

**Antonia Mačingová**

Najezte se do štíhlosti

**Zhubněte  
jednou  
provždy**



# 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 polotovár, který nás nasytí. Následně, projeví-li se nějaké problémy, sáhnout po zaručeném léku, který nás zbaví pálení žáhy 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 plné 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 otékat a 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 očí – 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 i 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 pokrmy 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 začínají uvažovat, jaká je nejjednější cesta zbavit se energie z jídla a myslí si, že bulimie je to pravé, aby si přečetly následující řádky:

Všimněte si, že bulimičky 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 chudokrevné 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 následné 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 tuků.

**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 likvidovala 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.

Očistý 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, vybírejte 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 kysličníkem 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** výrobcích je vysoký podíl dusičnanů, značný podíl toxinů je i v **kosmetických přípravcích**. Vybírejte 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 pracími 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 pročištění 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, vyhněte 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 lymfatického 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 stolic 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 dojídaní se po hlavním jídle se také vytrácí. (Pokud se přece jenom vyskytly takovéto 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 projeví při sedavém zaměstnání.
- Strava v mé detoxikaci 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. **Nezměníte-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 večerí, 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 si je tak označovat, protože během pracovní komunikace jsme se i spřátelili), jejichž výpovědi si v této knize můžete přečíst (více výpovědí si přečtete na mé stránce



www.russo.sk) mi při našich setkáních říkají, jak si teď pozorně všímají, 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, že jí 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.

## **SPALOVÁNÍ POTRAVY**

**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 pestrě 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 zázrak... a v jeho závěru, při životní rekapitulaci a vzpomínkách, jsou šťastni.

Naše civilizace žije rychlý život. Lidé chtějí rychle vydělat peníze, rychle si je užít se všemi požitky, mezi něž patří i – promiňte mi ten výraz – obžerství, jako kdyby tohle bylo jediným naplněním jejich životního poslání, a po čtyřicítce 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 snídani 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 první den 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 CASE SNÍŽILI SVOU KONFEKČNÍ VELIKOST AŽ O TŘI 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. A i 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 moci 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.

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

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

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

A tak nám všem držím palce, abychom byli dlouho zdraví a vitální, neboť jak praví jeden vtip:

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

***Záleží jen a jen na vás.***

## **28DENNÍ OČISTNÝ 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 cokoli, 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 zkonzumujete, 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, naším 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 ůřadovat vaše chuťové buňky a začnou vás lákat na kousek čokolády. Vydržte. Tělo, přestanete-li je zatěžovat lepkem 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 pětinový 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 pleť
- odstranění problému s pankreatem

Kdybyste měli mezi jednotlivými chody hlad, dopoledne si dávejte směs sušených švestek s vlašskými 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 vitaminy A, B, C a minerály jako je vápník, fosfor, sodík, hořčík a železo. Bílkoviny v ořechách jsou vysoce kvalitní a neobsahují kyselinu močovou 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, „nepřetřnu“ se při sportování a už léta se díky správné volbě a skladbě stravy držím na stejné váze.

	<b>1.den</b>	<b>2. den</b>	<b>3. den</b>
<b>Snídané</b>	Mrkev + jablko + ořechy+ hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med
<b>Oběd</b>	Brokolice s česnekem + strouhaný nízkotučný sýr	Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr	Salát z červené řepy + strouhaný sýr
<b>Večeře</b>	Salát z červené řepy + strouhaný sýr	Salát z červené řepy + vařené vajíčko	Mrkvový perkelt + strouhaný sýr
<b>4. den</b>	<b>5. den</b>	<b>6. den</b>	<b>7. den</b>
Mrkev + jablko + ořechy+ hrozinky + med	Mrkev+jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med	Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med
Mrkvový perkelt + strouhaný sýr	Prokládaná cuketa	Fazolové lusky se zázvorem	Salát z červené řepy + vařené vajíčko
Prokládaná cuketa	Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr	Brokolice s česnekem + vařené vajíčko	Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

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



	<b>15. den</b>	<b>16. den</b>	<b>17. den</b>
<b>Snídaně</b>	Šťáva z čerstvého grepu <b>2 dl, 2</b> grahamové (sójové rohlíky), med, vlašské ořechy	Mrkev+jablko + ořechy + hrozinky* med	Vařené jáhly + ořechy+ sušené švestky + med
<b>Oběd</b>	Kuře s celerem	Zeleninová polévka, fazolové lusky, salát z červené řepy	Zeleninová polévka, prokládaná cuketa
<b>Večeře</b>	Červená řepa s ořechy a sušenými švestkami	Mozzarella + rajčata (okurky)	Zeleninová polévka
<b>18. den</b>	<b>19. den</b>	<b>20. den</b>	<b>21. den</b>
Bílý nízkoúčný jogurt* ořechy + med	Pohankové vločky zalité sójovým mlékem, strouhané jablko, ořechy, med	Mrkev+jablko + ořechy+ hrozinky* med	Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med
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
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

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

## KROK č. 1:

### „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 si ji ochutit citronem, v tom případě má pozitivní očistný účinek i na snížení kyseliny močové. Osladíte-li si vodu medem, pomůže vám při problémech se zácpou. Nebojte se množství stravy. Toto není redukční dieta. Naopak, čím více potřebných živin přijmete, tím bude účinek 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. Ochutnejte jednotlivé recepty a těch dobrot se můžete najíst do SYTOSTI.

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

Zbavíte se ekzémů, zlepší se stav vaší pleti, vlasů, nehtů, pokožky, upraví se vám tlak, zlepší se trávení, přestanete mít neodolatelnou chuť na sladké... přesvědčte se sami.

DRŽÍM VÁM PALCE, vím totiž, že BUDE DOBRĚ!

## RECEPTY NA PŘÍPRAVU JÍDEL V 28DENNÍM 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 na jemném 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 hrozinek, med podle chuti a špetku skořice.

Kromě toho, že je 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 hrnce 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 vitaminy 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 sklenici 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 ZAVÁŘENOU! – červenou řepu měli stále v ledničce. Kupte si asi pět červených řep velikosti grepu a vařte je asi dvě hodiny, dokud nezměknu. 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 nechte 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 vitaminů 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 jód. 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, jablek a ořechů. Odstavím ze zdroje tepla a přimíchám vařené lusky. Přidáte buď tvrdý nastrohaný sýr, nebo natvrdo uvařené vajíčko.

***Fazolové lusky:*** Mají vysoký podíl vlákniny, která působí jako kartáč na naše střevo. Hlavně štíhlí lidé s vypouklým břichem by je měli konzumovat co nejčastěji, aby odstranili nánosy nestrávené potravy ze střevních stěn. Lusky 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 takový jemný 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 – 1 cm. Do 0,5 dl olivového oleje přidáme sůl, mletý pepř, sušenou bazalku a lžičku 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 nastrouhaným 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 střeva. 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 chuť na 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... buď zdravotník 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.

**Pokračují 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, uče 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 stravování 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 ručičky 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 žlutek, 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.

*Kurkuma* je 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, sůl a 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 následující 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 zrněk 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 list a 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. Nechte ho převařit, přilijte vodu a vlijte do uvařené zeleniny. Pokud by byla polévka hustá, přilijte vodu a nechte 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 – 400g, půlku citronu, bazalkové pesto, sůl, mletý pepř a lžičku másla, ne rostlinné máslo nebo nějakou jinou umělou náhradu. Normální chutné stolní máslo.

Do litru vroucí osolené vody nasypu hrášek, přidám dvě polévkové lžíce bazalkového pesta, mletý pepř a vařím dvacet minut. Na závěr přidám máslo. Když polévka trochu vychladne, ponorným mixérem ji rozmixuji do krémové konzistence. Já si ji 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 lžíce 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 28denm'ho programu. Nejvíce mi zachutnal s brokolici, tak vám nabízím recept. Brokolici uvařte podle receptu z předchozích stránek. Kořen zázvoru očistěte, stačí 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. Pokrm můžete posypat nastrouhaným 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 meta bolitů procesu trávení je pitný režim. Já doporučuji během očisty 3, v létě až 4 litry tekutin denně. Pokud chcete, aby výsledky 28denní očisty 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 snídaně 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 píš

v úvodu této kapitoly. Pokud si chcete na snídani skutečně pochutnat, použijte ořechy, které si opražíte na pánvi bez přidání tuku. Můžete si je nasekat a přidat do medu, který nanesete na pečivo. Vynikajícím nápojem k této snídani je bílá káva. Tu si připravíte následovně: do 1/4 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 cibulku, 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 octem 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), přesný opak... Já patřím k první skupině a vysloveně si je vychutnávám. Brynza mu dodává takovou slanou příchuť. 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 kelímeček brynzý.

**Brynza:** Její význam díky vysokému obsahu vápníku spočívá 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 vrouc 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 krůtí prsa obalovaná v mletých vlašských ořechách***

Salát z červené řepy už znáte. Připravte si krůtí 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. Vyhnete se klasickému trojbalu, 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 očistíte a nakrájete 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 očistíte 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 cibuli, nakrájenou na nudličky.

Doporučuji dvě velké cibule 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 stačí, 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 očištného 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 večerí v případě hladu konzumujte bílý BIO jogurt s ořechy, medem a mletou skořicí.
- Nebojte se večeřet i později. Vůbec neplatí, že poslední jídlo má být v pět hodin. Navečeřte 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 pomoci.
- 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 stolici 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. Opakují, dodržujte přesný rozpis a nedoplňujte do receptů nic, co tam nepatří. Při takových vlastních experimentech ženy často neměly očekávané výsledky. Vy se tomu vyhněte.
- Přečtěte si následující výpovědi těch, kteří byli disciplinováni.
- V závěru těchto autentických výpovědí následuje krok č. 2, abyste věděli, jak máte pokračovat po skončení 28denního programu.

## ***Příběh Petera (aktivní sportovec)***

Dobry den, na tuto stravu jsem se dal s pomoci jednoho znameho, který me seznamil s pani Macingovou, protoze jsem potreboval shodit par kilo. Ale abych ubiral jen z tuku a svalova hmota mi zustala. Po schuzce jsem se hned dal na tuto stravu a musim rict, ze jsem myslel, ze ta jidla pro me budou hroznym trafenim. Ale po prvni tynu jsem si na tuhle stravu zvykl, a hlavne jsem po tak kratke dobe zacal videt vysledky. Nejdulezitejsi ale je, ze jsem mohl jist jakekoliv mnozstvi zeleniny a vedel, ze nemuzu pribrat, a naopak, ze odbouram tuk a pritom jsem najedeny, jak jsem chtel.

Důležité pro mě jako sportovce bylo, že jsem se cítil i na hřišti lépe a měl jsem dost energie a hlavně jsem mohl více běhat. Tuto stravu jsem dodržel 3 týdny a shodil jsem 4 kila, ale především na objemu přes břicho i hrud'. I moje sebevědomí šlo nahoru. Neříkám, že teď jsem už nezhrěšil, že bych si nedal něco dobrého, ale vím, že tato strava mi pomáhá. Jak v mém zdraví, tak i jako sportovci mi velmi vyhovuje a posouvá mé výkony na hřišti o stupeň výš, protože mám více energie.

## **PŘÍBĚH LUCIE A RUDOLFA**

Vážená paní Antonie,

chtěli bychom Vám s manželem velmi poděkovat za Vaši metodu 28denní detoxikace. Myslíme si, že je to naprosto úžasná metoda, o které by mělo být informováno co nejvíce lidí. Tuto metodu jsme s manželem vyzkoušeli a oba jsme opravdu hodně zhubli. Cítíme se naprosto úžasně a tak nějak lehčeji.

Jedinou nevýhodou je fakt, že trávím více času v kuchyni u sporáku a neustále musím něco vařit. Ráda bych si potraviny z detoxikace koupila již připravené, ale nikde je nemohu sehnat, pravděpodobně se zatím žádné nevyrobějí.

A co mě ještě trápí? Ráda občas chodím do restaurace a tam si dávám nějaké dobré masíčko. Doma bych si k tomu udělala celerové hranolky, které jsou tak výtečné, ale v restauraci bohužel takové zboží nevedou.

Ještě jednou Vám moc děkujeme.

S pozdravem Lucie a Rudolf

## **PŘÍBĚH VANDY**

**(pomoc se zpomalenou peristaltikou)**

Jmenuji se Vanda, jsem z Košic a za několik dní mě čeká nástup do nového zaměstnání po tříleté mateřské dovolené. Tohle a několik dalších stimulů mě přinutilo reagovat na článek o paní Mačingové v Šarmu. Mimo jiné i můj vzhled. Je mi třicet a jak se říká, v tomhle

věku už nemládne a život nám už toho moc zadarmo nedá. Toho jsem si všimla i já, když jsem při své nadměrné a každodenní konzumaci sladkostí a nesprávném stravování začala nekontrolované přibírat. Moje tělo se začalo měnit a určitě ne k lepšímu. Zjistila jsem, že pomalu nepřemýšlím o ničem jiném, než co s ním.

Jsem velmi ráda, že jsem se mohla zúčastnit 28denního detoxikačního programu pod dohledem paní Mačingové, která každý den ochotně reagovala na moje obsáhlé dotazy a podporovala mě. Díky těmto posledním týdnům jsem pomohla nejen sobě, ale i mé rodině. Manžel s dcerou přišli na chuť mnoha novým, zdravějším receptům a změnám stravování. Poslední týden byla u nás i moje maminka, která má dlouholeté problémy s pankreatem. Po přečtení knihy „Zhubněte jednou provždy“ a týdenním stravování podobném mému se rozhodla změnit určité své návyky a také stravování, což je u maminky obrovský krok dopředu (uvidíme, co z toho bude, domů odcházela s oběma vašimi knihami).

První dva týdny jsem měla pocit, že funguji na baterky. Najednou jsem měla plno elánu, chuť stále něco dělat, mít každý den plnohodnotnější, a nejen ohledně stravování.

Vůbec jsem neměla hlad, ty sladké snídaně mně velmi vyhovují. Neměla jsem problém vydržet první dva týdny bez masa.

Dokonce ani s tím, vypít ty čtyři litry vody. Rozdělila jsem si to. Ráno nalačno 7dl, do 12-13 hodin 2 litry, do 15 hodin další litr, a potom do 19. hodiny ještě 1 litr vody.

Postupně jsem si zvykla na každodenní ranní rutinu. Pepřovo-medovou specialitku (po které mi vůbec nebylo špatně, jak jsem se obávala), 7dl převařené vlažné vody, 7 sušených švestek od večera namočených a pak snídani. Většinou jsem si udělala větší množství a ujídala až do 11. hodiny, kdykoli jsem měla chuť –, pokud mi to s předstihem nesnědla dcera.

Sice jsem ty první dva týdny byla nafouklá a podle oblečení jsem měla pocit, že stále stojím na místě, ale paní Tonka mé ubezpečila, že se to změní. Měla pravdu. Nevím přesně, kdy nastal ten zlom, ale přestala jsem být nafouklá a najednou se moje proporce výrazně změnily k lepšímu. To mi dodalo ještě větší elán vydržet.

Vždycky jsem si minimálně dva dny dopředu přečetla, co je třeba jíst, a nakoupila. Přišla jsem na to, že když nemám hlad (tím, že jsem už měla potřebná jídla stále uvařená), neměla jsem chuť vyjíst celou ledničku.

Kávu jsem se naučila pít jako jakousi lahůdku, jednu ráno a druhou většinou odpoledne s půlkou lžičky medu (s mou krevní skupinou si mohu dovolit i dvě kávy). Pak ještě dvě lžičky medu jen tak sníst. Stal se z toho můj skoro každodenní rituál. A většinou to pomohlo utišit moji chuť na sladké, která byla nejsilnější odpoledne.

První dva týdny jsem měla problémy se stolicí, konzumace sušených švestek a čas mi tento problém velmi rychle vyřešily. Pomohlo i to, že strava ve druhé polovině měsíce byla různorodější a po konzultaci s paní Tonkou jsem měla do jídelníčku zařazeno větší množství ovoce.

V těchto dnech se na jídlo těším. Když jsem tak večer psala, co jsem snědla, a četla, co mě čeká následující den, už se mi sbíhaly sliny a těšila jsem se na další den. Za celou tu dobu se mi skoro nic neznechutilo, až na salát z červené řepy. Ten zkrátka sníst neumím.

Překvapilo mě, že při vaření řady jídel se používal i česnek. Předtím jsem po něm velmi těžko trávila, a tak jsem ho přestala jíst, přestože ho mám velmi ráda. Po dobu tohoto měsíce jsem s ním neměla ani jednou problém a dávala ho všude, kam to jen šlo.

Na začátku jsem se obávala používat při vaření více oleje. Stačila jedna návštěva u paní Tonky, kde nám názorně ukázala vaření chutných jídel. To mi určitě pomohlo.

Po dobu tohoto měsíce jsem neměla ani jednou problém strávením, nebo problémy se spánkem. Několik dní mi sice moc nechutnalo, ale to bylo z důvodu užívání velmi silných antibiotik kvůli zánětu močových cest. Když jsem je dobrala, byla jsem zase v pohodě.

Zlepšila se mi i pleť, je teď jasnější, živější a napjatější nejen v obličejí, ale po celém těle.

Když jsem se dnes ráno vážila a měřila obvody, byla jsem velmi potěšena. Jsem moc ráda, že jsem vydržela. Vanda (30 let)

	před	po 28 dnech
hmotnost	75,5 kg	69 kg
přes prsa	90 cm	86 cm
pas	85 cm	78cm
břicho	90,5 cm	82,5 cm
boky	106 cm	99,5 cm
stehno	64 cm	60 cm

Tímto vám chci, paní Tonko, poděkovat, že jste mi dala ohromnou možnost začít s něčím novým. Věnovat sama sobě něco cenného, a to je moje zdraví, dobrá nálada, sebevědomí a úbytek hmotnosti.





*Vanda po detoxikaci*



*Ala a Vanda před...*

...a po detoxikaci





*Ala před detoxikaci*

*Ala po detoxikaci*



## **PŘÍBĚH ALY (ekzém)**

Úspěšně jsem absolvovala 28denní detoxikační program podle knihy *Zhubněte jednou provždy*. Úvodem bych poznamenala, že tato zkušenost se změnou stravování dopadla nad má očekávání. Dostavily se samé pozitivní výsledky. Úbytek hmotnosti, úbytek z objemu v kritických partiích jako jsou stehna, boky, pas a břicho a v neposlední řadě jsem se za tyto dny zbavila ekzému, který jsem měla na ruce, všude v předloktí i na prstech bez použití jakýchkoli mastiček od kožního lékaře. Před začátkem detoxikace jsem měla ekzém ve stadiu, kdy mě ruce velmi svědily a pokožka byla začervenalá, zanícená. Sledovala jsem svou pokožku a už po prvním týdnu detoxikace jsem registrovala, že svědění ustoupilo. Během dalších dnů mi pomalu vymizely i zarudlé skvrny. Pozitivní změnu jsem sledovala i na pokožce v obličeji.

Pokud jde o samotné stravování, na začátku byly jisté obavy. Za prvé, zda vydržím bez své oblíbené čokolády, sladkostí či pečiva. Za druhé, jak zvládnu vařit denně tři různá jídla pro sebe, mého dvouletého synka a pak pro partnera, který je dost vybíravý. K mému velkému potěšení nenastaly žádné vážné komplikace. Všechno se to dalo dobře zvládnout, a po pár dnech začal synek některá má jídla jíst se mnou. Myslím, že právě u dětí se vyplatí věnovat pozornost tomu, co jim dáváme do úst. Zdravá výživa už v útlém dětství pozitivně ovlivní budoucnost dětí, myslím tím, že právě my, rodiče, teď máme možnost nasměrovat naše děti na cestu, která je povede ke zdravému životnímu stylu. Já sama jsem se až v dospělosti začala poohlížet i po jiné alternativě stravování, než které jsem byla naučená z domova, neboť jsem cítila, že mi návyky starého stravování nevyhovují. Pravděpodobně jsem neměla ve stravě přísun všech živin, jež člověk pro své zdraví potřebuje. V době detoxikace a změny stravování se cítím velmi dobře, s lehkým žaludkem, mám více energie, mám pocit, že se posílil i můj imunitní systém, protože v tomto měsíci měli rýmu syn i partner, jen mě našťastí jakýmsi zázrakem obešla. Při tomto novém způsobu stravování jsem začala jíst o mnoho více zeleniny nejen pokud jde o množství, ale i její druhy. Recepty jsou jednoduché na přípravu a velmi chutné. Bylo zajímavé po týdnu

zjistit, jak se mi změnila chuť a ani jsem necítila potřebu sáhnout po sladkostech či pečivu. Jedla jsem pravidelně a bez omezení množství. Nepocítovala jsem hlad a jídelníček je velmi pestrý. Zpočátku pro mě byl jen problém vypít dostatek tekutin. Ze začátku to byly necelé dva litry, ale postupně jsem denně vypila stále více a více vody. Přestože už 28denní stravovací program skončil, jsem rozhodnuta na základě pozitivních změn v tomto zdravém stravování pokračovat, protože cítím, že mi vyhovuje. Mám z toho radost a mám pocit, že jsem našla to, co jsem hledala. Právě mám před sebou druhou knihu *Najeďte se do štíhlosti*, a už teď se velmi těším na všechny ty nové recepty.

	Moje míry před 28denním detoxikačním programem:	Moje míry po 28denním Detoxikačním programu:
Váha	60 kg	55 kg
Míry		
stehno	57 cm	54 cm
boky	98 cm	95 cm
pas	74 cm	71 cm
břicho	88 cm	85 cm

## ***PŘÍBĚH MARIKY (pálení žáhy)***

Přeji Vám krásnou slunečnou neděli, paní Tonko... Já jsem věru neváhala ani minutu, jestli mám váš 28denní program zkusit, jen chvíli trvalo, než mi přišla vaše knížka. V Nitře se vůbec nedala sehnat. Musím říci, že jsem velmi mile překvapena. Od té doby, co se takto stravuji, mě ani jednou nepálila žáha, a to jsem měla problémy tohoto typu i dvakrát za den a po česneku bych měla rovnou žlučnickový záchvat! Teď konzumuji česnek prakticky každý den a vůbec mi to nevadí...

Zdravím do Košic Marika

## **PŘÍBĚH MARTY (vysněná postava)**

Milá Tonko,

dovol mi, abych Ti poděkovala, že jsem našla správnou cestu pro své hubnutí a už teď mohu říci i pro jiný životní styl.

Začnu od začátku. Před vánočními svátky jsem hledala knihy, které bych si během nich mohla přečíst. Náhodou jsem našla „Zhubněte jednou provždy“. Knihy jsem si objednala a přišly mi den před Štědrým večerem. Hltala jsem je. Věděla jsem, že tohle je to pravé ořechové. 4. ledna 2008 jsem začala s detoxikací. Nebyla jsem sama, Tonka mi pomáhala radami v e-mailech. 28 dní jsem se učila vařit jídla – delikatesy. Tak je nazývám. Jídla jsou fantastická, zdravá, dobře vypadají, výborně chutnají. Dnes podstupuji už druhou detoxikaci, zvládám ji v pohodě. Na začátku jsem vážila 86,2kg, nosila oblečení 46-48. Dnes vážím 77kg, nosím oblečení 42-44, ale nejdůležitější je, že se dobře cítím, jsem sebevědomější. S dcerou už chodím na plovárnu, předtím jsem se styděla. To je pouze o hubnutí, lepší postavě. Na začátku jsem chtěla jen hubnout, dnes vím, že Tončin program je hlavně o něčem jiném. Je o zdraví, je o životním stylu.

**O zdraví.** Byla jsem darovat krev. Darovat ji může jen zdravý jedinec a já k nim patřím. Lékař na transfuzní stanici hleděl s úžasem na rozbor mojí krve, byl maximálně spokojený s jejím optimálním složením. Věděla jsem, že je to díky zdravé výživě. Udělala jsem si pořádek i v prevenci, absolvovala jsem preventivní prohlídky. Víte, už jsem neměla strach. Věřím, že touto cestou můžu dál pokračovat bez léků několik let.

