **Skořice** čistí krev, pomáhá ochablým střevům (k tomu dochází u žen, které často užívají čaje a léky s laxativním účinkem), je lipotropní. Je to velmi chutná snídaně.

Recept: Brokolice s česnekem s nízkotučným sýrem nebo vajíčkem

Brokolici uvařte do křupavá. Já to obvykle dělám tak, že do vroucí osolené vody nasypu kousky brokolice a nechám přejít varem. Po minutě varu scedím. Do hmce naliji olivový olej, osolím ho a přidám na plátky nakrájený česnek, tak tři stroužky, a osmažím je dozlatova. Popráším mletým rozmarýnem a odstavím ze zdroje tepla. Přidám uvařenou brokolici a promíchám. Posypu nízkotučným tvrdým sýrem, nebo přidám na kostičky nakrájené vajíčko natvrdo.

Brokolice: Výrazně ochraňuje lidský organismus proti volným radikálům, toxickým a rakovinotvorným látkám. Brokolice obsahuje více vitamínu C než citrusové plody. Obsahuje vitamíny E, B1, B2. Je bohatá na betakaroten a kyselinu listovou a z minerálních látek na draslík, vápník, fosfor a síru. Dvě až tři porce od 350 do 400 g týdně úplně postačí, protože větší množství brokolice může zpomalit vstřebávání jódu.

Používejte jodizovanou sůl, nebo sůl se sníženým obsahem sodíku.

Doporučuji rozšířit pitný režim o Vincentku. Má vyšší obsah jódu.

Recept: Salát z červené řepy se strouhaným sýrem nebo vajíčkem

Nabízím vám svůj domácí recept. Potřebujete tři červené řepy velikosti grepu, 3dl sklenicí směsi mrkev/hrášek, 4 středně velké kyselé okurky, olivový olej, sůl, mletý pepř.

Protože tento salát dělám dost často, snažila jsem se zjednodušit jeho přípravu. Nejdůležitější je, abyste uvařenou - NE ZAVAŘENOU! - červenou řepu měli stále v ledničce. Kupte si asi pět červených řep velikosti grepu a vařte je asi dvě hodiny, dokud nezměknou. Dvě si dejte do ledničky a tři oloupejte. Můžete je nakrájet na drobné kostičky nebo nastrouhat na hrubém struhadle. Potom přidejte 3dl scezené směsi mrkev/hrášek, na kostičky nakrájené okurky, polijte olivovým olejem - já ho dávám dost, olivový olej obsahuje příznivé kyseliny, které pomáhají při likvidaci podkožního tuku -, osolte, opepřete a promíchejte. Salát nechťe chvíli v chladnu odležet, chutě se nádherně propojí a můžete ho jíst do úplného prasknutí©. Před konzumací posypte nastrouhaným nízkotučným sýrem nebo natvrdo uvařeným vajíčkem.

Doporučuji ženám, které mají problém s osteoporózou. Takže asi 90% naší populace.

Červená řepa: Obsahuje vápník, fosfor a železo, je krvetvorná. Jsou v ní i látky s protirakovinnými účinky. Pokud byste si tuto

zeleninu uměli vypěstovat, doporučuji její listy využívat na přípravu zeleninových salátů, protože jsou vynikajícím zdrojem vitamínů a minerálů. Červená řepa pomáhá při infekci dýchacích cest, odstraňuje zácpu, léčí ekzémy a posiluje vlasy. Chtěla bych upozornit na přechodný stav po konzumaci vyššího množství červené řepy. Může se stát, že stolice a moč se zabarví dočervena. Žádnou paniku, je to úplně normální. Také jsem měla případy, kdy mi lidé hlásili velmi vysoký čistící účinek ©. I to po čase přestane. Vařená červená řepa je stejně výživná, jako syrová. Obsahuje jódu. Zavařovaná je hůře stravitelná a nemá už ty hodnoty jako vařená či syrová.

Recept: Fazolové lusky s česnekem a strouhaným sýrem nebo vajíčkem

Já používám mražené fazolové lusky, koupíte je v běžných obchodních sítích.

Do vroucí osolené vody nasypu 400 gramů a vařím asi deset minut. Potom je scedím, a postupuji jako u brokolice. Na osoleném olivovém oleji osmažím na tenké proužky nakrájený česnek, osmažím ho dozlatova a přidám půl čajové lžičky mleté skořice. Účinek mleté skořice si můžete přečíst v receptu na snídani z mrkve, jablka a ořechů. Odstavím ze zdroje tepla a přimíchám vařené lusky. Přidáte buď tvrdý nastrouhaný sýr, nebo natvrdo uvařené vajíčko.