**O životním stylu.** Mám dvě dcery a syna, který se v současné době velmi špatně stravuje (internát, zkouškové období...) – Moje strava, jak jí říkám, chutnala jako první mně, manžel často jedl se mnou, v práci si stravu vybírá už podle jiných kritérií. Děvčata často ochutnávají i konzumují moji stravu. Věřím, že se časem naučí stravovat a připravovat jídlo jinak, než původně já podle své maminky. Věřím, že jídlo bude zdrojem zdraví, dobré výživy, hlavně dobré skladby. Teď vím, že tzv. dobroty v lákavých obalech, různých příchutí, vůní, s konzervačními látkami, s různými Éčky, jichž jsou

plné supermarkety, jsou jen prázdné, chudé zdroje výživy, ale zato bohaté na kalorie.

Tonko, děkuji, že díky Tvým knihám, konzultacím prostřednictvím elektronické pošty jsi mi přinesla do života radost, že směle kráčím po cestě ke krásné, vysněné postavě. Děkuji.

Marta, 47 let

## **PŘÍBĚH ADI**

Pěkný večer,

chtěla bych vám napsat takovou věc: dnes mám ten den, kdy můžu jít s prohřeškem. Dala jsem si brynzové halušky a dva zákusky. Nevím, asi jsem to přehnala nebo co, je mi strašně zle. A minulý týden totéž. Asi to jídlo zlákal jen moje oči, takže z toho mi vyplývá jen jedno: na ta vaše jídla nedám dopustit... Z těch mi špatně není. K čertu s brynzovými haluškami a zákusky.

Ad'a

## **PŘÍBĚH MARTINA**

**(jak se bez hladovění zbavil 40 kilogramů)**

Tímto bych chtěl poděkovat Tonce Mačingové za všechno, co pro moje kila a samozřejmě pro mě udělala.

Když jsem přišel k Tonce pro radu, byl jsem v koncích, měl jsem problémy se vším, vysoký tlak, potil jsem se při velmi malé námaze, a dokonce i v noci, ráno jsem se probudil a polštář byl mokrý, neuměl jsem si na sebe koupit nic, ať to byly kalhoty nebo košile atd., při krevních testech byly všechny parametry zvýšené, jaterní testy, cholesterol, cukr a všechno, co se dá, jsem měl vysoko nad normálem. **VÁŽIL JSEM 160 KG.**

Tonka má v pracovně taková dvě křesla, jsou pro normální lidi, ale já jsem se tam nevešel, seděl jsem na kraji a potil se, přestože byl listopad. Začala přednáška, co bych měl jíst, jaká jsem krevní skupina, jak mám dodržovat pitný režim a všelicos jiného. Rozhodl jsem se, že to zkusím. Dala mi detoxikační kúru na dva týdny. Hned

druhý den jsem byl v obchodě nakoupit ingredience a začal. Na začátku jsem měl zvládnout pitný režim 4 litry za den – hotová katastrofa, ale zvládl jsem to, potom to jídlo – žádné klobásky, šunky, výborný čerstvý chlebiček a všechno další, ale množství zeleniny, vlákniny a jiných prospěšných věd – teď už to vím. Ze začátku byla všechna ta jídla pro mé chuťové buňky něčím nejedlým, špatným, hrozným, ale nevzdal jsem to a řekl si, že to musím vydržet. Začal jsem popíjet ostropestřec mariánský na očistu jater a zvykat si na všechna ta, teď už řeknu, dobrá jídla, protože jsem jim přišel na chuť. Je květen a vážím 120 kg a cítím se výborně, už chodím do hypoxitrainera, předtím jsem se tam nevešel. Dál za všech okolností dodržuji pitný režim, stravuji se tak, jak mám, a jsem velmi spokojený, dokonce se už vejdu do Tončina křesla pro normální lidi. Když tam sedím, stále se usmíváme nad mou první návštěvou, jak jsem tam seděl na krajíčku. Předtím jsem nosil kalhoty číslo 62 – 64, teď nosím 56 a znovu musím zdůraznit, že se cítím výborně.

Ještě jsem zapomněl, že když jsem začínal skvělou Tončinu metodu, chrápal jsem tak, že určitě nespal celý panelák a někdy se i manželka odstěhovala do obýváku, aby se vyspala. Dnes už nechrápu vůbec a je ze mě spokojeně dál hubnoucí člověk. Takže tuhle metodu bych doporučil všem, kdo se cítí tak, jako já před půl rokem. Věřím, že takových lidí je dost a všem vzkazuji, zkuste to a budete spokojeni jako já.

MVDr. Martin Král





*Martin před kúrou a po ní*

## **PRIBEH MARTINY**

**(už nemá „pneumatiku“ kolem břicha)**

Dobrý den p. Antonie.

Dnes je 27. den a chci Vám moc... moc poděkovat za Vaše rady a pomoc. Konečně mi ubylo z mého špeku – hlavně pneumatiky v oblasti žaludku.

Víte, já už si myslela, (vzhledem k mému věku a jinému – zdraví), že mi ty pneumatiky zůstanou na věky.

Ráda bych pokračovala v hubnutí, prosím Vás, poradte mi, jak dál. V knize jsem se dočetla o Schůdkové metodě. Ale nevím, jestli pro mne stáčí, když se budu dále stravovat podle krevní skupiny.

Úbytek v kilech neznám, vážit se budu až koncem měsíce – vydržím nestoupnout si na váhu. Výsledek hubnutí vidím v objemu, konečně zapnu kalhoty a oblečení, které jsem musela odložit. A

zkoušela jsem si konfekci v Bratislavě v Marks & Spencer, mívala jsem velikost 16 až 18, teď mi byla dobře 14.

Ještě jednou Vám děkuji a jsem ráda, že mě osud přivedl k Vaší knize a k Vám.

Martina

## **PŘÍBĚH ADI 2**

**(pokles o několik konfekčních velikostí)**

Pěkný den,

vážená šéfredaktorko, paní Katko,

jmenuji se Andrea Vargová a pocházím z východu Slovenska, přesněji z Moldavy nad Bodvou nedaleko Košic. Jsem pravidelnou čtenářkou Vaší (naší) Evy.

Chtěla bych se s Vámi podělit o svou PERFEKTNÍ zkušenost. Tímto bych Vám chtěla dát TIP pro Vaše čtenářky. Nejprve bych chtěla napsat, o čem a o kom je vlastně řeč. Jak jinak, vždyť jsem mladá žena, která chce dobře vypadat, a tak jde o neustálé hubnutí... Před asi dvěma měsíci jsem si koupila kolekci knih od paní mgr. Antonie Mačingové – ZHUBNĚTE JEDNOU PROVŽDY + NAJEZTE SE DO ŠTÍHLOSTI.

Na začátek musím napsat, že už jsem zkoušela strašně moc diet, ale ani jedna nebyla ta pravá... Je mi třicet let a jsem matka dvou dětí ve věku 8 a 11 let. Za poslední čtyři roky jsem přibrala kolem 20 kg. Tohle se muselo změnit. Jak jsem už napsala, koupila jsem si knihy od p. Tonky Mačingové, které jsem prostudovala za dva dny. A pak jsem to začala držet. Píše se tam o 28denní detoxikaci organismu a následně o úbytku kilogramů, ale hlavně centimetrů na těle. Po prostudování knihy jsem byla na nákupu věd, které jsem potřebovala. Většinou zelenina... a vypít 4l tekutin denně, ale to už je popsáno v samotné knize. Po prvních dvou týdnech jsem shodila 3,5 kg, a tak to šlo postupně dolů. Nyní uběhlo něco přes dva měsíce a já jsem o 11 kg lehčí, a především se cítím zdravější. Jsem plná energie, srší ze mne dobrá nálada.

jak říkají lidé v mém okolí ©. Upravila jsem si stravu a postupně ji upravuji i celé mé rodině. Jedno vím jistě, že se NIKDY nevrátím ke stravování, které jsem měla předtím. Naučila jsem se jíst ta správná jídla a hlavně to, že hladovění je blbost. Tady se najdete dosyta a hubnete.

Píši Vám to proto, že podle mě by to byl perfektní článek do EVY, aby ženy konečně viděly, že je i jiný způsob, jak být krásná a netrápit se nesmyslnými dietami a následným jo-jo efektem, kterým jsem prošla i já.

S paní Tonkou komunikuji od začátku a nebýt jejích rad, nevím, jak bych už teď vypadala..., ale určité ne dobře...

Před detoxikační kúrou jsem nosila konfekční velikost 44 až 46 a nyní 38.

Nechám na Vašem zvážení, zda si čtenářky EVY nezaslouží něco nového, co jsem vyzkoušela já, a zbaví se přitom přebytných kilogramů, nervozity a hladu, jenž je typickým znakem těch SUPER diet, které zaručují ŠTÍHLOST...

S pozdravem Vaše čtenářka Andrea z Moldavy

## ***PŘÍBĚH SILVIE (Crohnova choroba)***

Když jsem koncem července přišla k paní Mačingové, byla jsem zavalitá, nafouklá, stále unavená. Od svých 27 let, tzn. 26 let, mám zánět tenkého a tlustého střeva a léčila jsem se jen sporadicky, čímž jsem si sama zavinila, že mám kvůli neléčeným zánětům jen 60 cm tlustého střeva a na několika místech zúžení střeva 1 cm. To bylo důvodem, že jsem více než čtvrt století trpěla nejdříve úpornými průjmy, později častými kolikami, neboť potrava mi těžko procházela hlavně tlustým střechem. Při tomto onemocnění také tlusté střevo nevstřebává vodu, takže i po vypití menšího množství třeba čisté vody to bylo asi tak, že jak jsem to vypila, tak jsem to po kratší době také vyloučila, ale nějakou moč, ale... Tak jsem si živořila, až jsem se dostala na 56 kg z mých někdejších 75 až 76 kg, možná i více.

Až před třemi a půl lety jsem už nemohla, pracovala jsem na operačním sále, stolicí jsem měla 20 až 30x denně, byla jsem vyhublá a dnes vím, že i hrozně vysušená. Po roční pracovní neschopnosti jsem se dostala do invalidního důchodu, ale hlavně jsem se začala léčit a pravidelně užívat léky. Postupně jsem se pěkně zakulacovala a myslela si, že už nikdy nezhubnu. Zdravotně jsem se měla relativně dobře, na záchod jsem šla maximálně 3-4 x denně, což byl pro mě luxus, ale byla jsem strašně nafouklá, unavená a tlustá. Moje dieta spočívala v bezzbytkové potravě, abych si dále nedráždila střevo. Sníst jablko, okurku či jiné ovoce nebo zeleninu u mě nepřicházelo v úvahu, ani dušenou nebo vařenou. Takže jsem si kupovala dětskou výživu, piškoty, bílé rohlíky, šunku a kvalitní tučný sýr, dvakrát týdně po 25 dkg, a pěkně jsem to snědla, vždyť to byla dieta. Pečené kuře s rýží, ale i jiné druhy pečeného masa, brambory jsem nejedla, zakulacovala jsem se a čekala jsem, jak dlouho to ještě potrvá. Ještě musím říci, že jsem s oblibou k vařené potravě pojídala sladký jablkový a broskvový kompot, popíjela sladoučký tmavý čajík k snídani nebo i večer. Asi takhle jsem se snažila držet dietu, párkrát do měsíce tam byla i smažená kuřecí stehna, po nichž mi vždycky bylo hrozně zle.

A pak koncem července, když jsem přišla k Tonce, ušila mi dietu tak, aby mi to vyhovovalo, bylo to i zdravé, abych se zbavila zbytečných tuků.

To se také podařilo. Chodila jsem na Hypoxikolo, kde je třeba vypít 1,5l vody. Poprvé jsem to vypila – a doma jsem 3-4 hodiny seděla s průjmem na záchodě, moje tlusté střevo tu vodu nevstřebalo. Všechno se však postupně upravovalo, za půl hodiny vypiji litr vody, potom stále více. Dnes dokáži vypít 3l tekutin denně a vím, že ty tuny krémů a pleťových mlék, co jsem za ta léta vymazala, neboť jsem stále měla suchou pokožku, která mě hrozně svědila, takže jsem se mazala a mazala, byly zbytečné. Dnes se nakrémuji ráno a večer, natřu se po sprchování, někdy ani to ne, je to super.

A to, co s ním, je neuvěřitelné, jsou to většinou produkty ze sóji, kuřecí stehna a ryby. Super ale je, že postupně začínám i se zeleninou a ovocem. To sice nemůžu přehnat, ale i tak je to velký úspěch. Nevěděla jsem, co to je, vzít si do ruky jablko a pěkně ho schroupat.

I to se už stalo skutečností, ne často, ale přece. Dušená mrkev, cuketa či celer nebo cibule. Velmi mi vyhovují produkty ze sóji. To je strava, kterou jsem nikdy předtím nejedla, moc mi chutná, jím větší množství stravy než kdykoli předtím, a přece jsem se zbavila tuků, vůbec nemám nafouklé břicho. Kdybych to nezažila na vlastní kůži, nikdy bych tomu neuvěřila.

Dvakrát jsem tento typ stravování porušila na rodinných oslavách, kde se jedlo to, co se na oslavách jí. Z této slovenské klasiky jsem snědla opravdu málo, ale výsledek byl hrozný – bolesti břicha, zvracení, průjmy.

Ale já už to nechci, proto Ti, Tonko, ze srdce děkuji.

Silvie

Za poslední 3,5 roku jsem měla dvakrát i akutní pankreatitidu a několikrát to už bylo jen tak tak. Vždy jsem zpřísnila dietu, jako je dětská výživa, tuny piškotů a bílého pečiva, vařená drůbež s rýží a sladoučký jablečný kompot. Od července jsem díky bohu nic takového nezažila. Díky Tonko.

Ještě chci říci, že léky jsem užívat nepřestala, takže když jsem si myslela, že přibírám z imunopresiv, není pravda, všechno je opravdu ve stravě.

A jen ten, kdo měl pankreatitidu, ví, co to je, je to hrozná, hrozná, hrozná bolest. Opravdu. I za to Ti děkuji, Tonko.

Ještě jsem zvědavá, jak dopadnou krevní testy, na které jdu zítra, měla jsem zvýšený cholesterol, tuky, amylázy. A ještě hraniční cukr v krvi, ale uvidíme, a to jsem od července snědla 9 kg medu, trochu mi s dvěma kily pomohly v práci i kolegyně.

Pořád jsem si myslela, že mám vážnou nemoc, změny na střevech jsou nezvratné, držím bezzbytkovou dietu, dlouhodobě užívám léky, jsem v klimakteriu –vždyť já už budu jen přibírat.

Když nechci přibírat, budu hladovět?

Dnes jím víc, než kdykoli předtím, a potraviny, které jsou pro mě opravdu lékem, jsou chutné, dají se různě a pestře upravovat. Je neuvěřitelné, že nepříjemné průvodní příznaky Crohnovy choroby, kterou mám 26 let, jsou skoro úplně pryč.

Paní Mačingová mi na základě vědomostí a zkušeností nastavila detoxikaci a stravování individuálně, pro moje potřeby. To je teď život! Hurá...

## **VYJÁDRĚNÍ DIABETIKA KE STRAVOVÁNÍ PODLE TÉTO KNIHY**

Před nastoupením „ozdravného programu“ paní Mačingové jsem se započítím realizace procesu úbytku hmotnosti nejednou koketoval. Důvodem této koketérie, kromě těch praktických, vyplývajících z obtížného shánění oblečení, kulantně řečeno nekonfekčních rozměrů, to byla zejména potřeba korekce tělesné hmotnosti z důvodu zdravotního. Už skoro 13 let jsem diabetik, s DM I. typu, s inzulínovou léčbou. Jako přiměřeně kompenzovaný diabetik nemám žádné zdravotní problémy plynoucí z DM I. Samozřejmě, tělesná hmotnost je významný faktor při kompenzaci, zvláště pro menší potřebu inzulínu. Je zřejmé, že pro diabetika na inzulínu není možné aplikovat tzv. jednostranné diety, při kterých se konzumuje jeden druh jídla (například zelí), ale je třeba aplikovat dietu vyváženou, tj. přiměřenou konzumaci bílkovin, sacharidů, ale i tuků – zjednodušeně řečeno dietu typu „méně žrát“. Tato metoda u mě byla i v minulosti více méně úspěšná (počítání přijatých kJ a podobně), avšak po návratu do konzumace původních množství se hmotnost poměrně rychle vrátila do původních hodnot. Z uvedených důvodů jsem po prostudování patřičné literatury (knihy A. Mačingové) dospěl k názoru, že právě tato metoda (nejdříve detoxikace, potom jídelníček založený na krevních skupinách) je dostatečně sofistikovaná na to, abych ji akceptoval. Takže tady jsou moje zkušenosti a fakta: Hmotnost před: 106,7 kg. Hmotnost po čtyřtýdenní detoxikaci: 101,8 kg. Tady je třeba poznamenat, že v průběhu třetího týdne byla detoxikace přerušena dvoudenní konzumací mořských ryb, krevet, langust, humrů a krabů, poměrně intenzivně zalévaných kvalitním červeným vínem. Podotýkám, že bez příloh typu brambory nebo chléb. Jen zelenina. Po ukončení detoxikačního procesu jsem nastoupil režim preference potravin

„léčivých“ ve smyslu mé krevní skupiny. Samozřejmě exces typu 200g steak se přihodí, ale (pokud bez brambor) bez dramatických hmotnostních přírůstků, ba naopak, v horizontu týdne přichází další úbytek hmotnosti o cca 0,8 kg. Takže 5,5 týdne po začátku detoxikace je moje hmotnost 100,6 kg. Subjektivní pocity: zmizelo časté tzv. pálení žáhy, celkově „dobrý pocit s pozitivním pohledem na svět“. Objektivně (kromě úbytku hmotnosti): nižší potřeba inzulinu v důsledku nižších hodnot glykémie. Pro ilustraci uvádím, že už po třech dnech detoxikace byly ranní hodnoty o cca 1mmol/l nižší. Tj. před začátkem procesu bývaly v rozsahu 5,8 – 7,5mmol/l, nyní je to 4,6mmol/l (čtyřtýdenní průměr je 5,4mmol/l). I když jsem se snažil detoxikační jídelníček více méně dodržovat, vynechal jsem v některých případech med (v jídle mrkev-jablko-med). Pitný režim jsem dodržoval, ba i překračoval. Na co si je však třeba v případě diabetika určitě dát pozor, je hypoglykémie. V době před kúrou jsem hypoglykémii neměl už více než rok. Teď se mi to asi 4 x přihodilo. Vyřešil jsem to medem a (nebo) jablkem. Z uvedeného vyplývá, že (zejména v prvních dvou týdnech) je časté měření glykémie nutné. V mém případě to bylo téměř vždy před aplikací inzulinu, tj. před jídlem. Podle naměřené hodnoty a typu jídla (mrkev nebo fazolové lusky obsahují výrazně rozdílné množství sacharidů) jsem si potom přizpůsoboval množství inzulinu. Je pravda, že já mám na to roky vypěstovaný jistý cit, což může někomu činit problém. Určitě bych tady doporučoval konzultaci s diabetologem, nejlépe však s „osvíceným“ s tzv. moderním přístupem k diabetu. Moderním přístupem myslím variabilitu v aplikovaném množství inzulinu (právě v závislosti hodnot glykémie a množství přijímaných sacharidů) a ne striktní trvání na přesném dávkování ráno – v poledne – večer.

Takže závěrem. Program A. Mačingové je podle mého názoru při zachování jistých pravidel (časté měření hodnot glykémie, omezení velkého množství sacharidů v medu apod.) vhodný i pro diabetika.

## KROK č. 2:

### „SEMAFOR

### VE STRAVĚ“

Po ukončení 28denního programu vám doporučuji stravování podle mého semaforu.

Receptury jednotlivých jídel jsou vypracovány tak, aby nenarušily získanou harmonii vnitřního prostředí.

Řiďte se podle jednoduchého klíče: NEKOMBINUJTE v rámci jednoho jídla **červené** a **zelené** pokrmy. Můžete kombinovat **zelený** a **žlutý**, nebo **červený** a **žlutý** pokrm.

Pamlsky označené hnědou barvou si můžete dát jednou za čas jako samostatný chod. Nikdy si nedávejte sladkost po kompletním obědě. Je zažitým zvykem dát si po obědě něco sladkého, ale představte si, že si osladíte celou přijatou masu zkonsumovaného jídla. Pak následuje stav ospalosti, překyseleného žaludku a následného hladu po něčem sladkém. To přece nechcete, že?

Nesledujte váhu. Nestresujte se tím, že za určitý časový úsek chcete vážit o čtyři kila méně. Nesmyslné diety, kde vám slibují snížení váhy: za čtyři dny čtyři kila, jsou neskutečná hloupost. Tak si jen zvyšují prodejnost bulvární časopisy a redaktorům záleží na jiných věcech, než je vaše zdraví. Při rychlém poklesu váhy tělo většinou likviduje svalovou hmotu, a ta je v porovnání s tukem těžká. Takže vaše váha se rychle sníží, protože jste ztratili svaly – hlavní likvidátor tuku –, a když se vrátíte k předcházejícímu způsobu stravování, původní váha se zase rychle vrátí, ale tentokrát v nárůstu podkožního tuku. Ženy se po takových „zaručených“

dietách mění v měkké, těžké a nemocné bytosti, které celý den přemýšlejí, co by snědly.



Popíší vám jeden příběh z praxe, abyste pochopili, jaký je rozdíl mezi dietami a tímto mým stravováním:

Jednou mi jedna paní napsala: „5 manželem jsme absolvovali vaši 28denní kúru a rozhodli se pokračovat podle semaforu. Musím vám popravdě napsat, že jsem očekávala trochu jiné výsledky. Na váze jsem ztratila jen šest kilo, ale v objemech břicha **14 cm!!**“

Okamžitě jsem jí odepsala, jestli by chtěla shodit 14 kg z váhy a z objemů břicha 6 cm?

Tehdy si uvědomila, jak nesmyslné je sledování poklesu váhy. Že takhle, když má na bříšku o 14 cm méně, se cítí mnohem lépe a že ztráta objemů je v tomto případě viditelnější a hlavně zdravější.

Tato paní mi později psala, jak se jí upravil cholesterol, tlak a z estetického hlediska si pochvalovala fakt, že ani při takovém zmenšení objemů jí nezůstala ovislá kůže.

Zvolte jiný způsob výběru a přípravy jídel a po čase budete skvěle vypadat a stejně skvěle se i cítit.

## **ŠTÍHLÉ POKRMY NÁPOJE**

### **Jogurtový nápoj I.**

#### **Potřebujeme**

Půllitrový bílý jogurt, 350 ml vody, 2 lžice citrónové šťávy, 1 lžičku soli, drcený led, půl lžičky drceného opraženého kmínu.

#### **Příprava**

Všechny ingredience kromé kmínu a ledu rozmixujeme. Směs nalijeme do sklenic a přidáme led. Posypeme kmínem.

### **Jogurtový nápoj II.**

#### **Potřebujeme**

Ingredience jako v předcházejícím receptu, jen místo kmínu přidáme lístky máty.

## **Příprava**

Svazeček máty rozdělíme na dvě poloviny. Jednu polovinu přidáme k jogurtu a mixujeme asi 20 sekund. Směs nalijeme do připravených sklenic a ozdobíme zbylou čerstvou mátou.

## ***JAK PŘIPRAVIT MLÉČNÉ NÁPOJE OCHUCENÉ OVOCEM***

Použijeme sušené sójové mléko. Osobně mám ráda značku „ZAJÍC“ modrý, doplněný sedmi minerály a vitamíny, nebo zelený natural, ovoce, nasekané pražené ořechy.

### **Chcete-li mít kvalitní a chutný nápoj, připravte jej takto:**

Do třídecilitrové sklenice nasype do jedné třetiny sušený nápoj, sklenic doplňte vodou a vše rozmixujte. Přelijte do větší nádoby a podle chuti přidejte jakékoli ovoce (vhodné pro vaši krevní skupinu) a znovu rozmixujte. Nalijte do připravených sklenic, přidejte drcený led a ozdobte kousky ovoce a nasekanými praženými ořechy.

## **Mandlové mléko**

### **Potřebujeme**

1/2 sklenice oloupaných mandlí, dvě sklenice vody.

### **Příprava**

Mandle na minutu hodíme do vroucí vody, vodu scedíme a mandle po vychladnutí oloupeme. Přidáme vodu a v mixéru důkladně rozmixujeme, přecedíme přes gázu a v dobře uzavřené skleněné láhvi uskladníme v chladničce. Zbytek po scezení můžeme přidat ke strouhaným jablkům.

Toto mléko je výborné vychlazené. Je to fantastický nápoj pro mozek, podporuje inteligenci a paměť. Můžete do něj přidat med a získáte vitaminovou pochoutku.

Mandlové mléko je výbornou náhradou obyčejného mléka, jehož pití osobně nedoporučuji, protože vyvolává alergické reakce.

**Také z tohoto mléka můžete přidáním libovolného ovoce vytvořit chutný ovocný koktejl.**

## Čokoládový koktejl

### Potřebujeme

Sklenici mandlového mléka, mražený banán (ti, kteří podle KS nemohou banány, vyberou si jiné vhodné ovoce), čajovou lžičku kakaa, med podle chuti.

### Příprava

Vše důkladně promícháme a rozmixujeme. Podáváme ve vysokých sklenicích.

## POLÉVKY

Zjemněte si své vibrace vhodnou stravou.

*Změňte způsob stravování a už nikdy nebudete trpět hladem! „Máme pět smyslů. Zkuste je zapojit do přípravy pokrmů a uvidíte, jak bude vaše jídlo všem chutnat!“*

## Špenátová polévka

### Potřebujeme

250g mraženého špenátového protlaku, středně velkou cibuli, 3 stroužky česneku, 5 lžic rostlinného oleje, na ochucení sůl a mletý pepř.

### Příprava

Na oleji zpěníme cibuli a přidáme rozmražený špenát, přilijeme vodu, osolíme a okořeníme, přidáme rozdrcený česnek a vaříme 20 minut.

A) polévku můžeme podávat s nastrohaným uzeným sýrem a jako druhý chod podáváme jídlo bílkovinnové (červené).

B) polévku můžeme podávat s nastrohaným uzeným tofu a jako druhý chod podáváme jídlo sacharidové (zelené).

C) polévku můžeme podávat i jako malé jídlo (chceme-li si dát jen něco malého) a udělat si na ni volské oko.

## Česnečka trochu jinak

### Potřebujeme

Litr vody, jednu mrkev, celer, cibuli, 5 stroužků česneku, 1/2 lžičky tymiánu, sůl a pepř na dochucení, petrželovou nat'.

### Příprava

Zeleninu nakrájíme na kostičky a vložíme do vroucí vody. Přidáme tymián, sůl, pepř a vaříme. Po uvaření přidáme česnek a rozmixujeme. Před podáváním ozdobíme petrželovou natí.

## Rajská polévka

### Potřebujeme

Rajský protlak, 5 lžic rostlinného oleje, sůl a pepř na ochucení, 3 bobkové listy, 5 hřebíčků, menší cibuli, litr vody.

### Příprava

Na rozehrátém oleji opražíme rajský protlak, osolíme, okořeníme, zalijeme vodou, přidáme bobkový list a cibuli, do níž napícháme hřebíčky. Vaříme asi půl hodiny.

A můžeme podávat s nastrouhaným sýrem (červené) B nebo s nastrouhaným uzeným tofu (zelené) C nebo s uvařenými jáhlami (zelené)

## Polévka – především pro lidi s krevní skupinou B

### Potřebujeme

Dvě mrkve, jednu petržel, 200 g kysaného zelí, 3 bobkové listy, trochu celerové natě, celý pepř, nové koření a na ochucení sůl, 1,5 l vody.

### Příprava

Do vroucí vody vložíme všechnu zeleninu a koření. Vaříme asi 25 minut. Po uvaření kořenovou zeleninu vyndáme, můžeme ji nakrájet a přidat do polévky, nebo polévku podávat bez ní.

Vysoké procento mých klientů, kteří měli problém s pankreatem a v rodině měl některý z blízkých příbuzných cukrovku, mělo krevní skupinu B. Proto by tuto polévku měli do svého jídelníčku zařazovat co nejčastěji.

## **BOBKOVÝ LIST**

*Urychluje metabolismus a vylučování hlenů. Ve formě odvaru v polévce je především vhodný pro diabetiky, protože zvyšuje účinky inzulínu.*

### **Jednoduchý zeleninový boršč**

#### **Potřebujeme**

Půl hlávky syrového zelí, dvě mrkve, celer, dvě rajčata, čtyři červené řepy, cibuli, 0,5dl rostlinného oleje, rajský protlak, celý pepř, bobkové listy, sůl, 1,5 l vody. Na ochucení můžeme použít kysanou smetanu.

#### **Příprava**

Očištěnou červenou řepu, mrkev, celer nakrájíme na kostičky, zelí nakrájíme na nudličky a vše vložíme do vroucí osolené vody. Přidáme pepř, bobkové listy a na kostičky nakrájená rajčata. Vaříme. Mezitím na rozehřátém oleji osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme rajský protlak a necháme chvíli probublat. Směs přidáme do polévky a necháme přejít varem. Podle chuti osolíme a okořeníme mletým pepřem. Na talíři můžeme ozdobit lžičkou kysané smetany.

### **Kuřecí polévka bez kuřete**

#### **Potřebujeme**

900 g tykve (nebo cukety), mrkev, petržel, půlku kedlubnu, půlku celeru, rajče, půlku papriky, cibuli, petrželovou nať, celý pepř, sůl, 1/2 lžičky kurkumy (nemusí být – ale dodává polévce žlutou barvu), 5 lžic rostlinného oleje, 1,5 l vody.

#### **Příprava**

Kořenovou zeleninu nakrájíme na menší kousky, tykev nebo cuketu podélně rozkrojíme na čtvrtiny a vykrojíme jádřince. Společně s nakrájenou zeleninou, cibulí, rajčetem, paprikou a jádřinci z tykvi nebo cuket vložíme do vroucí vody. Osolíme, přidáme pepř, sůl, kurkumu a olej. Vaříme, dokud kořenová zelenina nezměkne. Těsně před odstavením ze zdroje tepla přidáme omytou petrželovou nať. Můžeme podávat s rýžovými vlasovými nudlemi nebo vařenými jáhlami.

## **Polévka „co dům dal“**

*Někdy, když mi zbude nějaká zelenina, z níž nelze připravit celé jídlo, vařím polévku, která je velmi chutná, jednoduchá a přidají-li se do ní vařené jáhly, i velmi sytá.*

*Dávám do ní také rajče a papriku (ověřte si, zda jsou vhodné pro vaši krevní skupinu).*

### **Potřebujeme**

100g hlívy ústřičné, jednu středně velkou cibuli, půlku cukety, jednu mrkev, petržel, půlku kedlubnu, tři bobkové listy, jedno rajče, půlku zelené papriky, pepř a sůl na ochucení, zelenou petrželovou a celerovou nať, 5 lžic rostlinného oleje, 1,5 l vody.

### **Příprava**

Na rostlinném oleji usmažíme cibuli, přidáme omytou, na malé kousky nakrájenou hlívu ústřičnou, osolíme, okořeníme a chvíli smažíme. Cuketu, mrkev, petržel, kedluben nastrouháme na hrubém struhadle a přidáme k hlívě. Chvilku smažíme a zalijeme vodou. Přidáme bobkové listy, rajče a papriku a vaříme asi 20 minut. Přidáme celerovou a petrželovou nať a necháme přejít varem. Podle potřeby dosolíme, a polévka je hotová.

## **Studená celerová polévka**

### **Potřebujeme**

Dva velké celery, dvě cibule, 1/2 dl rostlinného oleje, 200 ml sójové smetany, šťávu z půlky citronu, lžičku mletého kmínu, půl lžičky mletého pepře, sůl na dochucení, na kostičky nakrájený a na oleji osmažený krajíc celozrnného chleba.

### **Příprava**

Celer očistíme, nastrouháme na hrubém struhadle, osolíme a okořeníme a společně s cibulí podusíme na oleji tak 2-3 minuty. Zalijeme 1,5 dl vody a necháme vařit. Necháme jednou přejít varem, odstavíme a po vychladnutí rozmixujeme společně se smetanou. Polévku rozdělíme do misek a posypeme kousky osmaženého chleba.

**Zařad'te do jídelníčku co nejvíce vitamínu C. Brání ochabnutí kůže, tkáň zůstává déle pružná, neboť vitamin C zabraňuje odbourávání kolagenu zodpovědného za pevnost pokožky.**

**Vyvarujte se však jeho konzumace před spaním, protože je stimulující a ve spojení s večerním cvičením může vyvolat nespavost.**

## **Chřestová polévka**

### **Potřebujeme**

500 g chřestu, 0,5 dl rostlinného oleje, středně velkou cibuli, 200 ml sójové smetany, na ochucení mletý pepř, sůl, šťávu z půlky citronu.

### **Příprava**

Chřest nakrájený na menší kousky necháme v jednom litru vody dojít až k varu a osolíme. Scedíme, vývar použijeme později. Na oleji dusíme na kostičky nakrájenou cibuli, až zesklovatí, přidáme pepř a střídavě podléváme chřestovým vývarem a smetanou. Necháme vzkypět. Podle chuti dosolíme a ochutíme citronem. Na závěr přidáme na kousky nakrájený chřest.

## **Jáhlová polévka**

### **Potřebujeme**

100g jáhel, středně velkou cibuli, 100g cukety, 200g hlívy ústříčné, mrkev, 5 lžic rostlinného oleje, 1,5 l vody, 5-6 kuliček pepře, 3 bobkové listy, mletý pepř a sůl na ochucení.

### **Příprava**

Na oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme omytou, na nudličky nakrájenou hlívu ústříčnou, nahrubo nastrouhanou mrkev, petržel a cuketu. Osolíme a opepříme, zalijeme 1,5 l vody. Přidáme kuličky pepře, bobkové listy a vaříme 20 minut. Přidáme propláchnuté jáhly a dalších 10 minut vaříme.

**„Všímejte si přírody. Zasadíme-li květinu do země bez živin, postupně zhyne. Co myslíte, jak na nedostatek živin reaguje náš organismus?“**

## **Brokolicová polévka s mateřídouškou**

### **Potřebujeme**

250 g brokolice, středně velkou cibuli, 2 dl vody, 4 stroužky česneku, 5 lžic rostlinného oleje, sůl a mletý pepř na ochucení, 500 ml sójové smetany (můžeme přidat 1 dl vody).

### **Příprava**

Na oleji zpěníme na menší kousky nakrájenou cibuli, osolíme a opepříme, zalijeme 2 dl vody a přidáme na růžičky rozebranou brokolici. Přivedeme k varu a takto povaříme 5 minut. Přidáme rozdrcený česnek a zalijeme smetanou. Necháme jednou přejít varem a odstavíme ze zdroje tepla. Rozmixujeme ponorným mixérem a před podáváním můžeme posypat sušenou mateřídouškou (nebo tymiánem).

*Mateřídouška pomáhá při kožních problémech, neurodermitidě, akné a ekzémech.*

*Máte-li problémy s akné a pokožkou nebo pleť, pijte čaj z mateřídoušky a užívejte ji jako přísadu do koupele.*

## **Polévka z bobů nebo fazolí**

### **Potřebujeme**

200 g bobů nebo fazolí, 4 bobkové listy, 5 zrněk nového koření, cibuli, mrkev, celer, kedluben, pórek, 2 lžíce oleje, zelenou petrželovou nať, litr vody, sůl a mletý pepř na ochucení.

### **Příprava**



Boby nebo fazole na noc namočíme do vody. Před přípravou luštění scedíme a v nové vodě přivedeme k varu. Tuto vodu vylijeme (tak jsme luštění zbavili nevhodných purinů) a zalijeme čerstvou vodou. Přidáme olej, na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu, bobkový list a nové koření, osolíme, opepříme a vaříme.

*Puriny obsahují kyselinu močovou, která je příčinou vzniku dny. Jde o zánětlivé onemocnění kloubů, při němž postižený kloub oteče a je velmi citlivý na dotek.*

*Máte-li tento zdravotní problém, nebo máte na dnu náběh, pravidelně pijte čaj z kopřiv.*

*Působí diuretický a zvyšuje vylučování močoviny.*

## Čočková polévka

### Potřebujeme

300 g čočky, 5 zrněk nového koření, 500 ml sójové smetany, 3 bobkové listy, 3 stroužky česneku, sůl a pepř na ochucení, 1,5 l vody.

### Příprava

Čočku přebereme, propláchneme a vaříme ve vodě. Po vzkypění vodu vylijeme a čočku vaříme v 1,5 l vody. Přidáme nové koření, bobkové listy, osolíme a opepříme. Když je čočka uvařená, přidáme sójovou smetanu s rozmixovaným česnekem a necháme jednou vzkypět.

## Bramborová polévka vhodná pro krevní skupiny AB a B

### Potřebujeme

5 větších brambor, Ví lžičky mletého kmínu, 1/2 Lžičky mleté sladké papriky, 1/2 lžičky sušené majoránky, 5 stroužků česneku, 2 lžíce rostlinného oleje, sůl a mletý pepř na ochucení, 1,5 l vody.

### Příprava

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme na menší kostky a vaříme v osolené vodě. Přidáme mletý kmín, papriku, majoránku a olej. Když jsou brambory vařené, přidáme česnek a ponorným

mixérem vše rozmixujeme. Před podáváním můžeme posypat nastrouhaným uzeným tofu.

## **Rychlá hrachová polévka**

### **Potřebujeme**

350g mraženého hrášku, tři stroužky česneku, 1l vody, lžičku másla, sůl a pepř na ochucení. Na posypání 200g najemno nastrouhaného uzeného tofu.

### **Příprava**

V hrnci rozpustíme máslo a na ně vsypeme mražený hrášek. Osolíme, opepříme, promícháme a zalijeme vodou. Vaříme asi 20 minut, potom přidáme stroužky česneku, rozmixujeme a ještě asi 5 minut vaříme. Před podáváním posypeme nastrouhaným uzeným tofu a můžeme podávat s celozrnným pečivem nebo žitným chlebem.

### **KURKUMA**

*Koření, které podporuje vylučování žaludečních šťáv a žluči. Obsahuje skupinu přírodních barviv a silic. Přidáte-li ji do pokrmů jemně orestovanou na tuku, uvolní se barvivo, jež z následující zeleninové polévky vytvoří barevný „kuřecí vývar“.*

*A používám ji i při úpravě barvy jiných jídel. Nebojte se, dejte prostor fantazii...*

**A DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ NA ZÁVĚR:** *Zmíněné žluté barvivo je velmi účinné jako ANTIOXIDANT.*

### **RÝŽE A JINÉ PŘÍLOHY**

*Rýže je lehce stravitelná, podporuje dobré trávení a vylučování, růst a obnovu buněk. Vzhledem k tomu, že má vysoký glykemický index, rozhybe hladinu inzulínu. Není to však skutečný hlad (v těle energie nechybí) – jen nevhodná kombinace např. rýže a masa způsobí kolísání zmíněného inzulínu.*

*Proto doporučuji konzumovat rýži se zeleninou, luštěninami nebo tofu.*

*Při způsobu úpravy rýže, kdy ji nejdříve opražím, rýži nevážím, ale jako odměrku používám sklenici. Následující recepty můžete využít jako přílohy k různým zeleninovým jídlům nebo jídlům z tofu.*

*Můžete si ji polít domácí tofunézou (majonézou z tofu). Recept na její přípravu najdete u jídel z tofu.*

## **Skořicová rýže**

### **Potřebujeme**

1/2 sklenice rýže, 3 sklenice vody, kousek celé skořice, půl čajové lžičky soli, 2 polévkové lžíce rostlinného oleje.

### **Příprava**

Omytou rýži nasucho opražíme na pánvi. Přidáme vodu, skořici, sůl a přivedeme k varu. Ztlumíme na minimum a vaříme, dokud se nevstřebá všechna voda. Odstavíme, přidáme olej a jemně promícháme.

## **Rýže s hráškem**

### **Potřebujeme**

1/2 sklenice dlouhozrnné rýže, 1/2 sklenice zeleného hrášku, 3 sklenice vody, 2 lžíce oleje, podle chuti sůl, 1/2 čajové lžičky kurkumu.

### **Příprava**

Omytou rýži dáme na rozehřátý olej, na němž jsme mírně opražili kurkumu. Chvilí ji pražíme, přidáme hrášek a vodu se solí a přivedeme do prudkého varu. Ztlumíme na minimum a zakrytou vaříme 15-20 minut. Odkryjeme a přebytečnou vodu necháme odpařit.

*Podobně si rýži můžete připravit i s mrkví.*

## Rýže s cibulkou

### Potřebujeme

1/2sklenice rýže, sůl, půlku cibule, 5 lžic rostlinného oleje, 1,5 l vody.

### Příprava

Do vroucí vody přidáme sůl, vsypeme rýži a vaříme přesně 17 minut. Pak rýži scedíme. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou mírně osolenou cibuli. Odstavíme a přimícháme rýži.

*Tento recept je základní způsob přípravy ochucené rýže.*

*Podobné můžeme udělat i rýži s mrkvi, žampiony, hráškem, nadrobno nasekanou brokolicí, apod., když k základnímu způsobu přípravy na zpěňenou cibulku přidáme zvolený druh pochutiny.*

## Rýže na sladko

### (vhodná jako sladká snídaně) Potřebujeme

1/2sklenice rýže, 3 sklenice vody, sklenici sójového mléka, nasekané opražené ořechy, sušené švestky, kakao nebo mletá skořice.

### Příprava

Rýži propláchneme a vsypeme do vroucí vody. Vodu necháme odpařit a přilijeme sójové mléko. Po prvním vzkypění odstavíme a necháme přiklopené pokličkou ještě 10 minut. Dáme na talíř, osladíme medem, přidáme ořechy nebo sušené švestky, můžeme ochutit kakaem nebo mletou skořicí. Je to sytá a chutná jídlo vhodné jako snídaně nebo jako pochoutka po zimním sportování.

## Brambory

*Pro ty, kdo brambory směji, nebo ty, kdo se jich nechtějí vzdát. Kromě běžné přípravy můžete vyzkoušet i tyto recepty:*

Nové brambory umyjeme a podélně nakrájíme na měsíčky, dáme na rošt v troubě a dozlatova upečeme. Po upečení vyndáme a vložíme do mísy, osolíme, polijeme rostlinným olejem, přidáme rozdrčený

česnek. Můžeme polít sójovou smetanou. A jako přílohu si můžete dát salát z kysaného zelí: kysané zelí polijeme olejem, osolíme, opeříme a přidáme rozdrcený česnek.

2. Toto je velmi chutná úprava brambor. Kdysi, když jsem je jedla (jsem krevní skupina nula a brambory už léta nejím), jsem je připravovala takto: Očištěné brambory nakrájíme na kolečka. Mezitím na oleji smažíme velké množství na proužky nakrájené cibule. Cibuli osolíme, opeříme, přidáme kmín a brambory. Já jsem to často dělala i tak, že jsem přidala čerstvé listy máty nebo rozmarýn.

A vyzkoušejte ještě tento recept, na který potřebujete asi sedm středně velkých brambor: Očištěné brambory nakrájíme na měsíčky a osušíme v utěrce. Do většího igelitového sáčku nasypeme po čajové lžičce soli, majoránky, kurkumy, dále dvě lžičky sladké papriky, 1/2 lžičky mletého pepře, 1/2 lžičky mletého kmínu, čtyři stroužky rozdrceného česneku. Brambory promícháme s 0,5 dl oleje a vložíme do sáčku s kořením. Důkladně protřepeme a dáme na vymaštěný plech. V předehřáté troubě pečeme 40 minut.

## **Přílohy k rýži, masu, bramborům**

### ***Následující recepty využijte jako přílohu k masu.***

Neboje můžete jíst s rýží a brambory, (brambory jsou vhodné pro AB a B krevní skupiny), ale už bez masa.

Najemno nastrouháme mrkev, cibuli zpěníme na oleji, osolíme, okořeníme mletým pepřem a přidáme nastrouhanou mrkev. Chvilku smažíme, podlijeme vodou a podusíme.

Cuketu důkladně omyjeme, vyřízneme jádřinec a zbytek nakrájíme na kostky. Na oleji osmažíme cibuli a přidáme kostky cukety (nebo očištěnou **tykev**). Osolíme, opeříme a můžeme přidat špetku sladké papriky.

Mražené **špenátové listy** vložíme na cibulku osmaženou na oleji. Když roztají, listy osolíme a opeříme, přidáme rozdrcený česnek a necháme jednou přejít varem. Můžeme přidat sójovou smetanu, v tom případě však nedoporučuji podávat k masu. K bramborům a rýži ano.

Vynikajíc náhradou brambor k masuje **celer**. Velmi chutná je jeho následující úprava. Celer velikosti grepu očistíme, rozkrojíme na čtvrtky a vložíme do vrouc osolené vody. Vaříme přibližně **15** minut. Po uvaření necháme vychladnout. Nastrouháme na hrubém struhadle. Na oleji zpěníme cibuli, osolíme, opeříme a přidáme nastrouhaný celer. Po vychladnutí můžeme přidat kysanou smetanu a podávat s masem. Bez smetany můžeme celer podávat s rýží, těstovinami, brambory políťnými tofunézou (recept na její přípravu najdete u receptů na přípravu jídel z tofu).

***Mrkvový perkelt** může kvůli vysokému obsahu soli způsobit zadržování vody. Zejména, když si jej dáte k večeři, může se stát, že ráno budete vážit více. Je to však pouze přechodné, zvýšení váhy způsobuje zadržování vody. Upraví se to, jen dodržujte doporučený objem tekutin.*

***Enzymy, které štěpí sacharidy, jsou ve slinách. Chcete-li sacharidy rychle strávit a nezatěžovat žaludek, dostatečně dlouho je žvýkejte (nemusíte 100x). Bílkoviny se tráví v žaludku.***

***Kombinujete-li sacharidy a bílkoviny v jednom jídle, prodlužuje se trávicí proces, dochází k únavě po jídle, pocitu kyselosti, pálení žáhy, bolestem žaludku apod.***

***K tomu, abyste se najedli, vůbec nemusíte kombinovat maso a brambory nebo rýži. Budete mít mnohem více energie, naučíte-li se jíst tak, abyste nezatěžovali svůj trávicí systém.***

## **Přílohy k pokrmům z masa**

**Následující přílohy mohou být podávány k masu místo rýže a brambor.**

**Tyto přílohy jsou zeleninové, ale při určitém způsobu vaření opravdu chuťově nahradí brambory. Brambory obsahují množství škrobu a v kombinaci s masem mohou být pro někoho velmi těžce stravitelné.**

### **Celer**

#### **1. způsob:**

Z celeru obvykle připravuji celerové hranolky. Kdokoli je ochutnal, byl překvapený jejich vynikající chutí (a jak úžasně vám provoní kuchyni!). Větší celer očistím, nakrájím na hranolky a na větším množství oleje osmažím. Vyndám je, přebytečný olej nechám okapat a na talíři osolím.