Fazolové lusky: Mají vysoký podíl vlákniny, která působí jako

kartáč na naše střeva. Hlavně štíhlí lidé s vypouklým břichem by je měli konzumovat co nejčastěji, aby odstranili nánosy nestrávené potravy ze střevních stěn. Luský se v lidovém léčitelství používají jako antidiabetikum, takže snižují obsah cukru v krvi. Působí však hlavně močopudně.

Recept: Mrkvový perkelt se strouhaným sýrem nebo vařeným vajíčkem

Protože vím, jak tohle jídlo chutná celé mé rodině, připravuji je z celého kila mrkve. Dále si připravím cibuli, olivový olej, sójovou omáčku, sůl, mletý pepř, mletý rozmarýn a drcený kmín nebo mletý koriandr. Očištěnou, na tenká kolečka nakrájenou mrkev přidám k cibuli, kterou jsem osmažila na osoleném olivovém oleji. Cibuli krájím na tenké nudličky. Chvilku to vše smažím, potom přidám mletý pepř, půl čajové lžičky mletého rozmarýnu, kmín nebo koriandr. Promíchám a přiliji asi dvě tři polévkové lžíce sójové omáčky. Chvilku za stálého míchání smažím a přiliji 2 dl vody. Pod pokličkou vařím asi 15 minut, dokud se neodpaří voda a na mrkvi nezůstane jen takovýjemný lak.

Mrkev: Čistí žaludek a střeva, působí močopudně, podporuje peristaltiku střev, zvyšuje produkci krve, dodává energii mozku, snižuje cholesterol, chrání zrak a zubní sklovinu. Je vynikajícím zdrojem energie při stavech vyčerpanosti. Obsahuje vitaminy A, C a B, betakaroten, železo, měď, vápník, draslík a sodík.

Recept: Prokládaná cuketa

Potřebujeme dvě středně velké cukety, olivový olej, koření, tvrdý sýr, česnek, sójovou omáčku.

Cukety nakrájíme na plátky nebo kolečka silná 0,5 - 1cm. Do 0,5 dl olivového oleje přidáme sůl, mletý pepř, sušenou bazalku a lžici sójové omáčky. Přidáme také česnek nakrájený na tenoučké plátky. Takto ochucený olej vylijeme na plech, poklademe na něj cuketu a necháme zapéct. Při 200 stupních pečeme 15 minut. Před dokončením posypeme nahrubo nastrohaným sýrem.

Cuketa (nebo tykev): Obsahuje bílkoviny, sacharidy a vitaminy thiamin, riboflavin, vitamin A. Významný podíl tvoří vláknina, jak jsem se již zmínila, vláknina hraje významnou roli při čištění zažívacího traktu a udržuje v dobré kondici naše střevo. Z minerálů obsahuje cuketa či tykev zinek, vápník, fosfor, hořčík, draslík a měď.

Toto byly recepty na přípravu jídel, která se vyskytují v prvním týdnu očisty a budou se opakovat i v následujících dnech.

Chci vás opět upozornit, abyste se nebáli množství, tedy abyste neredukovali porce. Jezte do maximálního pocitu nasycení, v případě hladu mezi jednotlivými jídly si dopoledne dejte sušené švestky se směsí ořechů a odpoledne bílý BIO jogurt s ořechy, medem a mletou skořicí.

NENÍ TO DIETA, dieta je o krátkodobé změně stravování, kdy chceme šetřit některý vnitřní orgán, aby se zregeneroval. Já vám nabízím způsob stravování, kterým si do těla dopravíte všechny potřebné vitaminy a minerály, vyrovnáte vnitřní pH, přestanete mít neovladatelnou chutná sladké. Dostanete se do kondice, získáte ztracenou energii a výrazně zlepšíte své **ZDRAVÍ**. Je však třeba, abyste si uvědomili, **KDO je zodpovědný za váš současný stav... bud' zdravotní nebo estetický problém.** Pravdivě si na tuto otázku odpovězte a už se nebudete moci na nikoho a nic vymlouvat. Pak už potřebujete jen odhodlání, vytrvalost a disciplínu a v relativně krátkém čase můžete ztratit až 1/5 váhy, kterou v těle představuje lepek (z bílého pečiva a mouky), cukr a překyselení, způsobující zadržování vody.

Pokračuji recepty jídel zařazených ve druhém týdnu. Vyskytne-li se pokrm z prvního týdne, recept na jeho přípravu si jednoduše nalistujte v předcházejícím textu.