*Moje osobní zkušenost i zkušenost lidí, kteří si je připravovali, jedli a přitom hubli, je, že přibírání na váze nezpůsobuje tuk (celerové hranolky doporučuji smažit na rostlinném oleji). V případě bramborových hranolků je příčinou přibírání právě vysoký obsah škrobu.*

#### **2. způsob:**

Zkuste si celer nakrájet na menší kostky, ty uvařte ve slané vodě (stačí 10 minut), scedte, osolte podle chuti, přidejte špetku pepře, lžici másla, lžici nasekané petrželové natě, promíchejte a můžete podávat k některému z masových jídel.

#### **3. způsob:**

Větší celer očistěte, nakrájejte na čtvrtky a v osolené vodě vařte 15 minut. Potom vodu scedte, nechte celer vychladnout a nastrouhejte jej na hrubém struhadle. Na oleji krátce osmahněte cibuli, osolte ji a přidejte nastrouhaný celer. Chvilku smažte, a pak odstavte ze zdroje tepla.

*Věřte mi, je to úžasná a hlavně velmi zdravá zelenina. Naučte se ji používat a uvidíte, jak postupně zapomenete, že existují nějaké zdravotní problémy.*

*Místo celeru můžete použít i patison, cukety nebo tykve.*

## Celerové hranolky

Ještě se s vámi podělím o vynikající chuť najemno nastrouhané mrkve, kterou si na oleji a cibulce můžete kdykoli připravit a použít místo brambor.

### **Potřebujeme**

200 g celeru, 1 dl oleje, sůl na ochucení

### **Příprava**

Celer očistíme, nakrájíme na hranolky a smažíme na oleji. Osolíme a můžeme podávat.

## HLAVNÍ JÍDLA

### **Krůtí (kuřecí) prsa obalená v nasekaných mandlích**

### **Potřebujeme**

Rostlinný olej ve spreji, 4 krůtí prsa, dva bílky, půl šálku nasekaných mandlí, půl lžičky sladké papriky, lžičku sušené petrželové natě, sůl a mletý pepř podle chuti.

### **Příprava**

Olejem postříkáme nebo potřeme pekáč. Ve větší míse smícháme mandle, papriku, petrželovou natě, sůl, mletý pepř. Prsa nakrájíme na silnější proužky, obalíme nejdříve ve šlehaných bílcích, potom v připravené směsi a klademe na pekáč. V předehřáté troubě pečeme 12 – 15 minut.

Vhodná příloha: Salát z červené řepy nebo upravená zelenina, vhodná pro vaši krevní skupinu.



## **Kuřecí (krůtí) stehna s pórkem**

### **Potřebujeme**

4 horní kuřecí stehna, 4 kousky uzené kuřecí šunky, 2 menší pórky, 0,5 dl rostlinného oleje, na ochucení sůl a mletý pepř, párátko.

### **Příprava**

Maso omyjeme, osušíme a vytvoříme kapsu, do níž vložíme asi 10 cm dlouhý stonek pórku zabalený do šunky. Kapsu uzavřeme párátkem, stehna po obou stranách osolíme a opepříme. Z obou stran prudce opečeme a pod pokličkou ještě 15 minut dusíme do měkká.

## **Plněná kuřecí roládka**

### **Potřebujeme**

Čtyři 100g kuřecí řízky, kyselou okurku, natvrdo vařené vejce, asi 6 cm dlouhý kousek klobásy, čtyři asi centimetrové kousky červené papriky, francouzskou hořčici, sůl, pepř, delší párátko, 0,5 dl oleje.

### **Příprava**

Řízky omyjeme, osušíme, naklepeme. Potřeme francouzskou hořčicí, osolíme, opepříme. Okurku, vajíčko a klobásu podélně rozkrojíme na čtvrtiny a spolu s proužky červené papriky střídavě klademe na naklepané řízky. Svineme do roládky, zpevníme párátkem (můžeme také ovázat silnější nití). Vložíme na rozehřátý olej a zprudka opečeme. Poté přilijeme trochu vody a pod pokličkou asi 20 minut dusíme. Vynikající jsou s celerovým salátem.

**Máte-li křeče v trávicím traktu, chcete-li si zvýšit tvorbu trávicích šťáv a zlepšit peristaltiku, užívejte levandulový čaj. Pomůže vám i při nespavosti, nervozitě a nervové podrážděnosti.**

## **Kuřecí (krůtí) prsa s bazalkou**

### **Potřebujeme**

Půl šálku rostlinného oleje, 4 kuřecí prsa, 2 bílky, lžičku sušené bazalky, půl lžičky mleté červené papriky, sůl, mletý pepř. Lžíci

másla, 325 g mražených fazolových lusků s karotkou, stroužek česneku.

### **Příprava**

Vyšleháme bílky, do kterých přidáme papriku, sůl, pepř a sušenou bazalku. V připravené hmotě obalíme kuřecí prsa a vložíme je na pánev s rozehřátým olejem. Po obou stranách prudce opečeme a pak pod pokličkou dusíme do měkka.

*Směs z mražených fazolových lusků a karotky:* Na pánvi rozpustíme máslo, osolíme a opeříme. Přidáme mraženou směs a mícháme, až je zelenina dušená. Nakonec přidáme rozdrčený stroužek česneku, krátce podusíme a odstavíme.

Prsa příčně nakrájíme na plátky a jako přílohu podáváme zeleninovou směs.

### **ČESNEK**

**Česnek přímo miluji. Bohužel, kvůli své práci si ho mohu ve větším množství dovolit jen o víkendu. Je to úžasná bylina, přírodní multivitamin a doslova zázrak pro pacienty s vysokým tlakem. Avšak pokud jste ho dosud moc nepoužívali, začněte velmi opatrně, s menším množstvím. Těhotné ženy a děti by měly přijímat jen malé dávky – povzbuzuje totiž krevní oběh. Také lidé s vysokým obsahem cholesterolu v krvi by s česnekem měli zacházet nanejvýš opatrně. Je natolik účinný, že by se z ucpaných cév mohly uvolnit větší částice a způsobit embolii.**

**V malých dávkách česnek snižuje hladinu triglyceridů a cholesterolu, pomáhá při revmatismu a artritidě, ničí parazity a je také účinným afrodisiakem (v takovém případě doporučuji konzumaci oběma partnerům, aby u toho z dvojice, kdo česnek nejedl, nezapůsobil opačně).**

## **Kuřecí (krůtí) špíz s citronem**

### **Potřebujeme**

4 kuřecí prsa bez kůže, mletý pepř a sůl na dochucení, 3 citrony, lžičku mletého zázvoru, 3 stroužky česneku, půl lžice mletého kmínu, zelenou chilli papričku nakrájenou na proužky.

### **Příprava**

Maso nakrájíme na kostky, ochutíme pepřem, solí a šťávou z jednoho citronu a na půl hodinky uložíme do chladničky. V misce smícháme zázvor, rozdrcený česnek, kmín a chilli papričku. Směs přimícháme k masu a na další půlhodinu dáme do chladna. Zbylé citrony nakrájíme na měsíčky a střídavě s kousky masa je napichujeme na špejle nebo grilovací jehly. V přehřáté troubě grilujeme asi 6 minut po každé straně.

Jako přílohu doporučuji ledový salát pokapaný olejem a citronem.

## **Kuřecí (krůtí) špíz se žampiony**

### **Potřebujeme**

4 kuřecí prsa bez kůže, šálek oleje, na dochucení mletý pepř, sůl, mletý kmín, stroužek česneku, 200g žampionů, dvě červené, dvě žluté a dvě zelené velké masité papriky.

### **Příprava**

Prsa nakrájíme na větší kostky, vložíme do mísy, zalijeme olejem, přidáme pepř, sůl, kmín, rozdrcený česnek, promícháme a v chladničce necháme dvě hodiny stát. Papriky nakrájíme na větší kostky, žampiony rozkrojíme na poloviny a střídavě s masem napichujeme na grilovací jehly. Grilujeme v přehřáté troubě asi 6 minut po každé straně.

## **Krůtí (kuřecí) špíz s cherry rajčátky**

### **Potřebujeme**

4 kousky krůtích prsou, 12 malých žampionů, 12 malých pevných cherry rajčátek, 1 masitou červenou a 1 zelenou papriku, 2 větší cibule, 3 lžice citrónové šťávy, půl šálku rostlinného oleje, na dochucení sůl, mletý pepř, sladkou papriku, stroužek česneku a půl lžičky mletého rozmarýnu.

### **Příprava**

Prsa a papriky nakrájíme na větší kostky, cibuli na čtvrtky a žampiony na poloviny. Střídavě s rajčátky je napichujeme na grilovací jehly. Z rostlinného oleje, rozmarýnu, soli, pepře, mleté papriky a rozdrceného česneku si připravíme marinádu, kterou špízy potřeme. V rozehráté troubě grilujeme přibližně 25 minut, při obracení potřeme marinádou. Doporučuji podávat s ledovým salátem.

*Při přípravě masových jídel a také do mrkvového perkeltu přidávám mletý rozmarýn. Je to vynikající koření, které jídlu dodá chuť a vůni letní dovolené u moře, ale co je důležitější, usnadňuje trávení bílkovin a především – je to lipotropní koření.*

## **Kuřecí (krůtí) řízky na smetaně**

### **Potřebujeme**

4 kuřecí (krůtí) prsa, půl šálku oleje, lžící bylinkové soli, 4 lžice nasekaných mandlí, 160 ml smetany.

### **Příprava**

Omytá a osušená prsa osolíme bylinkovou solí. Na pánvi rozehejeme olej a prsa opražíme asi 5 minut po každé straně. Na použité pánvi orestujeme mandle, přidáme malé množství vody a smetanu a dosolíme bylinkovou solí. Řízky přelijeme připravenou směsí a podáváme se zeleninovým salátem.

## **ROZMARÝN**

*Podporuje uvolňování trávicích enzymů a zvyšuje vylučování žluči. Je baktericidní – ničí bakterie – a také mírně močopudný.*

### **Krútí (kuřecí) řízky na rozmarýnu**

#### **Potřebujeme**

4 řízky, 5 lžic rostlinného oleje, 1 brokolici, 2 celé pórky, 4 mrkve, chilli papričku, sůl, mletý pepř, půl lžičky mletého rozmarýnu, petrželovou nat', citrónovou šťávu na zvýraznění chuti.

#### **Příprava**

Řízky naklepeme, potřeme olejem a na hodinu dáme do chladničky. Brokolici rozebereme na větší růžičky a nakrájíme je na plátky, mrkev a pórek nakrájíme na kolečka. Chilli papričku nadrobno nasekáme. Maso po obou stranách osolíme, okořeníme a na oleji opečeme. Vyjmeme je a ve výpeku asi pět minut podusíme zeleninu. Podlijeme vodou, přidáme pórek a chilli papričku a dalších pět minut povaříme. Nakonec maso přendáme na pekáč, na ně vyklopíme zeleninu, ochutíme citronem a mletým rozmarýnem a podle potřeby dosolíme.

Vše společně prohřejeme v troubě a před podáváním posypeme nasekanou petrželovou natí.

## **MAJORÁNKA**

*Pomáhá při problémech s trávením, problémech ve střevech způsobených kvašením potravy, uvolňuje křeče hladkého svalstva, povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv. Pomáhá při zmírňování PMS.*

### **Krútí (kuřecí) mramorové medailonky s majoránkou**

#### **Potřebujeme**

700 g krůtího masa, 2 cibule, 2 vejce, rostlinný olej, půl lžičky pálivé papriky, půl lžičky sušené majoránky, podle chuti pepř, sůl a drcený kmín.

## **Příprava**

Krútí maso a cibuli umeleme, přidáme vejce, osolíme a přidáme všechno koření. Směs důkladně promícháme a necháme odležet. Ze směsi pak tvarujeme medailonky, které smažíme na oleji.

Jako přílohu můžeme podávat najemno nastrouhanou mrkev restovanou na oleji spolu s cibulkou a listy zeleného salátu.

*Ve svých receptech často používám mletý pepř. Je to proto, že zlepšuje trávení a látkovou výměnu a pomáhá při léčbě otrav způsobených závadnými potravinami. Podle indické ajurvédy podporuje pocení a vylučování hlenů (toxinů) a je močopudný.*

## **Kuřecí (krutí) řízky v obalu z mletých vlašských ořechů**

### **Potřebujeme**

4 kuřecí řízky, 200g mletých vlašských ořechů, mletý pepř, sůl, stroužek česneku, 2 bílky.

### **Příprava**

Omyté a osušené řízky naklepeme, potřeme prolisovaným česnekem, osolíme a opepříme. Obalíme v rozšlehaných bílcích a nakonec v drti z mletých vlašských ořechů. Tip: Podáváme s falešným bramborovým (celerovým) salátem.

## **Roládky z krutích (kuřecích) prsou**

### **Potřebujeme**

4 kuřecí prsa, šálek rostlinného oleje, 4 plátky nízkotučného sýra, 4 plátky drůbeží šunky, sterilovanou okurku, natvrdo vařené vejce podélně rozkrojené na čtvrtky, sůl, pepř, francouzskou hořčici na potřetí řízků.

### **Příprava**

Prsa podélně rozkrojíme tak, aby vznikl větší tenčí řízek. Potřeme hořčicí, osolíme, opepříme, přidáme plátek sýra, šunku, čtvrtku okurky a vajíčka. Stočíme do roládky, upevníme jehlou (nebo větším

dřevěným párátkem) a na oleji ze všech stran prudce opečeme. Pak ještě dvacet minut dusíme pod pokličkou. Tip: Podáváme se salátem z červené řepy.

## **Brokolicová Čína**

### **Potřebujeme**

300g kuřecích prsou, 2 velké cibule, 1 brokolici, hrášek, 1 bílek, 0,5 dl rostlinného oleje, špetku soli, lžičku sójové omáčky, citrónovou šťávu, lžíci medu.

### **Příprava**

Prsa nakrájíme na nudličky, marinujeme v rozšlehaném bílku a opečeme na oleji. Cibule nakrájíme na nudličky, opečeme na oleji a přidáme na malé růžičky rozebranou brokolici. Asi pět minut opékáme. Přidáme hrášek, osolíme, ochutíme sójovou omáčkou a citrónovou šťávou.

*Můžeme přidat lžíci medu – podle chuti.*

## **Cuketový (tykvový) guláš s krutím masem**

### **Potřebujeme**

500 g cukety (tykve), 2 kg vykostěného krutího masa z horního stehna, 500g cibule, 0,7l leča, 7 stroužků česneku, lžičku sušené majoránky, 1dl rostlinného oleje, 15g sušených hříbků a 1l vody.

Den před přípravou maso nakrájíme na kostky a vložíme do marinády z 0,5 dl oleje, dvou lžiček gulášového koření, lžičky mletého pepře a lžičky soli.

### **Příprava**

Na oleji opražíme cibuli, přidáme maso a dusíme. Pak přilijeme vodu, přidáme na kostky nakrájenou cuketu (tykev), lečo, česnek a sušené hříbky (hříbky můžeme tři hodiny před přípravou namočit do vody). Před koncem dušení přidáme majoránku a dosolíme.

## Filety z mořské tresky

### Potřebujeme

150 g mořské tresky, lžíci másla, půl lžice soli.

### Příprava

Na pánvi rozežřejeme máslo, osolíme a vložíme na ně tresku. Po obou stranách osmahneme a 10 minut dusíme.

## Vaječný bílek s brynzou

### Potřebujeme

4 vaječné bílky, 100 g brynzy, 200 g rajčat (nebo okurek).

### Příprava

Bílky usmažíme na teflonové pánvi a vmícháme brynzu. Podáváme s nakrájenými rajčaty nebo okurkou.

## BRYNZA

*Je měkký míchaný a solený ovčí sýr vyráběný z hrudkového ovčího sýra. Nepasterizovaná brynza podporuje trávení, pravděpodobně omezuje i vznik rakoviny tlustého střeva. Má sice kratší trvanlivost než pasterizovaná, ale zachovává si původní konzistenci a chuť, a co je nejdůležitější, pasterizaci se ničí i zdraví prospěšné mikroorganismy, které nepasterizovaná brynza obsahuje. Proto i v tomto případě radím, kupujte výrobky s co nejnižší trvanlivostí. Dodají vám, co slibují.*

## Červená řepa s tuňákem

### Potřebujeme

250 g vařené červené řepy, 80 g tuňáka v rostlinném oleji, menší cibuli, sůl podle chuti.



## **Příprava**

Uvařenou červenou řepu nakrájíme na kolečka, přidáme tuňáka z konzervy a posypeme kolečky cibule.

## **Salát z červené řepy s tuňákem II**

### **Potřebujeme**

250g vařené červené řepy, 80g tuňáka v rostlinném oleji, 100g sterilované, na kostičky nakrájené mrkve, 100g sterilovaného hrášku, 100g sterilovaných kyselých okurek, 1 střední cibuli, na ochucení sůl a pepř.

### **Příprava**

Červenou řepu a okurky nastrouháme na hrubém struhadle, vmícháme tuňáka s olejem, mrkev, hrášek, osolíme, opeříme a pořádně promícháme. Přidáme na nudličky nakrájenou cibuli.

## **Filé na másle**

### **Potřebujeme**

Plátky filé z mořské štiky, půlku másla, sůl, mletý pepř.

### **Příprava**

Na teflonové pánvi rozpustíme máslo a osolíme je. Na slané rozehřáté máslo pokládáme omyté a osušené filé. Po obou stranách osmažíme.

## **Filé z lososa se špenátem**

### **Potřebujeme**

600g listového špenátu, 1 cibuli, 400g lososa (nebo jiné ryby), 1 lžíce olivového oleje, 4 lžíce smetany, 2 stroužky česneku, 100 g tvrdého sýra, 3 Lžice citrónové šťávy, 1 Lžičku soli.

## **Příprava**

Na oleji zpěníme na nudličky nakrájenou cibuli, přidáme mražené kostky špenátu (nebo čerstvý špenát), osolíme, přidáme smetanu a prolisovaný česnek. Špenát rozdělíme na dvě části. Do zapékací misky vložíme polovinu špenátu, na něj poklademe plátky lososa a pokapeme je citronem. Pokryjeme zbylým špenátem a povrch po –

## **Filé z lososa v rozmarýnu**

### **Potřebujeme**

400g filé z lososa (nebo jiné ryby), citron, sůl, mletý pepř, 1,5 dl rybího vývaru (z kostky), 200 ml šlehačky, snítku rozmarýnu.

### **Příprava**

Rybu omyjeme a osušíme. Pokapeme šťávou z půlky citronu a ve vroucím vývaru ji vaříme asi 5 minut. Maso vyjmeme a udržujeme v teple. Do vývaru přilijeme šlehačku a vaříme asi 15 minut. Osolíme, opeříme a vymačkáme druhou polovinu citronu. Přidáme nasekaný rozmarýn a necháme přejít varem. Rybu polijeme omáčkou a můžeme podávat s najemno nastrohanou mrkví podušenou na oleji s cibulí.

## **Špenátové rolky s mořskou treskou**

### **Potřebujeme**

4 větší kusy mořské tresky, sůl, pepř, 250g mražených špenátových listů, 1 středně velkou cibuli, 1 dl rostlinného oleje.

### **Příprava**

Na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na proužky a přidáme kostky mraženého špenátu. Osolíme, opeříme a podusíme. Vychladlý špenát nanese na omyté a osušené kusy ryby, srolujeme, upevníme párátkem a na zbylém oleji ze všech stran opečeme. Pod pokličkou ještě 20 minut dusíme.

## Losos se žampionovou omáčkou

### Potřebujeme

800 g lososa, Lžičku soli, 0,5 dl rostlinného oleje, citron nakrájený na osminky.

### Na omáčku:

100 ml smetany, 0,25l zeleninového vývaru, Lžíci citrónové šťávy, lžíci másla, 500g žampionů, 1 středně velkou cibuli.

### Příprava

Lososa omyjeme, osušíme a jemně osolíme. Na rozehřátém oleji opečeme 5 minut po každé straně. Vyjmeme a položíme na talíře.

### Omáčka:

Cibuli nakrájíme na menší kousky a očištěné žampiony na plátky.

Podusíme na rozpuštěném másle, pokapeme citrónovou šťávou a přilijeme vývar. Přidáme smetanu a krátce povaříme. Omáčkou polijeme připravené kousky lososa a přidáme kousky citronů.

Tip: Podáváme s jarním salátem.

## Brokolice s česnekem a sýrem

### Potřebujeme

300 g brokolice, 2 stroužky česneku, 0,5 dl rostlinného oleje, 50 g nastrouhaného nízkotučného sýra, 1 lžičku soli, podle chuti mletý pepř a sůl.

### Příprava

Do vroucí vody nasypeme lžičku soli, přidáme brokolici a po prvním vzkypění scedíme.

Na oleji dozlatova orestujeme rozdrcené stroužky česneku, a odstavíme ze zdroje tepla. Přidáme uvařenou brokolici, osolíme a opepříme podle chuti. Posypeme strouhaným sýrem a podáváme.

*Na světě je tak velké množství potravin proto, abychom si měli z čeho vybírat. Objevte jiné druhy potravy, chuť a účinky zeleniny a uvidíte, jak se budete arit a jak se po čase promění váš vzhled.*

*Nezapomínejte, že je hloupost dělat stále stejné chyby a očekávat jiné výsledky...*

## **Salát z červené řepy se sýrem**

### **Potřebujeme**

250g uvařené nastrouhané červené řepy, 100g kyselých okurek, 100g sterilovaného hrášku, 100g sterilované, na kostičky nakrájené mrkve, 3 lžíce oleje, na dochucení sůl a pepř.

1. varianta: s 50 g nízkotučného sýra
2. varianta: s natvrdo uvařeným vajíčkem
3. varianta: s 50 g uzeného tofu

### **Příprava**

Červenou řepu a okurky nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme okapaný sterilovaný hrášek a mrkev, olej, a vše dokonale promícháme. Osolíme a opepříme podle chuti. Posypeme nízkotučným sýrem (případně na kostičky nakrájeným vajíčkem nebo nastrouhaným tofu).

## **Červená řepa se sušenými švestkami**

### **Potřebujeme**

300 g vařené červené řepy, 100 g sušených švestek, 100 g vlašských ořechů, 2 stroužky česneku, na ochucení špetku soli a pepře, 3 lžíce rostlinného oleje.

### **Příprava**

Červenou řepu nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme sušené švestky (doporučuji před použitím minimálně na tři hodiny namočit do vody) a vlašské ořechy. Osolíme, opepříme, přidáme olej a prolisovaný česnek.

## **Fazolové lusky s cibulí**

**Pokud místo vajíčka přidáte uzené tofu, bude tento recept patřit do kategorie zelených.**

### **Potřebujeme**

200 g fazolových lusků (mražené Bonduelle), 1 středně velkou cibuli, 0,5 dl rostlinného oleje, 50 g nízkotučného sýra (může být i natvrdo vařené vajíčko nebo 50 g uzeného tofu), Lžičku soli, podle chuti sůl a mletý pepř.

### **Příprava**

Do vroucí vody vsypeme Lžičku soli, přidáme fazolové lusky a 10 minut vaříme. Po uvaření scedíme. Na oleji upražíme na půlměsíčky nakrájenou cibuli, osolíme a opeříme. Přimícháme uvařené lusky a posypeme sýrem, vajíčkem nebo uzeným tofu.

## **Mrkvový perkelt**

**Pokud místo vajíčka přidáte uzené tofu, bude tento recept patřit do kategorie zelených.**

### **Potřebujeme**

300g na kolečka nakrájené mrkve, 1 středně velkou obuli, 0,5 dl rostlinného oleje, 0,2 dl sójové omáčky, půl lžičky mletého rozmarýnu, sůl a mletý pepř podle chuti, 2 dl vody, 50g nízkotučného sýra (nebo natvrdo uvařené vejce, případně 50 g uzeného tofu).