Tento týden se můžete těšit na pestřejší snídaně. Snídaně je opravdu velmi důležitá. Maminky, uchte své děti zdravě jíst, aby se v budoucnu vyvarovaly problémů, které nyní řešíte vy.

Recept: BIO bílý jogurt s medem, ořechy a mletou skořicí
Tuto snídani mám velmi ráda, ale protože jsem nulka, dávám si ji jen jednou za čas, když ji moje tělo vysloveně vyžaduje. Je to opravdu tak. Budete-li se stravovat jiným způsobem než dosud,

po čase se vašemu trávicímu traktu vrátí ten „základní instinkt“, kdy vycítíte, co vám chybí.

150 gramový BIO bílý jogurt vyklopím do talíře, přidám tři polévkové lžice medu, tři až čtyři polévkové lžice mletých mandlí a špetku mleté skořice. **Jogurt**, je-li čerstvý, je zásaditý. Časem se však stává kyselým a díky bakteriím je lépe stravitelný než mléko. Tyto bakterie blahodárně působí na střevní flóru a pomáhají i při vstřebávání různých tělu prospěšných živin. Překyselující účinek jogurtu vyrovnáme přidáním **mandlí** a **medu**, protože mandle jsou jedinými zásaditými ořechy a med je jediným zásaditým sladidlem. **Skořice** pomůže při trávení.

Recept: Kiwi, banán, ořechy, med, skořice

Tato snídaně vznikla úplnou náhodou (i když náhody neexistují), ale byli jsme mimo domov a ve snídaňovém bufetu jsem si nedokázala nic vybrat. Tak jsem začala obcházet stoly a představovala si jednotlivé chutě. Na talíř jsem si naskládala kiwi, banán, mandlové lupínky a polila jsem to medem. Vznikla z toho výborná, na dlouhou dobu zasycující snídaně, kterou jsem doma rozšířila o mletou skořici. Miluji její chuť a vím, že posiluje energii vnitřních orgánů, proto se v mých receptech vyskytuje velmi často. Nakrájejte si dvě až tři kiwi na kolečka, přidejte k tomu na kolečka nakrájený banán, posypte mletými mandlemi nebo mandlovými lupínky, přidejte mletou skořici (nemusí být) a dvě až tři

lžíce medu. Tato snídaně je sladká, nemusíte se obávat medu, a co je nejdůležitější, dámy, které musely mít denně něco sladkého, po ní přestaly mít chuť na sladkosti.

Banány mi chutnají, když jsou zralé. Ty s malými hnědými skvrnkami jsou na trávení nejlepší. Mají vysoký obsah vitaminů A, C, D a E, minerály železo, fosfor, vápník, měď, síru, hořák a draslík. **Kiwi** je vynikajícím zdrojem vitaminu C. Je silným antioxidantem, dodává tělu dobrou náladu, zabraňuje zánětům, velmi dobře působí na stav pleti a pokožky. Nejdůležitější ale je, že se významně podílí na absorpci železa z potravy, pomáhá při detoxikaci a odbourávání těžkých kovů z těla. **Zabezpečuje zvýšené spalování tuků na získání energie** prostřednictvím syntézy karnitinu. Proto lidé, kteří přistoupili na můj stravovací program, likvidovali tuk při zachování svalové hmoty. A protože kilo tuku představuje co do objemu skoro 5x víc než kilo svalové hmoty, ženy častokrát zhubly jen o tři kila, ale jejich konfekční velikost se snížila až o dvě čísla.

*Vzpomínám si na případ, kdy mi paní napsala, že po absolvování mé 28denní očisty ztratila na váze **JEN šest kilogramů**, ale objem pasu snížila o 14 cm. Obratem jsem jí napsala, jestli by se jí více líbilo, **kdyby zhubla o 14 kilo, a objem pasu snížila o 6 cm**. Až potom vlastně pochopila, jak nesmyslné je snižování váhy za každou cenu a že důležitější je pokles objemů. Je třeba zaměřit vlastní*

metabolismus tak, aby spaloval tuk při zachování svalové hmoty. Neboť ženy častými dietami, při nichž zaručeně rychle zhubnou, účinně ztrácejí svalovou hmotu (proto ten rychlý výkyv ručky na váze směrem vlevo), ale tuk jim zůstává. A protože nejlepším likvidátorem tuku v našem těle jsou svaly, ženy ztrácejí schopnost spalovat tuk a po dietách, když se vrátí k předcházejícímu způsobu stravování, se jim nejenom vrátí váha, ale zvýší se i tukové zásoby. Proto jsou po každé dietě měkčí a kulatější.

Recept: Kuře s celerem

Kousky kuřete, nejlépe přes noc, marinujeme v oleji se lžičkou kurkumy (mleté koření), nebo kari koření. Maso před použitím vyndáme, pomeleme a umeleme i čtvrtku celeru, přidáme žloutek, sůl, pepř, mletý kmín. Vypracujeme směs a tvoříme karbanátky, které opečeme na oleji, v němž jsme maso marinovali.

Jako přílohu si můžete dát zeleninový salát.

Kurkumaje koření, které čistí krev a vylučuje nahromaděné plyny. Lidé, kteří mají problém s játry, by si toto koření měli přidávat do jídel častěji.

Recept: Široké bezvaječné těstoviny s kedlubnem

Tohle jídlo jsem sestavila proto, abyste si do těla doplnili i sacharidy. S kedlubnem proto, že dušený kedluben chutná jako dušené zelí, jenže zelí u některých lidí způsobuje sníženou absorpci jódu, to znamená, že zpomaluje činnost štítné žlázy.

Na přípravu potřebujete středně velký kedluben, 150 g těstovin, olej, cibuli, sula mletý pepř.

Těstoviny uvaříte v osolené vodě. Scedíte. Na oleji osmažíte cibuli, v tomto případě nakrájenou na kostičky. Osolíte a přidáte nahrubo nastrouhaný kedluben. Orestujete, opepříte a zalijete asi 1 dl vody. Necháte přejít varem, a až se voda odpaří, smícháte s uvařenými těstovinami.

Kedluben: Má vysoký obsah vitaminů B, C, železa, hořáku a manganu. Obsahuje také draslík, který má přirozeně odvodňující účinky. Zpevňuje pokožku a vlasy, zabezpečuje energii a vitalitu, posiluje imunitní systém, stimuluje okysličení a dýchání buněk, posiluje srdce, zlepšuje náladu, pomáhá překonávat stres.

Recept: Boršč

Tato polévka obsahuje vysoký podíl kořenové zeleniny, proto díky vysokému obsahu minerálů a vitaminů velmi efektivně odbourává podkožní tuk. S pravým ukrajinským borščem se nedá srovnávat (chybějí tam takové ingredience jako brambory, maso, zelí), ale chtěla jsem se vyvarovat složení a kombinace, která podporuje ukládání tuku.

Můj boršč připravuji následovně (jako odměrku používám kompotovou misku, protože je to jednodušší): Z každého druhu následujíc zeleniny si připravím na drobné kostičky nakrájenou misku mrkve, petržele, celeru, kedlubnu, zelené papriky a tři

misky na malé kostičky nakrájené červené řepy. Koření: sůl, mletý pepř, mletý kmín, 5 zmek nového koření, mletá červená paprika, tři bobkové listy, olej, rajský protlak, dva stroužky česneku, jedna středně velká cibule.

Postup: Na oleji osmahněte všechnu kořenovou zeleninu. Oleje se nemusíte bát, obsahuje nenasycené kyseliny a pomáhá rozpouštět podkožní tuk. Zeleninu za stálého míchání 15 minut restujte. Osolte, opepřete, přidejte kmín, nové koření, bobkový lista nakrájenou papriku. Opět chvilku míchejte, přidejte mletou červenou papriku a přilijte půl litru vody. Vařte do změknutí kořenové zeleniny. Potom přidejte uvařenou červenou řepu a vařte dál. Zatímco se polévka vaří, připravte si na kostičky nakrájenou cibuli osmaženou na oleji na pánvi. Přidejte na plátky nakrájený česnek, chvilku osmahněte a přidejte rajský protlak. Nechtě ho převarit, přilijte vodu a vlijte do uvařené zeleniny. Pokud by byla polévka hustá, přilijte vodu a nechtě ještě jednou vzkypět. Na závěr můžete přidat petrželovou nať. Má vysoký obsah **křemíku** a pomáhá vlasům, pleti a pokožce. Vypadá to jako komplikovaný recept, ale když ho zvládnete poprvé, pak už to bude hračka. A je vy-ni-ka-jící!

Další chuťově výbornou polévkou je polévka hrachová.

Recept: Hrachová polévka

Je skutečně velmi chutná, osvěžující a mají ji rády i malé děti. Potřebujete sáček mraženého hrášku - 400 g, půlku citronu, bazalkové pesto, sůl, mletý pepř a lžiči másla, ne rostlinné máslo nebo nějakou jinou umělou náhradu. Normální chutné stolní máslo.