### **Příprava**

Na oleji opražíme na proužky nakrájenou cibuli, osolíme, opeříme a přidáme mletý rozmarýn. Vsypeme na kolečka nakrájenou mrkev a restujeme. Polijeme sójovou omáčkou a přilijeme vodu. Dusíme do měkká.

Podáváme posypané sýrem, vajíčkem nebo uzeným tofu.

## **Příloha z cukety**

### **Potřebujeme**

300 g cukety, 0,25 dl rostlinného oleje, půlku středně velké cibule, podle chuti pepř, sůl, natvrdo vařené vejce (nebo volské oko).

### **Příprava**

Cuketu důkladně omyjeme (slupku neodstraňujeme), odřežeme konce a nastrouháme ji na hrubém struhadle. Na oleji orestujeme na nudličky nakrájenou cibuli, osolíme, opepříme a přidáme nastrouhanou cuketu. Promícháme a necháme jednou přejít varem. Podáváme s uvařeným vajíčkem nebo volským okem.

### **Cuketa nebo celer zapečený se sýrem podle Romana**

Dvě cukety nakrájíme na plátky nebo kolečka půl až lem silná, celer na 0,3 cm. Do 0,5 dl rostlinného oleje přidáme sůl, pepř, vegetu, petrželovou nať nebo bazalku, trochu sójové omáčky. Můžeme přidat i česnek nakrájený na tenké plátky. Takto ochucený olej nalijeme na plech, poklademe na něj cuketu nebo celer a necháme zapéct. Troubu nastavíme na 200 stupňů a pečeme 10-15 minut. Před dokončením posypeme nahrubo nastrouhaným sýrem. Roman, autor tohoto receptu tvrdí, že je to chutné i studené. Dalším jeho receptem je omeleta s cuketou.

Cuketu nakrájejte na kostičky. Vajíčka rozmixujte, přidejte sůl, pepř, trochu vegety a cuketu. Ve velké pánvi rozehřejte olej a osmažte podobně jako palačinku. Já bych tu cuketu nastrouhala na hrubém struhadle.

### **Mozzarella s rajčetem (okurkou)**

### **Potřebujeme**

150 g mozzarely, 200 g rajčat nebo okurky, půl lžičky sušené bazalky, lžíci rostlinného oleje, sůl na ochucení.

## **Příprava**

Mozzarellu, rajčata (okurku), nakrájíme na kolečka, polijeme olejem, posypeme sušenou bazalkou a osolíme.

## **Falešný bramborový salát z celeru**

Tento salát doporučuji především lidem s krevní skupinou 0 a A, protože jim brambory nedělají dobře. Je chuťově adekvátní náhradou klasického bramborového salátu, a pokud jde o účinek na zdraví, je to opravdu lék.

## **Potřebujeme**

3 dl sterilovaných okurek, 3dl sterilované mrkve s hráškem, středně velkou cibuli, 1/4 většího celeru, 4 natvrdo vařená vajíčka, 1 jogurt, 1 smetanu, sůl, pepř (může být i citron a med).

## **Příprava**

Cibuli nakrájíme na proužky a spolu s kolečky nakrájených sterilovaných okurek krátce ovaříme ve vroucí vodě. Scedíme, dáme do misky a přimícháme scezenou mrkev s hráškem, uvařený a nahrubo nastrouhaný celer, osolíme, opepříme, vmícháme na kostičky nakrájená vajíčka, jogurt a smetanu. Podle chuti můžeme přidat i trochu citrónové šťávy a med.

*Chuťové buňky jsou jako mořské nymfy lákající své oběti do záhuby.*

## **Chřest s cuketou a kuřecím masem**

## **Potřebujeme**

800g cukety, 2kg chřestu v konzervě, sůl, 200g másla, 500g kuřecích prsou, 3 lžíce oleje, mletý pepř, 2 žloutky, petrželovou nat'.

## **Příprava**

Cuketu oloupeme a nakrájíme na silnější kolečka. Kuřecí prsa omyjeme, osušíme, ze všech stran 5 minut opečeme, osolíme a opepříme. Uložíme do tepla. Vyšleháme žloutky a po kapkách

přidáváme rozpuštěné máslo. Omáčku dochutíme solí a pepřem. Maso nakrájíme na plátky. Na dno zapékací misky klademe nejprve chřest, pak kuřecí maso a nakonec cuketu. Zalijeme připravenou omáčkou a v předehřáté troubě pečeme při teplotě 200 stupňů asi 20 minut.

## **Hovězí guláš**

### **Potřebujeme**

800 g hovězího masa na guláš, 400 g cibule, 5 stroužků česneku, 5 kuliček pepře, 0,5dl rostlinného oleje, půl lžičky mletého tymiánu, 3 bobkové listy, 3 polévkové Lžice rajského protlaku, 0,5l masového vývaru, sůl a pepř na ochucení.

### **Příprava**

Na oleji opražíme na kostky nakrájené maso, přidáme pokrájenou cibuli, osolíme, opepříme a přidáme rajský protlak. Společně krátce opečeme a poté zalijeme masovým vývarem. Přidáme tymián, bobkový list a necháme přejít varem. Zakryjeme, snížíme teplotu a dvě hodiny dusíme. Podle chuti dosolíme a opepříme.

*Moje detoxikace velmi dobře upravuje problémy se zácpou, která je důsledkem špatné skladby stravy a nedostatečného pitného režimu. Je zvláštní, že někteří lidé s krevní skupinou B mají zácpu právě po zelenině v prvním a druhém týdnu.*

*Proto, trpíte-li zácpou (při nepravidelné stolici nebo častých a dlouhotrvajících zácpách dochází k zamoření organismu toxiny, metabolity chemických procesů neustále probíhajících v našem těle), nastrouhejte si večer tři jablka ( v tomto případě můžete porušit večerní zákaz konzumace ovoce) a nechte je zhnědnout. Snězte je, a ráno byste uvedený problém už neměli mít.*

*Nebo vyzkoušejte něco jiného – večer si v třidecilitrové sklenici zalijte vodou tak 6-7 omytých sušených švestek. Ráno vodu vypijte a švestky snězte. Doporučuji vyzkoušet v den, kdy budete v domácím pohodlí.*



## Hovězí filé s pórkem

### Potřebujeme

400 g hovězího filé, 2-3 pórků, 1 a 1/2 Lžíce másla, 5 Lžic smetany, 0,5 dl rostlinného oleje, sůl a pepř na ochucení, 1 Lžičku mleté sladké papriky.

### Příprava

Maso omyjeme, osušíme a potřeme solí. Na rozehřátém oleji je ze všech stran opečeme, pak pod pokličkou ještě 45 minut dusíme. Pórek očistíme, podélně rozřežeme a nakrájíme na centimetr silné proužky. Na pánvi rozpustíme máslo, osolíme, opepříme a pórek na něm podusíme. Maso před podáváním nařežeme na plátky a obložíme pórkem. Pórek můžeme ozdobit kysanou smetanou, kterou poprášíme sladkou paprikou.

## Čevapčiči

### Potřebujeme

*Na čevapčiči* – 300 g mletého hovězího masa, obuli, 3 stroužky česneku, 1 vejce, lžičku soli, špetku kayenského pepře, trochu pálivé červené papriky, 2 lžíce rostlinného oleje.

*Na zeleninu* – 2 červené papriky, 2 zelené papriky, cibuli, 2 lžíce rostlinného oleje, lžičku mleté sladké červené papriky.

### Příprava

Cibuli najemno nasekáme a společně s rozdrceným česnekem a vejcem přidáme do mletého masa. Vše dobře promícháme, osolíme, okořeníme kayenským pepřem a pálivou paprikou.

Z hmoty tvarujeme asi 6cm dlouhé a centimetr silné válečky. Rozpálíme olej a válečky ze všech stran opečeme.

Zeleninu si připravíme tak, že cibuli nakrájíme na kolečka, papriky na proužky, rozehřejeme olej a cibuli s paprikou na něm asi 10 minut podusíme. Osolíme, opepříme, přidáme sladkou červenou papriku.

## Pečené telecí se salátem

### Potřebujeme

1 kg telecího masa, 2 snítky rozmarýnu, 1 hlávkový salát, 4 rajčata, sůl, mletý pepř, 5 lžic oleje, 200g tvrdého sýra.

### Příprava

Maso vcelku omyjeme, osušíme, osolíme. Na pánvi rozežřejeme 5 lžic oleje a maso ze všech stran prudce opečeme. Přeložíme do pekáče, posypeme rozmarýnem, dáme do předehřáté trouby a pečeme při 200 stupních. Občas přeléváme výpekem. Upečené maso necháme 20 minut odpočívat na dřevěném prkénku. Na plátky krájíme těsně před podáváním, aby z něj nevytekla šťáva.

Podáváme se salátem: Opraný salát natrháme na menší kousky, rajčata nakrájíme na měsíčky, smícháme s olejem, osolíme a opepříme, posypeme strouhaným sýrem.

**Malé předkrmy plněné měkkým tvarohem *Chcete-li redukovat hmotnost i po skončení detoxikačního programu, nahrad'te v jídelníčku sýry tvarohem.***

Všechny tyto recepty můžete využít jako náplně do rajčat nebo paprik, z nichž můžete vytvořit předkrm k bílkovinnému – červenémujidlu.

## Šlehaný tvaroh s pažitkou

### Potřebujeme

600 g měkkého tvarohu, 150 g nízkotučného jogurtu, 40 g pažitky, sůl.

### Příprava

Tvaroh osolíme a rozmícháme s jogurtem. Přidáme nejmenší nasekanou pažitku a plníme zeleninu (můžeme střídat červenou, zelenou, žlutou papriku a rajčata).

## **Tvarohová náplň s česnekem**

### **Potřebujeme**

400 g tvarohu, 40 g nízkotučného jogurtu, stroužek česneku, sůl.

### **Příprava**

Česnek rozetřeme se solí, přidáme tvaroh, jogurt a důkladně promícháme.

## **Tvarohová náplň se zeleninou**

### **Potřebujeme**

400g tvarohu, 100g nízkotučného jogurtu, rajče, 20g cibule, 40g okurky, sůl, mletý rozmarýn.

### **Příprava**

Tvaroh osolíme a rozmícháme sjogurtem. Rajče omyjeme, odstraníme jádérka a spolu s cibulí nakrájíme na malé kostičky, okurku nastrouháme na hrubém struhadle. Takto upravenou zeleninu vmícháme do tvarohové náplně a ochutíme mletým rozmarýnem.

## **Tvarohová náplň se zeleninou II**

### **Potřebujeme**

400 g tvarohu, 100 g nízkotučného jogurtu, 40 g mrkve, 20 g petržele, sůl.

### **Příprava**

Tvaroh osolíme a rozmícháme s jogurtem. Očištěnou zeleninu najemno nastrouháme a vmícháme do tvarohové náplně.

## **Brynzová náplň**

### **Potřebujeme**

400 g brynzy, 100 g nízkotučného jogurtu, 20 g cibule, sladkou mletou papriku a pažitku.

## **Příprava**

Brynzu rozmícháme s jogurtem a sladkou paprikou. Cibuli a pažitku nadrobno nasekáme a přimícháme do brynzy. Podle chuti můžeme osolit.

## **Těstoviny**

### **Špagety s cuketovou omáčkou**

#### **Potřebujeme**

100 g bezvaječných špaget, 500 g cukety, 0,5 dl rostlinného oleje, 2 stroužky česneku, lžičku sušené bazalky, sůl a pepř na ochucení, 0,3 dl sójové smetany.

#### **Příprava**

Cuketu důkladně omyjeme, odstraníme konce a nastrouháme ji na hrubém struhadle. Na pánvi rozehřejeme olej a cuketu na něm podusíme. Osolíme a opepříme, přidáme bazalku a rozdrcený česnek. Asi 10 minut dusíme. Přidáme sójovou smetanu a rozmixujeme. Omáčkou přelijeme uvařené špagety.

**DRASLÍK (kalium) a HOŘČÍK (magnesium):** *Draslík se uplatňuje při metabolismu bílkovin a sacharidů, má význam pro udržování osmotického tlaku v buňkách, přenáší nervové vzruchy, podílí se na detoxikaci metabolitů, přispívá k poklesu krevního tlaku, ulehčuje léčení alergických stavů. Jeho nedostatek se projevuje svalovou ochablostí, poruchami srdeční činnosti, poškozením ledvin.*

*Zdrojem draslíku jsou: citrusové plody, žlutý meloun, rajčata, banány, slunečnicová semínka, zelenina se zelenými listy, brambory.*

*Hořčík se podílí na činnosti více než 300 enzymů. Příznivě působí na činnost srdce, pomáhá při zvládnutí deprese, chrání před ukládáním vápníku a tvorbou žlučových a ledvinových kamenů obsahujících vápník, uklidňuje.*

*Zdrojem hořčiku jsou: fíky, citrony, grepy, žlutá kukuřice, ořechy a mandle, jablka, tmavá zelenina.*

**PŘI VÝBĚRU ZDROJŮ SE ŘIĎTE SVOU KREVŇÍ SKUPINOU.**

### **Brokolice a karotka s uzeným tofu**

#### **Potřebujeme**

300 g mražené směsi karotky a brokolice, 75 g uzeného tofu, stroužek česneku, podle chuti sůl a mletý pepř, 0,5 dl rostlinného oleje, čtvrtku ledového salátu.

#### **Příprava**

Na rozehřátý olej vsypeme zeleninovou směs, opražíme a přidáme na plátky nakrájený česnek. Osolíme, opepříme a 15 minut dusíme. Po udušení posypeme nastrouhaným tofu a vmícháme na nudličky nakrájený ledový salát.

### **Špagety s česnekovou omáčkou**

#### **Potřebujeme**

100 g bezvaječných špaget, 2 stroužky česneku, sůl, mletý pepř, 5 lžic rostlinného oleje, na špičku nože mletého rozmarýnu.

#### **Příprava**

Na oleji dozlatova osmažíme rozdrcený česnek, osolíme, opepříme, přidáme mletý rozmarýn. Promícháme s uvařenými špagetami.

Tip: Můžeme podávat s rajčaty, nebo špagety posypat strouhaným uzeným tofu.

## Spirálky s houbovou omáčkou

### Potřebujeme

400g lišek nebo žampionů, 150 g bezvaječných spirálek, 1 středně velkou obuli, 0,5 dl rostlinného oleje, 1 dl sójové smetany, sůl na ochucení, 2 lžíce nasekané petrželové natě.

### Příprava

Na oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli a přidáme očištěné a nakrájené houby. Osolíme, přilijeme trochu vody a pod pokličkou dusíme 20-25 minut. Těstoviny uvaříme v osolené vodě.

Houbovou omáčku na závěr ochutíme sójovou smetanou, vsypeme petržel a přelijeme jí uvažené těstoviny.

## „Zelné“ nudle s kedlubnem

Tyto nudle si B a AB krevní skupiny mohou připravit se zelím (sladkým nebo kyselým). „Nulky“ a „Áčka“ by však zelí konzumovat neměly, pro ně je následující recept.

### Potřebujeme

150 g bezvaječných širokých nudlí, středně velký kedluben, středně velkou cibuli, 0,5 dl oleje, sůl, pepř a půl lžičky sladké červené papriky.

### Příprava

Těstoviny uvaříme, scedíme a necháme okapat. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme nahrubo nastrouhaný kedluben, osolíme, opeříme, přidáme červenou papriku a dusíme. Dušený kedluben přidáme do těstovin a podáváme. Těstoviny se tváří, jako by byly se zelím.

## Široké nudle se zeleninovou omáčkou

### Potřebujeme

150g bezvaječných širokých nudlí, 150g žampionů, 1 pórek, 1 cibuli, sůl a mletý pepř na dochucení, 0,5 dl rostlinného oleje, 0,5 dl sójové smetany, 50g strouhaného uzeného tofu.

### Příprava

Na rozehrátém oleji osmažíme na kolečka nakrájenou cibuli, na tenké proužky nakrájený pórek a na čtvrtky nakrájené žampiony. Osolíme a opepříme. Přilijeme trochu vody a dusíme. Na závěr přilijeme smetanu a ještě podusíme. Nudle uvaříme v osolené vodě. Po uvaření je smícháme s omáčkou a posypeme strouhaným tofu.

### ŠPALDA:

*V kuchyni používám bezvaječné těstoviny. Osobně doporučuji těstoviny ze špaldové mouky. Špalda je druh pšenice, nejlépe stravitelný druh obilnin. Pomáhá při pálení žáhy, gastritidě, divertikulóze. (To je forma kýly, malé váčky vyvůjící se podél stěny tlustého střeva. Pacienti trpící tímto onemocněním vědí, že je způsobeno nedostatkem vlákniny v upravované potravě, která je běžná v industrializované části světa.)*

*Dále pomáhá při cukrovce a obstipaci (stolice se vyprazdňuje méně často a obtížněji než obvykle), kterou často trpí ženy s nesprávným pitným režimem a nevhodným složením stravy. Je to obilnina vhodná i pro pacienty připoutané na lůžko a rekonvalescenty.*

## Bezvaječné špagety s cuketou II

### Potřebujeme

150 g bezvaječných špaget, 300 g cukety, 2 stroužky česneku, 1 středně velkou cibuli, pórek, půl lžičky mletého zázvoru, na pokapání šťávu z půlky citronu.

## **Příprava**

Na oleji zpěníme cibuli, rozdrcený česnek, pórek a zázvor. Podlijeme vodou a necháme zprudka vzkypět. Vodu necháme odpařit na polovinu a přidáme na kostičky nakrájenou cuketu. Po odstavení ze zdroje tepla pokapeme citronem a smícháme se špagetami uvařenými v osolené vodě.

## **ZÁZVOR:**

*Další zázračné koření. Působí protizánětlivě, uvolňuje bolesti; ženy trpící migrénou by měly hned, jakmile pocítí blížící se záchvat, užít třetinu lžičky zázvoru s vodou. Účinek by se měl projevit do půl hodiny.*

*Máte-li stravu bohatou na sacharidy, připravujte si pravidelně nápoj ze zázvoru, který uvádím ve své knize „Zhubněte jednou provždy“. Zázvor snižuje hladinu glukózy v krvi, čímž předcházíte ukládání podkožního tuku. Musím však upozornit, aby zázvor neužívali lidé s vysokým krevním tlakem, neboť toto koření krevní tlak zvyšuje.*

## **Bezvajecné těstovinové spirálky s hlívou ústřičnou**

### **Potřebujeme**

150g bezvajecných spirálek, 0,5dl rostlinného oleje, 1 středně velkou cibuli, 2 větší mrkve, 400g hlívy ústřičné, pórek, 1 dl sójové smetany, půl lžičky mletého rozmarýnu.

### **Příprava**

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme pórek, na nudličky nakrájenou hlívu, nahrubo nastrouhanou mrkev, sušený rozmarýn. Osolíme a dusíme s trochou vody. Nakonec přidáme sójovou smetanu a ještě chvíli podusíme. Smícháme se spirálkami uvařenými ve slané vodě.

*Sušené švestky jsou ideální pro lidi se zpomalenou peristaltikou. Kromě velkého množství vlákniny a železa obsahují také mnoho fosforu a vápníku, což účinně posiluje kosti. A znovu se vrátím k*



*ženám držícím nesmyslné diety, které mají problém s vyprazdňováním a osteoporózou. Sušené švestky by měly zařadit do jídelníčku každý den.*

*Míváte-li křeče ve svalech, jezte sušené meruňky. A sušené datle jsou přírodním multivitaminem – to tvrdí beduíni.*

## **Těstoviny s rajčatovou omáčkou I**

### **Potřebujeme**

150 g bezvaječných těstovin, 450 g rajčat, 1 středně velkou cibuli, 0,5 dl oleje, 3 stroužky česneku, sůl, mletý pepř, lžičku sušené bazalky.

### **Příprava**

Ve vroucí vodě spaříme rajčata, opláchneme je studenou vodou, oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Na oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme rajčata a rozdrcené stroužky česneku. Osolíme, opepříme a přidáme bazalku. Dusíme. Před podáváním můžeme směs rozmixovat, nebo ji ponecháme v původním stavu. Přidáváme do těstovin uvařených v osolené vodě.

## **Těstoviny s rajčatovou omáčkou II**

Postup je stejný jako u varianty I s tím rozdílem, že před podáváním do směsi přidáme 2 Lžíce křenové Ramy a rozmixujeme.

*Ve své poradně se často setkávám s obavami žen z konzumace ořechů. Mají strach z tuků, protože si v ženských časopisech přečetly, že „po ořechách se přibírá, neboť je to tuk a tuk podporuje nárůst podkožní tukové hmoty“. Není to pravda. Já osobně i lidé, kteří zvolili můj stravovací program, se přesvědčili, že když zařadili ořechy do denního jídelníčku, nejenže nepřibrali, ale naopak zhubli a upravil se jim stav pokožky, zmírnily se a i ustoupily ekzémy a akné.*

## **NENASYCENÉ TUKY:**

*Pomáhají v organismu spalovat nasycené (živočišné) tuky a chrání srdce. Nadměrná spotřeba cukrů (sacharidů) zvyšuje spotřebu nenasycených mastných kyselin.*

*Příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi, a tím napomáhají ke snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění. A co je velmi důležité, postupně snižují jo-jo efekt.*

*Takže následující dvě jídla si můžete připravit bez výčitek svědomí, a čím více ořechů nebo máku (podívejte se, je-li vhodný pro vaši krevní skupinu) si do těstovin přimícháte, tím menší je hrozba, že po uvedeném jídle přiberete. Jen si ho neslad'te cukrem!*

## **Těstoviny s ořechy**

### **Potřebujeme**

150g bezvaječných těstovin (vhodné jsou široké nudle), 100g mletých vlašských ořechů, podle chuti med.

### **Příprava**

Těstoviny uvaříme v mírně osolené vodě. Scedíme je, a když jsou mírně okapané, vložíme je do připravené mísy. Přidáme mleté ořechy, promícháme a podle chuti přidáme med.

*O tom, že vlašské ořechy obsahují nenasycené kyseliny, a tak pomáhají našemu srdci, už víte.*

*I takový čaj z ořechových listů by se měl stát součástí vašeho pitného režimu v případě, že máte problémy se žaludkem, játry nebo krví, které účinně pročišťuje. Osvědčilo se také jeho používání proti houstnutí krve.*

*Věděli jste, jakou zázračnou sílu mají jarní pampelišky?*

*Tyto bylinky velmi pomáhají při chronickém zánětu jater-ale samozřejmě jen ty, které rostou v čistém přírodním prostředí.*

*Pomáhají i při cukrovce, při bolestech žlučníku, čistí žaludek a vylepšují žaludeční šťávy. A co byste měli konzumovat?*

*Stonky. Pampelišku utrhnete, omyjete, až pak odtrhnete květ a snězte stoněk.*

## **Těstoviny s mákem**

Postup je stejný jako u ořechových těstovin, jen místo ořechů použijeme mák.

## **Těstoviny v rozmarýnu se sójovou smetanou**

### **Potřebujeme**

150 g bezvaječných těstovin, 100 g sójové smetany, 0,5 dl rostlinného oleje, 2 stroužky česneku, sůl a pepř na dochucení, půl lžice mletého rozmarýnu.

### **Příprava**

Na oleji osmažíme rozdrcený česnek, osolíme a opepříme. Přidáme sójovou smetanu a necháme jednou vzkypět. Těstoviny vaříme ve vodě, do níž jsme vsypali mletý rozmarýn.

Po uvaření scedíme, smícháme s omáčkou a podáváme.

## **Těstoviny se špenátem**

### **Potřebujeme**

150g bezvaječných těstovin, 250g mražených špenátových listů, 0,5 dl rostlinného oleje, 2 stroužky česneku, 1 středně velkou cibuli, mletý pepř a sůl na dochucení, 100 g sójové smetany.