Do litru vroucí osolené vody nasypu hrášek, přidám dvě polévkové lžičice bazalkového pesta, mletý pepř a vařím dvacet minut. Na závěr přidám máslo. Když polévka trochu vychladne, ponorným mixérem ji rozmixuji do krémové konzistence. Já šiji nalévám do hrnečku a večer popíjím u televize.

Hrášek díky mimořádně vysokému obsahu bílkovin posiluje vitalitu a stimuluje činnost vyšší nervové soustavy. Podporuje obnovu buněk, zvyšuje pružnost pokožky a vlasů, snižuje hladinu cholesterolu, posiluje srdce a cévy. Obsahuje vysoké množství vlákniny, která má sílu efektivně podporovat trávení a zbavovat tělo jedovatých látek. Obsahuje také jedinečnou kombinaci hořčíku a zinku, výjimečně důležitou pro nastávající maminky. K této účinné dvojkombinaci si navíc přičtete vitaminy ze skupiny B, C, E, kyselinu listovou, karoten, stopové prvky fosfor, křemík, mangan a biotin.

Recept: Červená řepa se švestkami a ořechy

A tento recept ocení dámy, které mají **zpomalenou peristaltiku**.

Je to určitě nezvyklá kombinace, ale doporučuji ochutnat. Potřebujete asi 300 gramů uvařené červené řepy (ne sterilované), 100 gramů sušených švestek - před použitím je na nějakou dobu namočte do vody -, 100 gramů vlašských ořechů, dva stroužky česneku, špetku soli, mletý pepř a 3 lžičice rostlinného oleje. Červenou řepu nastrouhejte na hrubém struhadle, přidejte scezené a okapané švestky a drcené ořechy. Podle chuti osolte, opepřete, přidejte olej a prolisovaný česnek.

Recept: Bezvaječné těstoviny se špenátem

Postup je podobný jako u těstovin s kedlubnem, jen místo kedlubnu na česneku upravíme špenát, který přimícháme do uvařených těstovin. **Špenát** snižuje hladinu cholesterolu, pomáhá při léčbě bradavic a kuřích ok, je účinný při popáleninách, zánětech sliznic v hltanu, ústech a žaludku a při žaludečních vředech. Kromě toho snižuje riziko vzniku křečových žil, kardiovaskulárních chorob a působí proti lámavosti vlasů a nehtů. Obsahuje velké množství antioxidantů, které dodávají pleti elasticitu. A prý neobsahuje až tak velké množství železa, jak se předpokládalo...

Recept: Brokolice se zázvorem, posypaná tvrdým sýrem nebo vajíčkem

Když jsem objevila chuť a účinky zázvoru, začala jsem ho kombinovat s některými potravinami z mého 28denního programu. Nejvíce mi zachutnal s brokolicí, tak vám nabízím recept. Brokolici uvařte podle receptu z předchozích stránek. Kořen zázvoru očistěte, staď kousek velikosti palce (postupně si můžete množství zvyšovat), nakrájejte ho na tenoučké plátky a smažte na osoleném oleji. Přidejte na tenoučké plátky nakrájené dva stroužky česneku a smažte, dokud česnek nezezlátne. Stáhněte ze zdroje tepla a přidejte předvařenou brokolici. Pokud můžete posypat nastrohaným tvrdým nízkotučným sýrem nebo vařeným vajíčkem. Zázvor pomáhá trávení a spaluje tuk. Při rýmě, chřipce a kašli je přímo zázračný. Připravíte-li si čaj z čerstvého kořene, budete snadněji vylučovat hleny.

Detoxikace organismu je nesmírně významná z hlediska zbavení se nahromaděných toxinů. Důležitým faktorem v tomto procesu je doplnění živin zodpovědných za metabolizaci tuků. Podmínkou dokonalého odstranění metabolitů procesu trávení je pitný režim. Já doporučuji během očisty 3, v létě až 4 litry tekutin denně. Pokud chcete, aby výsledky 28denní oasty byly co nejlepší, nepřidávejte si žádná jiná jídla. Neomezujte dávky, jezte do maximálního pocitu nasycení, protože se může stát, že zvýšený pitný režim více látek vyplaví, než organismus stačí přijmout.

Přecházím k novým receptům z dalšího týdne 28denního programu, ale ještě, než se k tomu dostanu, nabízím vám něco jako motivaci:

Paní Antonie,

Vaše metoda je úžasná, je to k neuvěření, je to teprve 11. den, a co to udělalo s mým tělem! Ta moje pneumatika je pryč, bez ovislé kůže, stehna, ruce... no úžasné, a přitom to pro mě ani nebylo žádné trápení. Pracuji v jednom gastronomickém zařízení jako administrativní pracovnice, ale když je třeba, pomáháme i při vydávání obědů. Neměla jsem s tím problém, nic z podávaného jídla mě nelákalo.

Hanka

Ve třetím týdnu se soustředíme na snídane s vyšším obsahem sacharidů. Sacharidy, pokud se jejich konzumace nepřehání, nabízejí organismu nejrychlejší dostupný přísun energie. Chtěla bych však upozornit na dokonalé rozžvýkání a promísení se slinami, protože ve slinách jsou enzymy urychlující trávicí proces sacharidů.

Recept Šťáva z čerstvého grepu, grahamové (sójové)

rohlíky, med, vlašské ořechy

Grapefruit vytváří v těle zásaditou reakci, vyrovnává tak překyselení a odstraňuje zácpy. Nedoporučuji žádné, ani 100% konzervované džusy. Vytvořte si vlastní, čerstvou domácí šťávu. Grep obsahuje vitamin C a z minerálů vápník, fosfor a draslík. Tuto šťávu si dejte ráno nalačno, pak si připravte snídani: grahamové (sójové) rohlíky, vlašské ořechy a med. Bílé pečivo z důvodu vysokého obsahu cukru nedoporučuji. O účincích ořechů a medu píšeme v úvodu této kapitoly. Pokud si chcete na snídani skutečně pochutnat, použijte ořechy, které si opražíte na pánvi bez přidání tuku. Můžete šije nasekat a přidat do medu, který nanese na pečivo. Vynikajícím nápojem k této snídani je bílá káva. Tu si připravíte následovně: do VA litrového hrnečku nasypete sušené sójové mléko, přidáte jednu lžičku instantní kávy a zalijete horkou vodou.

Tuto snídani miluji ©. Budu ráda, když mi svou zkušenost napíšete na antonia.m@seznam.cz.

Recept Zeleninová polévka

Tahle polívčička je sytá, chutná a doslova **elixír zdraví a vitality**.

Najemno nastrouhejte jednu mrkev, petržel, čtvrtku kedlubnu a čtvrtku celeru. Na olivovém oleji poduste dbulku, přidejte nastrouhanou mrkev, chvíli osmažte, potom přidejte petržel, kedlubnu a celer. Osolte, opepřete, okmínujte, zalijte vodou

a povařte. Přidejte na kostičky nakrájenou cuketu a nechte přejít varem. Odstavte ze zdroje tepla a přidejte nasekanou petrželovou nať.

Recept: Mozzarella a rajčata

Aby vám nechyběla denní dávka bílkovin, nabízím vám ověřenou mozzarellu s rajčaty. Nedoporučuji polévat žádným ortem ani olejem, když si ji jemně osolíte a přidáte zeleninku, buď rajčata nebo okurku, bude to lehká a sytá večeře. **Rajčata** patří mezi potraviny s vysokým obsahem antioxidantů, vitaminů A, B a C. Doporučuji konzumovat dozrálá (pokud máte možnost, vypěstujte si vlastní, na sluníčku dozrálá rajčata). Obsahují melatonin - budete dlouho mladí a plní energie ©.

Recept Vaječné bílky s brynzou

Toto jídlo lidé buď milují, nebo (jak to mám napsat), přesně opak... Já patřím k první skupině a vysloveně si je vychutnávám. Brynza mu dodává takovou slanou příchut'. V kombinaci s rajčaty nebo okurkou je to jídlo, které zasytí a osvěží. Na teflonové pánvi - bez tuku - si usmažte bílky ze čtyř vajíček (ze žloutků si můžete udělat vaječný zábal na vlasy), odstavte ze zdroje tepla, potom do nich přimíchejte 150 gramový kelímek brynzy.

Brynza: Její význam díky vysokému obsahu vápníku spadá v prevenci osteoporózy a civilizačních onemocnění. Mléčné bakterie

hrají důležitou roli při regulaci imunitního systému, a tím i v prevenci alergických reakcí. Vynikající výsledky jsou i při snižování vysokého cholesterolu.