### **Příprava**

Na oleji zpěníme na nudličky nakrájenou cibuli, osolíme a opepříme, přidáme špenátové listy a dusíme. Když je špenát rozpuštěný, přidáme rozdrcený česnek a necháme ještě chvíli dusit. Na závěr přidáme sójovou smetanu a promícháme. Přidáme do bezvaječných těstovin uvařených v osolené vodě.

## Těstoviny s tofu v omáče ze sójového mléka

### Potřebujeme

150 g uzeného a 100 g bílého tofu, středně velkou cibuli, 5 lžic rostlinného oleje, 1/2 citronu, 100g sušeného sójového mléka (Zajíc), 2 dl vody, sůl a pepř na ochucení.

### Příprava

Na rostlinném oleji osmažíme na nudličky nakrájenou obuli, osolíme, opepříme a přidáme na kostičky nakrájené tofu. Chvilku smažíme a zalijeme sušeným sójovým mlékem rozmixovaným v 2 dl vlažné vody. Vymačkáme citron a za občasného míchání vaříme asi 15 minut. Chceme-li, aby jídlo mělo výraznější chuť, přidáme prolisovaný stroužek česneku.

Podáváme se špaldovými nebo bezvaječnými těstovinami. Nejchutnější jsou tzv. vrtulky.

## JÁHLY

*Mají příznivý poměr bílkovin, tuků a sacharidů, jsou lipotropní, čili pomáhají likvidovat podkožní tuk. Jsou významným zdrojem minerálů a vitamínů. Před vařením je velmi důležité jáhly dokonale propláchnout.*

*Můj způsob přípravy jáhel je tento: Jáhly důkladně propláchnu a vsypu do vroucí vody, v níž je vařím přesně 15 minut. Scedím, propláchnu studenou vodou a nechám okapat.*

*Jáhly jsou dobře stravitelné, výživné a velmi chutné.*

## Jáhly na sladko I

### Potřebujeme

100 g vařených jáhel, 100 g najemno nastrohané syrové mrkve, 100 g nahrubo nastrohaného jablka, 50 g mletých vlašských ořechů, půl lžičky mleté skořice, med podle chuti.

## **Příprava**

Všechny složky promícháme. Nebojte se většího množství medu. Obsahuje mnoho vitaminů, minerálů a stopových prvků. A vůbec se nemusíte obávat, že byste po něm přibrali.

## **Jáhly na sladko II**

### **Potřebujeme**

50 g jáhel, 5 dl vody, půl hrnečku nasekaných loupaných mandlí, 1/3 hrnečku sušených rozinek, jalovce nebo rybízu, 4 lžice rostlinného oleje (vynikající je z vlašských ořechů).

### **Příprava**

Omyté jáhly vaříme ve vodě společně se sekanými mandlemi, rozinkami nebo jalovcem, případně rybízem. Po vzkypění vaříme na mírném ohni asi 10 minut.

## **Jáhly na slano I**

### **Potřebujeme**

100 g uvařených jáhel, 150 g uzeného tofu, 1 středně velkou cibuli, 0,5 dl rostlinného oleje, na dochucení sůl a mletý pepř.

### **Příprava**

Na oleji zpěníme na nudličky nakrájenou cibuli. Přidáme na kostky nakrájené uzené tofu, osolíme a opepříme. Smažíme 10 minut. Na závěr smícháme s uvařenými jáhlami.

Tip: Výbornou přílohou k tomuto jídlu je okurkový salát. Dvě středně velké okurky očistíme, nakrájíme na kolečka, osolíme a okořeníme mletým pepřem. Na chvíli dáme do chladna a podáváme.

## **Jáhly na slano II**

### **Potřebujeme**

100g uvařených jáhel, 5 středně velkých rajčat, svazeček petrželové natě, na ochucení sůl a mletý pepř, 5 lžic olivového oleje.

## **Příprava**

Rajčata a petrželovou nat' omyjeme, z rajčat odstraníme vnitřek a spolu s petrželovou natí je nadrobno nakrájíme. Promícháme s uvařenými jáhlami, osolíme, opepříme a polijeme olejem.

## **TOFU:**

*Vyrábí se ze sójového mléka podobně jako tvaroh z mléka kravského. Jeho použití je mnohostranné a dá se přizpůsobit k téměř každému jídlu. Experimentujte a každý den si ho můžete vychutnávat jinak a zároveň významně zvyšovat obsah hodnotných bílkovin v jídle. Když ho budete kombinovat s těstovinami, výrazně doplníte chybějící aminokyseliny, protože ty, které nejsou v tofu, jsou v těstovinách, a naopak.*

Podívejte se na jídla z jáhel, najdete tam velmi chutný recept na jejich přípravu na slano s uzeným tofu. Je to opravdu chuťově velmi dobré, syté jídlo, které je díky účinkům jáhel také lipotropní a doplňuje do organismu aminokyseliny důležité při tvorbě bílkovin, jichž jsou základem.

## **Tofunéza**

*Je to vlastně majonéza ze sóji. Používejte ji na ochucení jídel z tofu (Stroganov z tofu), ochucení rýže, brambor nebo na zálivku zeleninových salátů.*

## **Potřebujeme**

2 čajové Lžičky hořčice, 2dl rostlinného oleje, šťávu z půlky citronu, špetku mletého pepře, 1 lžičku čerstvého nebo sušeného kopru (majoránky, oregana), 200 g bílého tofu, čtvrt lžičky soli, vodu podle potřeby.

## **Příprava**

Olej s hořčicí rozmixujeme a po malých dávkách postupně přidáváme rozdrobené tofu. Je-li směs příliš hustá, přilijeme podle potřeby vodu tak, aby se konzistence podobala běžné majonéze.

Nakonec přidáme pepř, sůl, kopr (majoránku, oregano) a citrónovou šťávu. Do hotové tofunězy můžeme vmíchat nakrájenou cibuli (česnek) a také kyselou okurku.

## Smaženice z tofu

### Potřebujeme

Uzené tofu, cibuli, 5 lžic rostlinného oleje, sůl, mletý pepř, půl lžičky kurkumy (připomínám, že je to výtečný antioxidant), hrst lístků máty, 0,1 dl vody.

### Příprava

Na oleji osmažíme cibuli nakrájenou na nudličky, přidáme vidličkou rozmačkané tofu, sůl, pepř, kurkumu a na malé kousky natrhané mátové lístky. Přilijeme vodu a smažíme jako klasickou vaječnou smaženici.

Obvykleji podávám se sójovým pečivem.

## Zapékaná cuketa I podle Silvie Stolárové

### Potřebujeme

2 středně velké cukety, uzené tofu, 2 středně velké cibule, 6-8 stroužků česneku, 2 lžice sezamových (nebo slunečnicových) semínek, na ochucení sůl, mletý kmín, olej.

### Příprava

Cukety rozpůlíme a vykrojíme jádřinec.

**Náplň:** Cibuli nakrájíme na kostičky, 2-3 stroužky česneku nakrájíme na plátky a na oleji dusíme do poloměkka. Přidáme na kostičky nakrájené tofu a jádřinec z cuket, dusíme. Přidáme 2 lžice semínek, kmín, sůl, rozdrcené zbylé stroužky česneku a plníme cukety. Pokapeme olejem a vložíme do misky nebo na plech, kde je podlijeme 2 dl vody. Přikryjeme alobalem a 20 minut dusíme. Pak alobal odstraníme a ještě 10 minut volně pečeme při 180 stupních.

Tip: Krevní skupina A si jako přílohu k této cuketě může dát rýži, AB a B rýži nebo brambory, 0 ji může jíst s chutí.

## Závin se špenátem a tofu

### Potřebujeme

Mražené listové těsto, 250 g mraženého špenátu, uzené tofu, středně velkou cibuli, 3 stroužky česneku, 5 lžic rostlinného oleje, mletou červenou papriku, sůl a mletý pepř.

### Příprava

Na oleji orestujeme cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek a kostky rozmraženého špenátu. Osolíme, opepříme, přidáme mletou papriku a dusíme asi 15 minut. Odstavíme ze zdroje tepla a necháme vychladnout. Na rozválené listové těsto nanese vychladlý špenát a posypeme ho nastrouhaným uzeným tofu. Zavineme do rolády a v předehřáté troubě pečeme 30 minut.

## Pečené tofu s brokolicí

### Potřebujeme

500 g uzeného tofu, 300 g brokolice, sklenici vody (nebo sójového mléka), Lžičku kurkumy, 0,5 dl oleje, lžičku soli, mletý pepř.

### Příprava

Brokolici omyjeme, odstraníme tvrdé části a nakrájíme ji na kousky. Ve vodě vaříme do prvního vzkypění. Mezitím rozmixujeme tofu s vodou nebo sójovým mlékem, přidáme kurkumu, sůl, pepř, olej a znovu rozmixujeme. Zapékací mísu vymažeme olejem a vložíme do ní brokolici, kterou přelijeme rozmixovaným tofu. Zakryté pečeme v předehřáté troubě 20 minut, pak dalších 20 minut odkryté, dokud tofu nezíská konzistenci želatiny. Správně upečené jídlo se dá nožem krájet na kostky.



*Stejným způsobem si můžeme připravit jídlo z mrkve, pórku nebo chřestu.*

## **SALÁTY, POMAZÁNKY A OMÁČKY**

*Kombinace vápníku a hořčíku je důležitá hlavně pro ženy, protože chrání před vznikem osteoporózy a pomáhá v období klimakteria. Společně se zinkem, vitaminy K a D chrání před řídnutím kostí, tedy osteoporózou.*

*Osteoporóza se projevuje úbytkem kostní hmoty a poruchami její struktury, čímž dochází ke zvýšené lámavosti i vyššímu riziku zlomenin. Nejrizikovější je skupina žen v období menopauzy.*

*Proto doporučuji již v mladém věku pravidelně tělu dodávat tyto složky, bezpodmínečně potřebné pro novotvorbu kostní hmoty.*

*Nedoporučuji pít mléka, protože mne zahleňuje (ale nechávám to na vašem uvážení), takže z hlavních zdrojů vápníku uvádím ty, které dlouhodobě užívám já:*

*Je to především zelenina (brokolici máme na stole denně), slunečnicová semínka, ořechy, mandle, sardinky (geniální zdroj), sója a výrobky z ní.*

**KDYŽ SI V KNIZE POZORNĚ PROSTUDUJETE MŮJ 28DENNÍ DETOXIKAČNÍPROGRAM, ZJISTÍTE, ŽE OBSAHUJE VŠECHNY SLOŽKY SPRÁVNÉHO A HLAVNĚ ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ S OBSAHEM VŠECH POTŘEBNÝCH ŽIVIN.**

### **Kedlubnový salát**

#### **Potřebujeme**

3 kedlubny (cca 600 g), 5 lžic nadrobno nasekané petržele, pažitky a kopru, 5 lžic slunečnicových semínek, sůl a 150 g zakysané smetany.

## **Příprava**

Kedlubny omyjeme, očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Přimícháme zakysanou smetanu, osolíme a posypeme nasekanými bylinkami.

## **Salát s krůtím masem**

### **Potřebujeme**

Hlávku ledového salátu, hlávku červeného salátu (Lollo rosso), 3 rajčata, 10 žampionů, 200g krůtích prsou, 0,5dl rostlinného oleje, na ochucení sůl a pepř.

### **Příprava**

Maso a očištěné žampiony nakrájíme na proužky. Na pánvi zahřejeme olej a opečeme na něm maso a žampiony. Osolíme a opeříme a za stálého míchání opékáme ještě asi 10 minut. Odstavíme ze zdroje tepla. Saláty rozebereme, opereme a natrháme na malé kousky, přidáme na kousky nakrájená rajčata. Přidáme maso a žampiony a polijeme výpekem.

## **Salát z hlívy ústříčné**

### **Potřebujeme**

400g hlívy ústříčné, 400g mrkve, 1 cibuli, 2 lžíce nasekané petržele, 4 lžíce zakysané smetany, půl lžičky mletého rozmarýnu, 1dl rostlinného oleje, sůl a pepř na dochucení, hlávku ledového salátu.

### **Příprava**

Na oleji opečeme na kolečka nakrájenou cibuli, přidáme kolečka mrkve a na proužky nakrájenou hlívu ústříčnou. Osolíme a opeříme, přidáme rozmarýn a za občasného promíchání dusíme. Podlijeme vodou a pod pokličkou dusíme 20 minut. Na závěr přidáme zakysanou smetanu a posypeme nasekanou petrželí. Salát rozebereme, opereme, rozložíme na talíře a na něj nandáme dušenou hlívu.



*Filé z lososa se špenátem (str. 137)*



Široké nudle se zeleninovou



Kuřecí (krůtí) špíz se



Kuřecí (krůtí) špíz se žampiony a s



*Rychlá hrachová polévka (str. 112)*



Kuřecí (krůtí) řízky v obalu z mletých vlašských



*Kuřecí (krůtí) prsa obalená v nasekaných mandlích a kuřecí (krůtí) stehna s pórkem (str. 123)*



*Těstoviny s rajčatovou omáčkou*





Závin s  
Závin se špenátem



Salát z červené řepy s





Kuřecí polévka bez kuřete

## Mrkvový salát s křenem

### Potřebujeme

400 g mrkve, 10g křenu, 1 citron, 20 g medu, 3 Lžice rostlinného oleje.

### Příprava

Očištěnou mrkev a křen najemno nastrouháme. Připravenou zeleninu ochutíme zálivkou z medu a citrónové šťávy. Nakonec přidáme olej, promícháme a před podáváním necháme chvíli odležet.

## Rajčatový salát

### Potřebujeme

0,5 kg masitých rajčat, 1 středně velkou cibuli, sůl, mletý pepř, Lžičku sušené bazalky, rostlinný olej.

### Příprava

Rajčata omyjeme a nakrájíme na tenké plátky, cibuli nakrájíme na tenká kolečka a smícháme s rajčaty.

Polijeme olejem, osolíme, opeříme a přidáme sušenou bazalku.

**Zkuste si doma vyrobit BYLINKOVÝ OLEJ. Potřebujete na to 2,5dl oleje (slunečnicový nebo olivový). Ohřejte ho na 90° C a přidejte buď na plátky nakrájený česnek, chilli papričky nebo bylinky a nechte vychladnout. Nedoporučuji delší skladování. Já osobně mám velmi ráda rozmarýnový olej.**

## Celerový salát

### Potřebujeme

1 středně velký celer, šťávu z půlky citronu, 2 lžice rostlinného oleje, sůl, pepř.

## **Příprava**

Celer nastrouháme na hrubém struhadle, osolíme, opepříme, polijeme olejem a pokapeme citronem.

## **Celerový salát – univerzální**

### **Potřebujeme**

1 větší celer, 3 dl kyselých okurek, 3 dl směsi mrkev/hrášek, 1 cibuli, na ochucení sůl a mletý pepř, půl Lžičky mletého rozmarýnu, 0,5 dl rostlinného oleje.

### **Příprava**

Celer očistíme, rozkrojíme na čtvrtky, vložíme do vroucí vody a 15 minut povaříme. Vyndáme a necháme vychladnout. Po vychladnutí celer nastrouháme na hrubém struhadle a osmažíme na oleji s cibulí. Vložíme do připravené mísy a přimícháme na kostičky nakrájené okurky, mrkev s hráškem, osolíme, opepříme a přidáme mletý rozmarýn. Důkladně promícháme. Salát můžeme podávat teplý, nebo vychlazený.

## **Zeleninový salát**

### **Potřebujeme**

3 mrkve, 1 malou bílou ředkvičku, 100 g žampionů, 1 středně velkou okurku, 1 červenou papriku, petrželovou nať, olej a sůl na ochucení.

### **Příprava**

Mrkev a ředkvičku očistíme a najemno nastrouháme. Žampiony očistíme a nakrájíme nájemné plátky, papriku omyjeme a nakrájíme na tenké proužky, okurku na tenké plátky. Vše promícháme, osolíme a posypeme natrhanou petrželovou natí.

## Omáčka, která je výborná k masu, ale i k těstovinám

### Potřebujeme

5 Lžic rostlinného oleje, 1 větší rajče, 100 g nahrubo nastrouhané tykve (nebo cukety), půl středně velké cibule, stroužek česneku, pár lístků bazalky a koriandru (mohou být i sušené), sůl, mletý pepř.

### Příprava

Na oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek, osolíme a opepříme. Přidáme na kostičky nakrájené oloupané rajče, na hrubém struhadle nastrouhanou tykev, chvíli smažíme, přidáme natrhané lístky bazalky a koriandru a přilijeme asi 1 dl vody. Necháme přejít varem a odstavíme ze zdroje tepla. Na závěr rozmixujeme elektrickým mixérem a omáčkou polijeme těstoviny nebo jí přelijeme maso.

**Znameníť omáčka. Když jsem ji připravila poprvé, musela jsem ji pak dělat dva dny po sobě.**

**Dceři moc chutnala, a vlastně jsem ji tehdy touto malou fintou donutila více jíst.**

**Použijete-li místo rajčete mrkev, mohou ji jíst i lidé s B a A krevní skupinou.**

**A s mrkví ji mohou jíst i nulky a áběčka.**

## Příprava směsi z mražených fazolových lusků a mrkve

### Potřebujeme

450g směsi fazolových lusků a mrkve. Příprava

Na pánvi rozpustíme máslo, osolíme a opepříme. Přidáme mraženou směs a mícháme, dokud není zelenina hotová. Nakonec přidáme stroužek prolisovaného česneku, krátce podusíme a odstavíme ze zdroje tepla.

## Ledový salát s celerem

### Potřebujeme

400 g celeru, 120 g ledového salátu, 50 g uzeného tofu, lžíci rostlinného oleje, 2 lžičce čerstvé nasekané pažitky, sůl a pepř na ochucení.

### Příprava

Celer asi 20 minut povaříme, vyndáme a necháme vychladnout. Oloupeme jej a nastrouháme na hrubém struhadle. Ledový salát nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a přidáme k celeru. Uzené tofu nakrájíme na kostičky a na oleji dozlatova opražíme.

Přidáme k celeru a ledovému salátu a důkladně promícháme. Ozdobíme pažitkou.

### ADZUKI:

*Jsou lehce stravitelné drobné červené fazole. Díky vysokému obsahu vlákniny urychlují peristaltiku bez toho, že by hrozilo poškození střevní sliznice. Doporučují se také při problémech s ledvinami. Obsahují fytoestrogeny. Ženy s bolestivou menstruací by je měly do jídelníčku zařazovat co nejčastěji.*

## Adzuki salát

### Potřebujeme

200 g fazolí adzuki, 2 balení uzeného tofu, 3 kusy kyselých okurek, 250g sterilované mrkve, 150g nahrubo nastrouhaného vařeného celeru, 1 červenou cibuli, 250g sójové smetany, 0,5 dl rostlinného oleje, na ochucení sůl, mletý pepř (podle chuti med a citron).

### Příprava

Uvařené adzuki fazole (v kapitole POLÉVKY si přečtěte, jak se zbavit purinů) smícháme s kostičkami uzeného tofu a usmažíme na oleji s cibulí. Přidáme nakrájené okurky, mrkev a nastrouhaný celer. Osolíme, opepříme a přimícháme sójovou smetanu.

## Adzuki salát II

*Je skvělý, chutná jako vlašský salát.*

*Nezapomínejte na puriny!! Fazolky několikrát propláchněte a po prvním uvaření vodu slijte a dolijte čistou.*

### Potřebujeme

100 g fazolí adzuki, 6 kusů kyselých okurek, jednu středně velkou cibuli, 3 dl směsi mrkev/hrášek, 150 g uzeného tofu, 250 ml sójové smetany, sůl a pepř na ochucení.

### Příprava

Adzuki fazole uvaříme a scedíme, necháme okapat. Na kolečka nakrájené okurky a na půlměsíčky nakrájenou cibuli ovaříme ve vroucí vodě, scedíme a přidáme do vařených adzuki fazolí. Přidáme scezenou mrkev/hrášek, na hrubém struhadle nastrouhané uzené tofu, zalijeme sójovou smetanou, osolíme, opepříme a důkladně promícháme.

Můžete podávat s pečivem nebo s chlebem.

## Mungo salát

### Potřebujeme

200 g mungo fazolek, 1 větší celer, 3 dl kyselých okurek, 3 dl směsi mrkev/hrášek, sójovou tatarskou omáčku, cibuli, na ochucení sůl a mletý pepř, půl lžičky mletého rozmarýnu, 0,5 dl rostlinného oleje.

### Příprava

Fazole mungo uvaříme. Celer očistíme, rozkrojíme na čtvrtky, vložíme do vroucí vody a 15 minut vaříme. Vyndáme a necháme vychladnout. Po vychladnutí jej nastrouháme na hrubém struhadle a osmažíme na oleji s cibulí. Vložíme do připravené mísy a přimícháme na kostičky nakrájené okurky, mrkev s hráškem, uvařené mungo a sójovou tatarskou omáčku. Osolíme, opepříme a přidáme mletý rozmarýn. Důkladně promícháme.

## Adzuki (mungo) pomazánka s česnekem

### Potřebujeme

200g fazolí (vyberte si podle chuti), 200g rostlinného másla, 4 stroužky česneku, mletý pepř, sůl, petrželovou nať.

### Příprava

Fazole uvaříme, scedíme a necháme vychladnout. Umeleme v mlýnku na maso, do mleté hmoty vmícháme máslo, prolisovaný česnek, osolíme, opepříme, přidáme petrželovou nať a promícháme.

Podáváme s vhodným druhem pečiva.

## PAMLSKY, PAMLSKY A ZASE PAMLSKY

### ZDRAVÉ PAMLSKY

*Čas od času i mě přepadne chuť na sladké. Ochutnejte některé mé nápady, podle mne nejen chutné, ale hlavně jsem po nich nikdy neměla pocit, že všechno, co s ním, se na mne okamžitě „nalepí“.*

*Ženám radím, aby si v případě chuti na sladké (která je v průběhu prvního týdne detoxikace stále), připravily následující chuťovku:*

### Pražené ořechy s medem

### Potřebujeme

100 gramů vlašských nebo lískových ořechů nebo mandlí, med podle chuti.

### Příprava

Na suché teflonové pánvi vybraný druh ořechů opražíme (nikoli ohřejeme, ale opražíme) tak, aby se na ořechách vytvořily hnědé skvrnky. Necháme vychladnout, pak je můžeme nasekat, umlít či

ponechat v původním stavu – a smícháme je s medem. Když dostanete chuť na sladké, dejte si pár lžiček.

## **Zdravé čokoládky**

### **Potřebujeme**

Sušené švestky, meruňky, hrozinky, nasekané pražené ořechy, 200g hořké čokolády s minimálním obsahem kakaa 75%, špetku mleté skořice a papírové košíčky na cukroví.

### **Příprava**

Čokoládu rozpustíme v parní lázni. (Do většího hrnce nalijeme asi do 1/3 vodu a na mírném ohni přivádíme k varu, do menšího hrnce nalámeme kousky čokolády a vložíme jej na hrnec s vodou, aby se čokoláda rozpustila.) Když je čokoláda tekutá, přimícháme na kousky nakrájené švestky, meruňky a hrozinky, přidáme kousky ořechů a špetku mleté skořice.

Směs naléváme do košíčků a necháme vychladnout.

## **Mandle v datlích v čokoládě**

### **Potřebujeme**

20 kusů vypeckovaných datlí, 20 ks mandlí (chutné jsou i nasucho pražené bez soli), 150g hořké čokolády (min.75%, kakaa), mleté ořechy.

### **Příprava**

Čokoládu rozpustíme v parní lázni. Do datle vtlačíme mandli, ponoříme do rozpuštěné čokolády a obalíme v mletých ořechách. Necháme vychladnout. Je to skutečná delikatesa.



## Listové těsto v čokoládě

### Potřebujeme

Listové těsto, hořkou čokoládu s minimálním obsahem kakaa 75%, opražené mandlové plátky.