Recept: Vařené jáhly s ořechy, sušenými švestkami a medem

Hned v úvodu tohoto receptu bych chtěla zdůraznit, že **jáhly** jsou vynikající obilovinou pro lidi trpící celiakií, protože neobsahují lepek. Je to skutečně velmi chutná a na živiny bohatá obilovina, kterou bych doporučila zařadit do jídelníčku malých dětí. Uvařené, polité přepuštěným máslem a posypané grankem..., děti budou mít sladkou, ale hlavně chutnou snídani, která je zasytí na delší dobu. Jáhly mají vyvážený poměr bílkovin, tuků a sacharidů a pomáhají spalovat tuk. Před vařením je spařte vroucí vodou a dokonale propláchněte studenou vodou. Recept samotný je velmi jednoduchý. 100 gramů spařených jáhel 15 minut povaříme, scedíme a opláchneme studenou vodou. Přidáme 100 gramů mletých vlašských ořechů, podle chuti med a sušené švestky. Ty můžete před přimícháním do hmoty nakrájet na menší kousky.

Recept: Salát z červené řepy a krutí prsa obalovaná v mletých vlašských ořechách

Salát z červené řepy už znáte. Připravte si krutí prsa, která osolíte, okořeníte mletým pepřem a potřete prolisovaným česnekem. Obalte je v rozšlehaném vajíčku a potom v mletých vlašských

ořechách. Můžete také zkusit řízky obalit v mandlových lupinách. Vyhněte se klasickému trojobalu, který podporuje proces kvašení ve střevech.

Recept: Pohankové vločky zalité sójovým mlékem, jablko, med

Pohankové vločky jsou zdrojem rutinu, který podporuje pevnost cév, je vynikajícím lékem na **křečové žíly**, pomáhá při krvácivosti dásní, tlustého střeva, hemoroidů. Je významný v prevenci náhlých mozkových a srdečních příhod. Na přípravu této chutné snídaně potřebujete 100 gramů pohankových vloček, které na noc namočíte do vody. Ráno je scedíte a přidáte horké sójové mléko. Čtyři polévkové lžíce mého oblíbeného ZAJÍCe zalijte 1,5 dl vroucí vody, promíchejte, přidejte pohankové vločky, nastrohané jablíčko, med a mletou skořici.

Mějte stále na mysli mé úvodní motto:

„Každé přijaté sousto rozhoduje o našem budoucím zdraví, pocitech, vzhledu. Stejně tak naše současné zdraví, pocity a vzhled jsou následkem předcházejícího způsobu stravování a přístupu k sobě samému...“

Recept: Celerové hranolky a filety z mořské tresky na másle

Celer je bohatý na vitaminy a minerály a je silným antioxidantem. 200 gramů celeru odstěte a nakrájejte na hranolky. Osolte je a osmažte na rostlinném oleji. Je to opravdová lahůdka. **Mořská treska** je kromě nenasycených mastných kyselin bohatá na jód. Měla by se stát součástí jídelníčku především u žen se zpomalenou činností **štítné žlázy**. Připravuji ji takto, a doporučuji dodržet přesný postup: Nejdříve si na teflonové pánvi rozpustím máslo. Máslo osolím - ne tresku, ale máslo. Masíčku to dodá úplně jinou chuť. Vyzkoušejte to. Na osolené rozpuštěné máslo dám filety a po obou stranách je usmažím.

Recept: Brokolice s česnekem a tuňák v konzervě

Tento recept není třeba rozvádět, brokolici si připravte podle receptu ze začátku odsty a přidejte k ní tuňáka v konzervě. Klidně si můžete dát tuňáka v olivovém oleji ☺.

Recept: Celerové hranolky a dušená kuřecí stehna

Celerové hranolky už připravit umíte. Soustředím se tedy na kuřecí stehna. Příprava je jednoduchá a výsledek velmi chutný. Na posoleném olivovém oleji usmažíte obuli, nakrájenou na nudličky. Doporučuji dvě velké dbule na čtyři stehna. Přidáte mletý kmín, pepř, omytá a osušená stehna, a z obou stran je orestujete.

Podlijete asi 1 dl vody a dusíte. Já si tam obvykle přidám i snítku rozmarýnu.

Recept: Celerové hranolky, dušená krůtí stehna, červená řepa, okurka:

Celerové hranolky už důvěrně známe, krůtí stehna připravíte přesně tak jako kuřecí stehna v předcházejícím receptu. Jako přílohu doporučuji nastrouhanou vařenou červenou řepu s nastrouhanou sterilovanou okurkou, přidejte sůl a mletý pepř a polijte to rostlinným olejem.

To by byly recepty z třetího týdne. Ve čtvrtém týdnu se opakují recepty z předcházejících dní, takže stád, když si uvedený recept na přípravu jídla najdete v předcházejícím textu.

Vnitřní harmonie dosáhnete vhodnou stravou, psychohygienou a častým pohybem na čerstvém vzduchu.

A doufám, že po skončení tohoto 28denního očištění programu budete mít podobné pocity ☺.

PŘÍBĚH KATARÍNY (psoriáza)

Velmi dlouho jsem váhala, jestli kúru podstoupit, nebo ne, kvůli několika nesmyslným dietám, které jsem absolvovala předtím. Viděla jsem na ní především negativa, např. Jak dokážu vypít takové množství vody, také složení některých jídel mě přímo odrazovalo, ale nakonec jsem si řekla, že to zkusím.

Pitný režim mi oproti očekávání nedělal žádné problémy. Po čtrnácti dnech 28denní kúry jsem začala pozorovat první změny - v tom, že oblečení mi přestalo být tak těsné jako předtím. Pak přišel začátek mého měsíčního cyklu, a to už byla změna pořádná, protože do té doby byl každý začátek „mých dní“ velmi bolestivý a v křečích jsem prožívala několik dní. Jenže tentokrát žádné bolesti nepřišly a od té doby nevím, co to menstruační bolesti jsou. Dalším pozitivem bylo zlepšení mých problémů s psoriázou a psoriatickou artritidou, jež se také podstatně zmírnily.

A to už vůbec nemluvím o tom, že můj pot přestal nepříjemně páchnout a vrátila se mi přirozená tělesná vůně.

V neposlední řadě se snížila moje tělesná hmotnost, a to na požadovanou hodnotu bez úbytku svalové hmoty, což jsem u předcházejících diet neznala.

Zkrátka, splnilo se mnoho z toho, co kúra slibovala.

Kromě toho všeho jsem se díky paní Antonii naučila, jak se mám správně stravovat, jak kombinovat jednotlivé potraviny, aby prospívaly mému organismu - i v souvislosti s mojí krevní skupinou.

Jídla jsou chutná a správným způsobem výživná.

Tímto vám, paní Antonie, ze srdce děkuji. Získala jste dalšího skalního příznivce. Už teď se těším na vaše další knihy.

Katarína

SHRNUTÍ KROKU č. 1

- Nejlepších výsledků dosáhnete, budete-li dodržovat rozpis stravy den za dnem tak, jak je to uvedeno v tabulkách.
- Neomezujte si dávky. Tady platí pravý opak, čím více sníte, tím rychleji dosáhnete pozitivních změn.
- Nedoporučuji zaměřovat a vybírat jídla podle toho, jak vám chutnají. Vyvarujete se tak doplňování jen určitých látek do svého organismu.
- Když budete mít hlad dopoledne, dejte si sušené švestky v kombinaci s ořechy. Je to plnohodnotná strava, která tělu dodá potřebné živiny. Odpoledne mezi obědem a večeří v případě hladu konzumujte bílý BIO jogurt s ořechy, medem a mletou skořicí.
- Nebojte se večeřeti později. Vůbec neplatí, že poslední jídlo má být v pět hodin. Navečteřte se, a když budete mít hlad, zopakujte si večeři ještě jednou. Mělo by to být dvě hodiny před ulehnutím do postele.
- Dodržujte pitný režim, který by měl sestávat z obyčejné vody. Ideální by bylo, kdybyste pili převařenou vlažnou vodu. Má detoxikační účinky.
- Vyvarujte se ale překročení doporučeného množství vody. Může se stát, že živiny, které by měly působit ve vašem těle, zvýšeným množstvím tekutiny vyplavíte ještě dřív, než vám stačí pomod.
- Postupně, jak si do organismu doplníte potřebné živiny, přestanete mít hlad. Neboť jak jsem už psala, hlad je jen volání těla po živinách. Přesto vám doporučuji, abyste jídlo ani tekutiny nevynechávali. Upraví se vám i peristaltika střev, začnete mít stolid i několikrát denně.
- Tělo se začne zbavovat toxinů, lepku, přestane zadržovat vodu (dělá to i tak kvůli harmonizaci vnitřního pH, které si překyselujeme nesprávnou kombinací stravy a slabým pitným režimem) a v krátkém čase 28 dní, to je regenerační čas buňky, se zbavíte i dvou až třech konfekčních velikostí.
- Po úspěšném skončení uvedených 28 dní budete mít nádherné výsledky. Opakuji, dodržujte přesný rozpis a nedoplňujte do receptů nic, co tam nepatří. Při takových vlastních experimentech ženy často neměly očekávané výsledky. Vy se tomu vyhněte©.



Ala a Vanda před...



...a po detoxikad