### Příprava

Z rozváleného listového těsta nakrájíme tyčinky o rozměrech 2 x 10 cm, naskládáme je na pečícím papírem vyložený plech a upečeme. Po vychladnutí tyčinky ze dvou třetin ponoříme do rozpuštěné čokolády a obalíme v mandlových plátkách.

## Závin s ořechy

### Potřebujeme

Listové těsto, šest středně velkých sladkých jablek, 150 g mletých vlašských ořechů, balíček omytých sušených švestek, med, sójovou smetanu, kakao.

### Příprava

Jablka očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Přimícháme mleté ořechy a na kousky nasekané sušené švestky. Směs dáme na rozválený plát listového těsta, svineme a pečeme v předehřáté troubě.

Já jej podávám takto:

Na kakaem poprášený talíř dám kousky závinu a přeliji je medem a sójovou smetanou. Ozdobím čerstvým ovocem a nasekanými ořechy.

## Závin s mákem

Makový závin doporučuji především lidem s krevní skupinou A.

Postup a příprava jsou stejné, jako u závinu ořechového, jen místo ořechů do jablek přidáme mák.

*A ještě tip na konzervování ovoce bez cukru:*

*Omyté, vypeckované ovoce ukládáme do čistých lahví, svrchu trochu posolíme, uzavřeme a sterilujeme. Ovoce samo pustí cukr,*

*takže po otevření ho můžete přidávat například i do výše uvedených závinů.*

## **NEZDRAVÉ PAMLSKY**

*Toto jsou recepty pro ty z nás, kteří jsou spokojeni s tím, jak vypadají a jak žijí. Mohou si je dovolit ti, kdo mají vysoký výdej energie, nebo ti, jejichž metabolismus nezná nic, co by nedokázal beze zbytku zpracovat. Blahopřeji jim.*

### **Líný závin**

*Tenhle koláč mám moc ráda pro nenáročnost přípravy, ale výsledná chuť je nepopsatelná.*

#### **Potřebujeme**

Dvě sklenice hladké mouky, dvě sklenice dětské krupičky, sklenici krystalového cukru, prášek do pečiva, balíček vanilkového cukru, 250 g másla, citrónovou kůru, hodně nahrubo nastrouhaných jablek, mletou skořici.

#### **Příprava**

Mouku, krupici, cukr, prášek do pečiva vanilkový cukr smícháme a směs rozdělíme na dvě poloviny. První vysypeme na vymaštěný plech a rovnoměrně pokapeme polovinou másla, které jsme si mezitím rozpustili. Na povrch rozložíme nastrouhaná jablka se skořicí a citrónovou kůrou a posypeme druhou polovinou směsi, kterou polijeme druhou polovinou rozpuštěného másla. Pečeme v předehřáté troubě.

### **Ořechový koláč**

#### **Potřebujeme**

1/2 kg nahrubo nastrouhaných jablek, 1/2 kg hrubé mouky, V2 kg cukru, 1/2 kg mletých ořechů, 2dl oleje, 4 vejce, 2 malé lžičky sody

bicarbony, dvě velké lžíce kakaa, jahodový nebo meruňkový džem, čokoládovou polevu.

### **Příprava**

Všechny suroviny kromě džemu a čokolády smícháme. Když je hmota důkladně promíchaná, nalijeme ji na vymaštěný plech a pečeme. Po upečení potřeme džemem a polijeme čokoládovou polevou.

### **Čokoládová poleva:**

100 g čokolády na vaření, 50 g ztuženého tuku, jedna lžička oleje.

Čokoládu rozpustíme společně se ztuženým tukem, přidáme olej a nalijeme na džem.

## **JAK TO VŠECHNO KOMBINOVAT**

### **TIPY NA SNÍDANĚ**

#### **Mrkev, jablko, ořechy, med, hrozinky, skořice**

Takováto snídaneň obsahuje kromě vlákniny i vysoký podíl antioxidantů (A, C, E vitamin a betakaroten).

### **Příprava**

Smícháme mrkev, jablko, ořechy v poměru 1:1:1, to znamená, stejné množství nejmenno nastrouhané mrkve, hruběji nastrouhaných jablek a umletých ořechů, med a hrozinky podle chuti, špetku mleté skořice. Připravte si to podle vlastní chuti. Máte-li rádi sladkou snídani, dopřejte si více medu – nebojte se, nepřiberete. Máte-li raději kyselejší chuť, přidejte si šťávu z citronu.

#### **Jogurt s medem, ořechy a skořicí**

Touto snídaní do organismu dopravíte vápník, vitaminy a minerály z medu, E vitamin z ořechů. Skořice je lipotropní koření a výborně chutná.

## **Příprava**

Do 250 ml nízkotučného bílého jogurtu přimícháme dvě lžice umletých ořechů, lžičku medu a špetku mleté skořice.

## **Pečivo s medem a praženými ořechy, kakao ze sójového mléka**

Tuhle snídani miluji a snídám tak už léta. Jsem nulka, obilniny moc nemusím a tato snídanež mi nahradí celodenní potřebu sacharidů. Někdy, ale opravdu jen někdy, si k snídani dám smaženici z uzeného tofu, ovoce s ořechy nebo pohanku se sójovým mlékem.

## **Příprava**

Dva rohlíky rozkrojím, potru medem a zajídám praženými mandlemi nebo lískovými oříšky.

**Připravuji je následovně:** Na suchou teflonovou pánev nasypu ořechy, mandle nebo lískové oříšky a pražím je do té doby, dokud na nich svrchu nejsou hnědé skvrnky. Nechám je vychladnout a i samotné chutnají skvěle. Zkuste takto upravenými ořechy zajídat rohlík s medem, a k tomu si dopřejte pořádný hrnek sójového mléka s kakaem.

**Nápoj připravuji takto:** Do hrnku nasypu do 1/3 sójové mléko (používám český výrobek ZAJÍC v modré nebo zelené krabici), přidám lžičku naturálního kakaa a zaliji horkou vodou. Tato snídanež mi připomíná prázdniny u babičky.

## **Pohanková kaše s medem a ovocem**

Tento recept mám od přítelkyně Evky, která ho připravuje svému vnukovi. Pohanka obsahuje velké množství rutinu, posiluje stěny cév. Opatrně by s ní měla zacházet „Béčka“ a „Ábéčka“.

## **Příprava**

Pohanku očistíte, propláchnete a necháte ve vodě od večera do rána. Ráno ji scedíte, ještě jednou propláchnete a necháte okapat. Přimícháte nastrohané jablíčko, hrozinky, med, skořici. Můžete si přisypat i lžici sójového mléka.

## **Rýže se sójovým mlékem**

Recept na tuto snídani je v knize v kapitole „Rýže“.

### **Smaženice z uzeného tofu**

Tohle je poměrně sytá snídaneň, takže ji mají v oblibě hlavně muži.

#### **Příprava**

Na oleji osmažíme cibuli až zesklouatí. Přidáme uzené tofu rozmělněné vidličkou. Osolíme, opepříme, přidáme půl lžičky kurkumy a smažíme jako vaječnou smaženici. Můžete konzumovat s pečivem potřeným rostlinným tukem.

*Máte-li někdy potřebu dát si k snídani jen něco lehkého, udělejte si ovocný pohár.*

## **PONDĚLÍ JAKO PŘÍKLAD**

### **Snídaneň:**

#### **Mrkev, jablko, ořechy, med, hrozinky, skořice**

Takováto snídaneň obsahuje kromě vlákniny také vysoký podíl antioxidantů (A,C,E vitamin a betakaroten). Recept na ni je v předcházejících kapitolách.

### **Oběd:**

#### **Kuřecí (krutí) špíz se žampiony Potřebujeme:**

Čtyři kuřecí prsa bez kůže, šálek oleje, na dochucení mletý pepř, sůl, mletý kmín, stroužek česneku, 200g žampionů, a po dvou velkých masitých paprikách: červenou, zelenou a žlutou.

#### **Příprava**

Prsa nakrájíme na větší kostky, vložíme do mísy, zalijeme olejem, přidáme pepř, sůl, kmín, prolisovaný stroužek česneku, promícháme a na dvě hodiny dáme do chladničky. Papriky nakrájíme

na větší kostky, žampiony na poloviny a střídavě i s masem napichujeme na grilovací jehly. Grilujeme v předehřáté troubě 6 minut z každé strany.

### **Večeře:**

#### **Brokolice a karotka s uzeným tofu Potřebujeme:**

300 g mražené směsi karotky a brokolice, 75 g uzeného tofu, stroužek česneku, podle chuti sůl a mletý pepř, 0,5 dl rostlinného oleje, 1/4 ledového salátu.

### **Příprava**

Na rozehrátý olej nasypeme směs karotka + brokolice, opražíme a přidáme na plátky nakrájený česnek. Osolíme a opepříme. Dusíme 15 minut. Po udušení posypeme nastrouhaným tofu a přimícháme na nudličky nakrájený ledový salát.

*K dopolední svačině si dávejte ovoce, nebo směs sušeného ovoce s oříšky. Ovoce si dopřejte dopoledne, kdy pracuje pankreas, snáze zpracujete přijatý cukr.*

*K odpolední svačině si dopřejte některý z míchaných nápojů uvedených v receptech.*

## **TYKVOVÝ ČARDÁŠ**

Tak jsem nazvala jeden den, který by měl být ukázkou toho, jak se dá jíst zdravě, dosyta a bez pocitu, že se na nás něco „nalepí“. A myslím, že i finančně je takovýto den velmi přijatelný, když zohledníme, že nám přinese nejen estetický, ale hlavně zdravotní užitek.

V ledničce mám kořenovou polévkovou zeleninu (v marketech je již běžně k dostání mrkev, kedluben, celer, petržel, cibule, a když se vám poštěstí, najdete tam i nějakou tu zelenou nať), tykev – tak 1,8 kg, chlazená kuřecí (krutí) prsa. Ještě si připravím jáhly a sůl a pepř.

A jak vypadá den, který jsem nazvala „Tykvový čardáš“? Nuže: Snídaně:

Grahamové nebo sójové rohlíky s medem, které posypu dýňovými semínky (jsou bohatá na zinek), k tomu si udělám sójové kakao.

### **Oběd:**

Z kořenové zeleniny připravím polévku, kterou najdete v mé knize pod názvem „**Kuřecí polévka bez kuřete**“.

Z uvařených jáhel oddělím část, kterou použiji místo těstovin na zahuštění polévky, a zbylé jáhly využiji jako hlavní část druhého jídla k obědu. Jáhel odměřím takové množství, aby se nasýtil potřebný počet strážníků – přibližně 100 g na osobu, ještě před tepelnou úpravou.

### **Hlavní jídlo:**

Na oleji osmažím cibuli, přidám 200g nahrubo nastrohané tykve bez jádřince (ten jsem použila na polévku), osolím, opepřím a přidám ještě na kostičky nakrájené uzené tofu. Smažím asi deset minut, a pak přidám uvařené jáhly. Můžete si k tomu udělat jednoduchý okurkový salát.

### **Večeře:**

Na přípravu večeře použiji kuřecí (krůtí) prsa, která byla předtím naložena v olejové marinádě (prsá omyji, poliji olivovým olejem a přidám na plátky nakrájený stroužek česneku) a využiji zbytek tykve, nezpracovaný k obědu.

Takže, na oleji zpěním cibuli a přidám prsa, která zprudka osmažím, osolím, opepřím, podliji malým množstvím vody a dusím. Na oleji zpěním další cibuli nakrájenou na nudličky, osolím a opepřím a přidám na kostičky nakrájenou tykev. Zamíchám, přidám lžičku červené sladké papriky a do měkká udusím. A hotovo.

**Celý den jíte zdravě, jste sytí a jídlo je pestré. Opravdu, nic jiného než trocha fantazie a disciplíny v dodržování určitých principů a výsledek na sebe nenechá dlouho čekat.**

## VZOROVÝ JÍDELNÍČEK NA JEDEN TÝDEN

	<b>Snídaně</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večeře</b>
<b>Pondělí</b>	Mrkev, jablko, ořechy, med, hrozinky, skořice	Brokolice s karotkou, kuřecí stehno	Brokolice s uzeným tofu
<b>Úterý</b>	Nízkotučný jogurt s medem a ořechy	Jáhly s uzeným tofu	Špaldové těstoviny se zeleninovou omáčkou
<b>Středa</b>	Rohlíky s medem a ořechy, sójové kakao	Mrkvový perkelt, krůtí soté	Brokolice s česnekem a sýrem
<b>Čtvrtek</b>	Míchaný ovocný salát (vybírejte si ovoce vhodné pro vaši krevní skupinu)	Fazolové lusky s kuřecím stehnem	Jáhly s uzeným tofu
<b>Pátek</b>	Smaženice z uzeného tofu s pečivem	Celerový salát, přírodní krůtí řízky	Salát z červené řepy, vařené vajíčko
<b>Sobota</b>	Rýže na sladko se sójovým mlékem	Fazolové lusky s česnekem a uzeným tofu	Brokolice s karotkou, přírodní krůtí řízky
<b>Neděle</b>	Jáhly na sladko (podle receptu v knize)	Mrkvový perkelt, kuřecí stehno	Salát z červené řepy se sýrem



A opět musím zdůraznit:

K dopolední svačině si dávejte ovoce, nebo směs sušeného ovoce s oříšky. Ovoce si dopřejte dopoledne, kdy pracuje pankreas, snáze zpracujete přijatý cukr.

K odpolední svačině si dopřejte některý z míchaných nápojů uvedených v receptech.

## **KROK č.3 „KREVNÍ SKUPINY**

Tento způsob můžete, ale nemusíte zahrnout do svého ozdravně-očistného stravování. Na dalších stránkách si můžete přečíst účinky potravin na jednotlivé krevní skupiny.

Já osobně s tím mám výborné výsledky. Před lety jsem si díky tomuto způsobu výběru stravy odstranila zdravotní problém. A to jsem si už připadala jako pokusný králík našich lékařů. Není totiž důležité potlačit projev nemoci, důležité je najít její kořeny a ty odstranit.

V dalších textech najdete potraviny označené jako léčivé, neutrální (neškodící) a škodlivé. Škodlivé jsem já osobně ze své stravy úplně vyřadila. Kdysi jsem si neuměla představit, že bych nejedla například brambory. A už je nejím deset let. A cítím se skvěle. Nahradila jsem je celerem. Udělejte si celerové hranolky a určitě mi dáte zapravdu.

Léčivé a neutrální potraviny vhodné pro vaši krevní skupinu si doplňte do receptů z předcházející kapitoly „Semafor ve stravě“. Po čase selepší váš imunitní systém a stejně jako já budete ke své lékařce chodit jen na preventivní prohlídky, nebo na káfičko.

Naučte se takto stravovat a ukažte to svým blízkým. Stravovací návyky si do vlastních rodin přinášíme z domova. „Normální“ stravování běžné ve slovenských a předpokládám i v českých domácnostech je špatné. Už dávno nemáme takový výdej energie, jako naši předkové.

Mým přáním je, aby se naučily jinak vařit mladé maminky, kterým záleží na zdraví jejich dětí a celé další populace. Zkusme naše děti naučit dívat se na stravu jako na nejdůležitější prvek zdraví.

*Vážená paní Antonie.*

*Děkuji vám za „otevření očí“ a ukázání správné cesty ke stravování.*

*Doted' jsem přibírala, a najednou, na základě vašich knih, jsem zjistila, že jsem nesprávně kombinovala jednotlivé potraviny, např. při tukožroutské dietě jsem místo hubnutí přibrala (jsem „0“), a zelí mi nedělá dobře na štítnou žlázu. Začala jsem jídla nabízet i mým dvěma chlapům. A představte si, manželovi i dospívajícímu synovi moc chutnají. Neumíte si představit, jak jsem šťastná, že jsem se dostala k vašim knihám, které mi pomáhají zvláště po zdravotní stránce.*

Doporučuji potraviny v BIO kvalitě. A protože je mi jasné, že to vždycky nejde, zkuste zbavit zeleninu dusičnanů následujícím způsobem:

Do studené vody přidejte jednu dvě lžice citrónové šťávy a olivového oleje. Vložte očištěnou zeleninu, ale nepřikrývejte ji. Na mírném ohni ohřejte na tělesnou teplotu, odstavte a nechte asi

20 minut louhovat. Ne déle! Vodu sced'te, zeleninu nechte okapat, a teprve pak ji používejte k přípravě receptů.

Přijměte odpovědnost za své zdraví a vzhled.

Stále se sami sebe ptejte: „KDO je zodpovědný za to, jak se cítím a jak vypadám?“

## ***Všeobecná charakteristika krevní skupiny 0:***

Jídlo má obsahovat vysoký podíl bílkovin, především maso, ryby, zeleninu, ovoce. Nutné je omezit obilniny a luštěniny a **vynechat** pšenici, fazole, čočku, květák a hořčici. Tyto potraviny v důsledku nízké činnosti štítné žlázy u „nulek“ způsobují zpomalení metabolismu a přibírání na váze.

**K redukcii** váhy pomáhají mořské řasy (KELP), ryby, maso, kapusta, špenát, brokolice. Látkami, které podporují výživu, jsou vitaminy B, K, vápník, jód, KELP.

**Hlavním faktorem váhového přírůstku je gluten (lepek), který je v pšeničných klíčcích a celozrnných výrobcích. Místo uchovávání štíhlé linie a stavu s vysokou energií dojde působením lepkových lektinů k porušení metabolismu inzulínu a narušení efektivního využití kalorií.** Lektiny se ukládají do svalové tkáně a způsobují ní alkalickou (zásaditou) reakci, čímž se snižuje schopnost fyzické aktivity svalů. „Nulky“ budou štíhlejší, bude-li jejich svalová tkáň ve stavu mírné metabolické acidózy. V tomto stavu organismus kalorie využívá účinněji. „Nulka“ těžko vstřebává jód, protože má sníženou funkci štítné žlázy (hypotyreózu), mezi jejíž příznaky patří váhový přírůstek, retence (zadržování) tekutin, úbytek svalové tkáně a rovněž velká únava.

**Potraviny, které podporují snižování váhy obsahují dostatek jódu, vitaminů skupiny B a hlavně velké množství bílkovin.**

### **Intenzivní tělesné cvičení**

– aerobní (kolo), kontaktní Sporty, tanec, běh...

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Maso:	Hovězí, telecí. jehněčí, zvěřina	Kuře, kachna. slepice. králík. bažant. krůta	Slanina, husa, šunka. vepřové maso
Ryby:	Treska, ryby s bílým masem. makrela, sled', halibut, pstruh, losos, štika, hejk	Tuňák, měkkýši. úhoř. žralok, kapr. rak, krab, mořská štika, ústřice, garnát. platýz	Barakuda, kaviár. uzený losos. sumcovité ryby, chobotnice
Mléko, vejce:	Pro „nulku“ nejsou	Máslo, sójové mléko. sójový sýr, mozzarella, kozí sýr	Kefír, jogurty, mléko, čedar, hermelín, parmezán. ementál. cottage. zmrzlina, syrovátka, plísňové sýry, kozí mléko. měkké sýry
Oleje a tuky:	Lněný olej, olivový olej	Řepkový olej, olej z tresčích jater, sezamový olej	Kukuřičný, bavlníkovýolej, arašídový olej

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Ořechy a semena:	Dýňová semínka, vlašské ořechy	Mandle, kaštany, lískové ořechy, sezam, slunečnice, pinie	Para ořechy, kešu, arašídy, pistacie, mák
Ovoce:	Švestky, fíky i čerstvé	Banány, meruňky, jablka, hrozny, třešně, kiwi, meloun, datle, grepy, broskve, hrušky, ananas, nektarinky, maliny	Mandarinky, pomeranče, jahody, avokádo
Zelenina:	Křen, brokolice, cibule, špenát, kapusta, kedluben, česnek, pórek, petržel, dýně, zelí	Chřest, ředkvička, celer, mrkev, paprika, červená řepa, kopr, hrášek, rajčata	Brambory, květák, olivy, kukuřice, lilek, růžičková kapusta, žampiony

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodíc</b>	<b>Škodlivé</b>
Obilniny a těstoviny:		Rýže a mouka z rýže, ječmene a žita, pohanka, proso	Pšeničné, ovesné, celozrnné pšeničné těstoviny, oves, ovesné vločky, pšeničné a ovesné otruby, kukuřice
Pečivo:	Chléb z naklíčených zrn	Chléb: rýžový, bezlepkový, vločkový, křehký, jáhlový, žitný, sójové pečivo	Chléb: pšeničný, ovesný a vícezrnný
Luštěniny:	Fazole aduki, adzuki, pinto	Bob, cizrna, fazole: bílá, černá, červená, keňská, zelená fazolka a hrášek, sójové boby	Čočka, ledvinková fazole
<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Ovocné a zeleninové šťávy:	Ananasová, třešňová, švestková	Brusinková, grepová, hroznová, meruňková, mrkvová, rajčatová, okurková, zeleninová jen z doporučené zeleniny	Jablečná šťáva, mošt, zelná a pomerančová šťáva

## Mléčné výrobky konzumujte samostatně!

**Zelenina – růžičková kapusta a květák snižují funkci štítné žlázy. Pro“nulku“ je velmi nevhodná.**

(Proto ženy, které jedly zelnou polévku na spalování tuků, nehubly, ale mnohé naopak přibíraly.)

**Nekombinujte ovocné a zeleninové šťávy. Jedinou výjimkou je mrkvová šťáva.**

Bylinky a koření – škodlivé: ocet, kapary, černý a bílý pepř, muškátový oříšek, kukuřičný škrob.

## ***Všeobecná charakteristika krevní skupiny A:***

Máte velmi citlivý trávicí systém. Těžko trávíte bílkoviny a tuky. Dobře snášíte zeleninu, tofu, obilí, luštěniny a ovoce.

Živočišné bílkoviny brzdí u lidí s krevní skupinou A metabolismus. Maso vás obírá o energii, jste unavení a nedokážete se koncentrovat. Nemáte dostatek žaludeční kyseliny na chemické rozložení těžko stravitelné potravy. Také přibíráte po mléce. **Budete rychleji hubnout, vyřadíte-li z jídelníčku potraviny označené jako ŠKODLIVÉ.** Hlavně maso, to si krevní skupina ukládá jako tuk.

**Potraviny podporující váhový přírůstek:** maso – je těžko stravitelné, ukládá se ve formě tuku mléčné výrobky – narušují metabolismus živiln fazole obecná – zpomaluje metabolismus pšenice – v nadměrném množství narušuje využití kalorií **Potraviny podporující váhový úbytek:** rostlinné oleje – ulehčují trávení, brání zadržování vody v organismu potraviny ze sóji – ulehčují trávení, rychle se metabolizují zelenina – podporuje účinný metabolismus, zvyšuje hybnost střev

ananas – zvyšuje využití kalorií, zvyšuje hybnost střev **Tělesné cvičení mírné** – strečink, jóga

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Maso:		Kuře, krůta	Všechny druhy masa i vnitřnosti a masné výrobky
Ryby:	Kapr, losos, makrela, okoun, pstruh, sardinky	Štika, tuňák, žralok, jeseter, mečoun, grupa	Halibut, humr, krab, kaviár, platýz, rak, ančovičky, sépie, slávky, šneci, mya, treska, úhoř, ústřice
Mléko, sýry, vejce:	Sójové mléko, tofu	Jogurt, kefír, kozí sýr, mozzarella, ovčí sýr, tavený sýr, vejce, jogurtová zmrzlina, tvaroh	Podmáslí, čedar, eidam, ementál, gouda, máslo, mléko, sorbet, cottage, parmezán, smetanový sýr, plísňový sýr



<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Oleje a tuky:	Olivový, lněný	Řepkový olej, rybí tuk	Arašídový, bodlákový, kokosový, kukuřičný, máslo, sezamový olej
Ořechy a semínka:	Arašídy i arašídové máslo, dýňová semínka	Mák, lískové, vlašské ořechy, mandle, pinie, pekanové ořechy, slunečnicová semínka	Kešu, para, pistácie, kokosový ořech
Luštěniny:	Fazole: aduki, adzuki, černá, keříčková, pinto, zelená fazolka, sójové boby červené, čočka	Bob, fazole bílá, popínavá canneli, cukrový hrášek, zelený hrášek	Cizrna, ledvinková fazole, lima
Obilniny:	Chléb z klíčene pšenice, ovesné mouky, pohanka, i těstoviny, žitná mouka, rýže, sójová mouka	Bezlepkový chléb, ječný a kukuřičný chléb, oves, proso, kuskus, žitný chléb, neloupaná rýže, otruby, vločky	Pšenice: celozrnná mouka, těstoviny, chléb a vše z pšenice
Zelenina:	Artyčoky, brokolice, křen, česnek, cibule, kedluben, turín, mrkev, petržel, pórek,	Avokádo, cuketa, červená řepa, fenykl, květák, celer, kukuřice, ředkev, řasy, růžičková kapusta, salát,	Lilek, bataty, chilli, čínské zelí, houby, bílé, červené zelí, olivy, paprika, rajčata, žampiony, brambory

	špenát, dýně, topinambur, listová zelenina	šalotka, chřest, zelená cibulka,	
--	---	-------------------------------------	--

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodíc</b>	<b>Škodlivé</b>
Ovoce:	Ananas, brusinky, fíky, citrony, třešně, švestky, ostružiny, borůvky, gropy, meruňky, hrozinky	Broskve, datle, angrešt, granátové jablko, hrozny, hrušky, jablka, jahody, kiwi, limetky, meloun, nektarinky, rybíz	Banány, mandarinky, mango, žluté melouny, papája, pomeranče
Ovocné a zeleninové šťávy:	Ananasová, citrónová, třešňová, gropová, meruňková, mrkvová, švestková, celerová	Brusinková, hroznová, jablečná, jablečný mošt, okurková a zeleninová šťáva z doporučených druhů	Pájová, pomerančová, rajčatová šťáva
Nápoje:	Červené víno, zelený čaj, čistá voda, káva	Bílé víno	Černý čaj, dietní limonády, coly, lihoviny, pivo, stolní voda

### **Nemíchejte ovocné a zeleninové šťávy!**

Bylinky a koření: Kromě balzamikového octa, jablečného octa, kayenského pepře, černého a bílého pepře, rajčatového kečupu,

vinného octa, worchestrové omáčky a želatiny můžete ostatní ochucovadla používat.

Bylinkové čaje: Nevhodné jsou jetelový čaj, čaj ze šanty kočičí, rebarborový a šťovíkový čaj. Ostatní čaje můžete. Zelený čaj se doporučuje pít proto, že obsahuje látky stimulující centrální nervovou soustavu, a tím povzbuzující myšlení.

**Mléko a mléčné výrobky jezte samostatně, nebo jen se zeleninou.**

## ***Všeobecná charakteristika krevní skupiny B:***

### **Pozor na:**

Pohanku, arašídý, čočku, kukuřici, sezam, pšeníc, tyto potraviny narušují účinnost metabolických procesů, což vede ke vzniku únavy, zadržování vody a poklesu hladiny cukru v krvi po jídle. Jestliže stravu nesprávně kombinujete, dochází k pocitu „věčného hladu“, což není dobré, chcete-li zhubnout. Skupina B reaguje zpomalením metabolismu i na lepek obsažený v pšenici a výrobcech z ní. Pokud se potravina dokonale nestráví a není využita jako palivo, ukládá se ve formě **tuku**.

**Zeštíhlující potraviny jsou tyto:** Vejce a nízkotučné mléčné výrobky, maso – kromě drůbeže, zelená zelenina, čaj ze skořice.

### **Nejúčinnější cvičební program pro krevní skupinu B:**

Měl by být složen ze tří nebo více dní v týdnu věnovaných intenzivní tělesné aktivitě a dvou dní relaxačních cvičení, jako jsou aerobik, tenis, bojová umění, gymnastika, kolo, plavání, golf, taj-či, hatha-jóga.

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Maso:	Skopové, zvěřina, zajíc, jehněčí, játra	Bažant, hovězí, krůta, telen	Vepřové, husa, koroptev, kachna, kuře, křepelka, slanina, srdce
Ryby:	Placka pomořanská, d'as, garupa, kaviár, halibut, jeseter, losos, makrela, mořský pstruh, sardinky, mořský jazyk štika, treska	Kapr, mečoun, okoun, platýz, pstruh, sépie, sil, sled', sumec, tuňák, žralok	Barakuda, garnáti, humr, krabi, mya, rak, sardele, slávky, úhoř, ústřice, šneci
Mléčné výrobky, sýry:	Jogurt, kefír, jogurtová zmrzlina, vejce, kozí sýr a mléko, mozzarella, ovčí sýr, ricotta, cottage	Brie, camembert, podmáslí, čedar, eidam, ementál, gouda, gruyére, máslo, parmezán, plnotučné mléko, sójové mléko, tofu, sorbet, švýcarský sýr, čerstvý sýr, smetanový sýr	Sýr s modrou plísní, tavený sýr, zmrzlina

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Oleje a tuky:	Olivový olej	Lněný olej, máslo, rybí tuk	Arašídový, bodlákový, kokosový, kukuřičný, řepkový, sezamový, slunečnicový olej
Ořechy a semínka:		Kaštany, mandle, para, vlašské, hikorové, makadamové ořechy	Arašídy, kešu, mák, lískové ořechy, pistácie, piniové, kokosové ořechy, sezam, slunečnice, dýně
Luštěniny:	Ledvinková fazole, fazole lima	Bob, fazole: bílá, červená, cannellini, keňská, hrudková, hrášek, zelená fazolka	Cizrna, čočka, fazole: aduki, adzuki, černá fazole, pinto

DRUH POTRAVIN	Léčivé	Neškodící	Škodlivé
Obilniny, těstoviny, pečivo:	Pšeničný chléb, oves: mouka, otruby, vločky, proso: chléb, rýže, vafle	Bezlepkový chléb, pečivo z ovesných otrub, pšenice a její produkty, rýže – basmati bílá, neloupaná, vločky, sójový chléb	Ječmen, knáckebrat, kukuřice, pohanka, divoká rýže, pšenice celozrnná, klíčky, krupice, kuskus, mouka, šrot, tvrdá pšenice, žitný chléb, vločky
Zelenina:	Lilek, bataty, červená řepa, brokolice, chilli, zelí, květák, mrkev, paprika, petržel, růžičková kapusta, kapusta, zelená listová zelenina, čínské zelí, houby šitake, pastinák, dýně	Česnek, cibule, cuketa, čekanka, zázvor, pórek, fenýkl, hlíva, hrášek, křen, kopr, turín, okra, pampeliška, řasy, salát, žampiony, celer, chřest, špenát, okurky, zelená cibulka, brambory	Artyčoky, avokádo, kukuřice, olivy, rajčata, ředkev, ředkvičky, topinambur, mungo, fazolové výhonky

DRUH POTRAVIN	Léčivé	Neškodící	Škodlivé
Ovoce:	Ananas, banány, švestky, brusinky, hrozno, papája	Černý bez, broskve, citrony, třešně, ostružiny, datle, borůvky, angrešt, fíky, grepy, hrozinky, hrušky, jablka, jahody, kiwi, limetky, maliny, mandarinky, mango, meruňky, meloun, nektarinky, pomeranče, rybíz	Granátové jablko, karambola, reveň
Ovocné a zeleninové šťávy:	Ananasová, brusinková, hroznová, zelná, papájová šťáva		Rajčatová šťáva

**Drůbeží maso je lihovější než hovězí, ale pro lidi s krevní skupinou B svaloví na drůbeže obsahuje nebezpečné lektiny. Ty prudce útočí na krevní oběh, dokonce hrozí mrtvice nebo oslabení imunitního systému.**

**Na rozdíl od ostatních skupin, výrobky ze sóji, přestože jsou neutrální, pro skupinu B nejsou nejvhodnější. Jako zdroj bílkovin využijte mléčné výrobky, maso a vejce.**

**Mléko a mléčné výrobky konzumujeme samostatně, nebo jen se zeleninou!**

**Brambory řadíme k sacharidům, tzn., že je nekombinujeme s bílkovinami!!**

**Všechny ostatní šťávy, kromě rajčatové, patří do skupiny Neškodící.**

**Bylinky a koření:** Do skupiny ŠKODLIVÉ patří ječný slad, černý a bílý pepř, kukuřičný sirup, mandlový extrakt, rajčatový kečup, skořice, želatina – všechny ostatní bylinky a koření můžete konzumovat.

**Bylinkové čaje:** ŠKODLIVÉ jsou z aloe, jetelový, diviznový, hořcový, chmelový, lipový, podbělový, reveňový, list senný, čaj z kokošky pastuší tobolky. Ostatní čaje jsou vhodné.

## ***Všeobecná charakteristika krevní skupiny AB:***

Pro nositele této krevní skupiny jsou k vytvoření zdravé a štíhlé postavy nevhodnější potraviny, které urychlují metabolismus – tofu, ryby, zelenina, kysané mléčné výrobky, ovoce, luštěniny. Potraviny jako ananas, mléčné výrobky a řasy podporují trávení a produkci inzulínu. Uvedené potraviny vám zajistí a podpoří redukci hmotnosti.

**Potraviny, které zvyšují hmotnost:** Červené maso – máte málo žaludečních šťáv, proto je pro vás těžko stravitelné. Dále je to kukuřice, pohanka a pšenice, které zpomalují metabolismus.

**Tělesné cvičení:** Jsou vhodné cyklistika, plavání, golf, tanec, rychlá chůze, aikido, taj-či, hatha jóga.

<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodící</b>	<b>Škodlivé</b>
Maso:	Skopové, jehněčí, krůta, zajíc, králík	Bažant, játra	Vepřové i šunka, zvěřina, hovězí, husa, koroptev, kachna, kuře, slanina, telec



<b>DRUH POTRAVIN</b>	<b>Léčivé</b>	<b>Neškodíc</b>	<b>Škodlivé</b>
Ryby:	Jeseter, losos, makrela, pstruh, sardinky, štika, treska, tuňák	Kapr, kaviár, okoun, mečoun, sépie, sled', sumec, žralok	Garnáti, halibut, rak, humr, krabi, úhoř, ústřice
vejce:	Jogurt, kefír, kozí sýr, kysaná smetana, ovčí sýr, mozzarella, ricotta, cottage	Čedar, eidam, ementál, gouda, gruyére, tofu, nízkotučné mléko, vejce, syrovátka, sójové mléko	Camembert, podmásli, máslo, plnotučné mléko, parmezán, sorbet, plísňový sýr, zmrzlina
Oleje a tuky:	Olivový olej	Arašídový, lněný, řepkový olej, rybí tuk	Bodlákový, kokosový, sezamový, slunečnicový, kukuřičný olej, máslo
Ořechy a semínka:	Arašídy i máslo, kaštiny, vlašské ořechy	Kešu, mandle, para, piniové, pekanové, pistácie, makadam	Kokosové, lískové, mák, sezamové, slunečnice, dýně

DRUH POTRAVIN	Léčivé	Neškodící	Škodlivé
Luštěniny:	Fazole červená a pinto, sójové boby, čočka	Bob, fazole: bílá, keňská, zelená fazolka, hrášek, zelená lusková fazole	Cizrna, aduki, adzuki, lima, ledvinková fazole
Obilniny, těstoviny a pečivo:	Knáckeobrot, prosný chléb, vše z ovsa, rýže, sójový chléb	Bezlepkový chléb, pšeničné výrobky, rýžové a sójové vločky, vícezrnný chléb	Kukuřice, vše z ní, pohanka
Zelenina:	Lilek, brokolice, česnek, červená řepa, červené zelí, květák, paprika, petržel, okurky, celer	Cibule, cuketa, hlíva, houby, křen, zelí, kapusta, mrkev, okra, pórek, řasy, rajčata, salát, špenát, žampiony, chřest, dýně, zelená cibulka, brambory	Aartyčoky, avokádo, houby šitake, černé olivy, ředkev

DRUH POTRAVIN	Léčivé	Neškodící	Škodlivé
Ovoce:	Ananas, brusinky, citrony, třešně, angrešt, grepy, fíky, hrozno, kiwi, švestky	Broskve, ostružiny, datle, borůvky, hrušky, liči, hrozinky, jablka, maliny, limetky, mandarinky, jahody, meloun, meruňky, nektarinky, papája, rybíz, sušené švestky	Banány, granátové jablko, mango, guave, karambola, reveň, pomeranče
Ovocné a zeleninové šťávy:	Brusinková, třešňová, hroznová, zelná, papájová	Ananasová, grepová, jablečná, meruňková, mrkvová, švestková, zeleninová z doporučených druhů zeleniny	Pomerančová šťáva

Pomeranče narušují příjem minerálních látek v trávicím traktu a kromě toho dráždí citlivou žaludeční sliznici lidí s krevní skupinou AB.

Ráno vypitá sklenice teplé vody se šťávou z půlky citronu zbaví lidi s krevní skupinou AB přebytečných hlenů. Hned nato byste měli vypít sklenici grepové šťávy.

### **Nemíchejte ovocné a zeleninové šťávy!**

Bylinky a koření: Kromě anýzu, balzamikového octa, jablečného octa, ječného sladu, kaparů, kayenského pepře, černého, bílého a červeného pepře, kukuřičného sirupu, rajského protlaku, vinného octa, mandlového extraktu, želatiny, worchestrové omáčky můžete používat všechno ostatní koření.

Bylinkové čaje: **Nepijte** čaj z aloe, kokošky pastuší tobolky, jetelový, diviznový, hořcový, chmelový, lipový, reveňový, list senný. Všechny ostatní jsou vhodné.

Nápoje: **Nevhodné jsou** černý čaj, dietní limonády, colové nápoje, lihoviny, limonády.

Káva je pro lidi s krevní skupinou AB lehce stravitelná a podporuje tvorbu žaludečních šťáv.

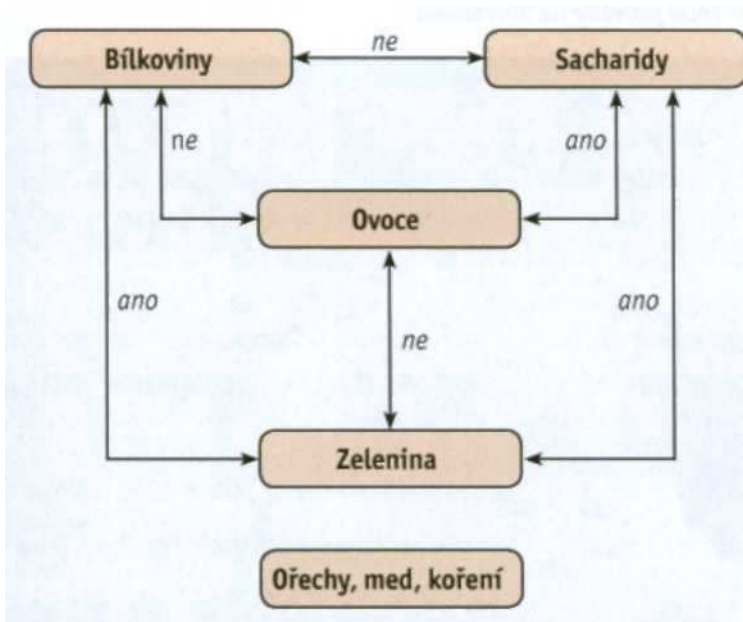
**Mléko a mléčné výrobky konzumujte samostatně, nebo jen se zeleninou.**

- Po sacharidovém jídle je nutná tříhodinová přestávka, pokud má být následující jídlo bílkovinové.

- Po bílkovinovém jídle jsou třeba čtyři hodiny, pokud má být následující jídlo ze sacharidů.

- 

### **Graf vhodné kombinace potravin:**



**Bílkoviny: ryby, vejce, sýr, mléko a mléčné výrobky**  
**Sacharidy: brambory, obiloviny, rýže, luštěniny**

**Ořechy, med, koření – patří do skupiny neutrálních potravin, které můžete kombinovat s bílkovinami i sacharidy.**

**Kombinace ovoce a zeleniny není vhodná. Povolena je pouze kombinace jablka a mrkve.**

**Tabulka zaznamenává úbytky na váze a v objemech u žen, které se řídily mou detoxikací po vydání knihy *Zhubněte jednou provždy* na Slovensku.**

	Alenka, 53 let	
	Začátek 25. 7. 2006	1. měření po měsíci 28.8. 2006
Váha	80,1	74,3
Prsa	107	105
Pas	93	88,5
Břicho	106!	95!
Podbříšek	113!	106!
Zadek	117,5!	107!
Zadek max.	112	108
Stehno uvolněné	66,5!	62!
Stehno napnuté	67,5	64,5
Koleno	49,5	47

Alenka A., 30 let		Jarka R., 40 let	
Začátek 28. 7. 2006	1. měření po třech týdnech 21. 8. 2006	Začátek 14. 8. 2006	1. měření po dvou týdnech 28. 8. 2006
99,9	92,8	96,2	90,8
120	114,5	111,5	
97	91	100	94
108	100	114!	102!
117,9	109	123	118
118	111	121	118
117	112	114,5	112
69	66	70	68,5
72	68	73	70,1
48	46	55	54

## **KROK Č. 4: „SCHŮDKOVÁ METODA“**

V dalším kroku vás chci naučit, jak se vyvarovat návratu ztraceného tuku.

Jo-jo efektu se vyhnete, začnete-li se kilogramů zbavovat postupně, jako byste scházeli po schodišti dolů, schod za schodem.

### **Vysvětlím to:**

28 denním programem klesnete na určitou váhu. Tu si pomocí druhého nebo třetího kroku budete udržovat tři měsíce. Po třech měsících si tělo už nepamatuje vaši původní váhu před 28denním programem, takže na výchozí váhu se už nevrátíte. Nyní, chcete-li pokračovat ve snižování hmotnosti, zopakujte si 28denní program, při němž opět ztratíte určité množství nežádoucího tuku. To vám zajistí, že se už nikdy nebudete trápit jo-jo efektem.

## **PŘÍBĚH ILDIKÓ**

(úspěch po schůdkové metodě)

Dobrý den, paní Antonie.

Píši Vám opět po dvou měsících. Právě jsem ukončila 2. detoxikační kúru, mezitím jsem se řídila Vaší schůdkovou metodou. Cítím se fantasticky.

Výsledky jsou skvělé a viditelné. Opět odešlo 6 kilo. Takže od října jsem shodila už 13 kilo a v pase přes břicho neuvěřitelných 17 cm!! Přitom jsem plná energie, šťastná, a hlavně, zlepšil se mi ZDRAVOTNÍ STAV!

Ted' se dám na Váš udržovací model stravování 5: 2. Moc se mi líbí, že si po ty dva dny můžu dát všechno, na co mám chuť. A opravdu věřím tomu (přesvědčila jsem se o účincích Vašeho stravování a Vašich doporučení), že za dobu pěti pracovních dní si tělo hravě poradí s prohřešky dvou dní víkendu a mohu jíst to, co moji blízcí.

I když, na druhou stranu, stále víc a víc se dožadují „mých“ – Vašich jídel.

Přeji Vám hodně úspěchů a hodně, hodně šťastných dní.

S pozdravem Ildikó

## **SCHŮDKOVÁ METODA**

V mailech se mne často ptáte, co je to ta schůdková metoda hubnutí.

Je to trochu delší proces odbourávání podkožního tuku, ale jeho účinky se neprojevují jen na vašem estetickém vzhledu, ale především na zlepšení a zkvalitnění vašeho života a zdraví.

Při různých dietách hubnete tak, že na jistou dobu změníte způsob stravování a rychle a výrazně snížíte váhu. Pak se vrátíte ke způsobu stravování před dietou a váha se vám v lepším případě vrátí ve formě jo-jo efektu, v tom horším dojde k ještě vyššímu nárůstu hmotnosti, než jakou jste měli před dietou.

***Moje schůdková metoda hubnutí je následující: Začněte 28denní detoxikaci. Po dobu detoxikace budete hodně jíst a hodně hubnout.***

*Ano, čtete správně. Čím více z dané doporučené stravy přijmete, tím víc bude vaše tělo nuceno zpracovávat přijatou vlákninu a na její zpracování bude odčerpávat energii z vašeho podkožního tuku.* Pročistíte se a současně tělu doplníte chybějící enzymy, vitaminy a minerály. Doporučeným množstvím vody tělo zbavíte toxinů vznikajících při metabolizaci přijaté stravy. Po detoxikaci se tři měsíce stravujte podle této mé knihy receptů, a opět si dejte 28denní detoxikaci... a takto pokračujte, dokud se svým tělem nebudete spokojeni z estetického, a především ze zdravotního hlediska (pořadí si stanovte sami). Když dosáhnete uspokojivého výsledku, zvolte si již vlastní způsob udržování hmotnosti. Může to být fyzická aktivita, cvičení, plavání, jízda na kole, tanec... zkrátka něco, co vám způsobí radost a vylučování hormonů štěstí.

Příklad: Jak pomocí schůdkové metody zhubnout z původních 85 kg na požadovaných 65 kg.

85 80 78 73 70 65  
kg kg kg kg kg kg

\*\*\*28 dní se stravujte podle 28denního detoxikačního programu

\*\*\* 3 měsíce se stravujte podle receptů z této knihy

Tyto dvě fáze opakujte, dokud nedosáhnete požadovaných 65 kg.

\*\*\* Udržujte svou hmotnost podle vzorce 5: 2. Pět dní v týdnu se stravujte podle receptů z knihy a po dva víkendové dny si dopřejte, na co máte chuť. A bez výčitek svědomí.

Já jsem si zvolila vlastní způsob, při němž nevzniká žádný tlak na psychiku, že něco „nemůžu“, a už do konce života ani neochutnám.



Pět dní v týdnu se stravuji tak, jak to radím vám. V sobotu a v neděli si dám, na co mám chuť, a i v takovém množství, jaké zvládnou. Nekontroluji to. Mám zkrátka – víkend. Víím, že v dalších pěti dnech si moje tělo s „víkendovými toxiny“ díky vhodnému způsobu stravování hravě poradí.

## CO JEŠTĚ DODAT

Nepřistupujte k vaření jako k něčemu podřadnému. Vaření je o fantazii a představitivosti a tohle všechno můžete jídlu předat.

Jak jsem říkala v úvodu, doba je rychlá, a proto vzniká prostor pro různá donášková dietní stravování. Prosím, přemýšlejte, co si objednáváte. Nyní jsou čím dál populárnější donášky mražených jídel. Jeto praktické, možná to i pomůže redukovat podkožní tuk, ale uvědomíte-li si, kolika tepelnými úpravami toto jídlo projde, než je zkonsumujete, co myslíte, co kromě energie ze sacharidů svému tělu dodáte?

Příprava jídla pro druhé je mimořádně zodpovědná. Jídlo připravené s láskou a zájmem o výběr vhodných potravin pro osobu, pro kterou je děláme, splní svůj díl – obnovení energie a nezatížení organismu.

**Mojí snahou je vysvětlit lidem, jak významný je výběr potravin. Je velmi důležité, jak dokáže váš organismus absorbovat přijatou potravu BEZ toxických látek.** Jak jsem říkala již v úvodu, některé nosiče toxických látek ovlivnit neumíme, je ale mnoho těch, kterých se umíme vědomě zbavit.

**V úplném závěru této své knihy vás chci poprosit, abyste se zamysleli nad následujícím textem.**

**Je velmi pohodlné při jakémkoli problému sáhnout po zaručeně spolehlivém léku, který jej v krátké době odstraní. Jenže chemie v tabletce pouze potlačí určitý fyzický či psychický pocit, ale problém zůstane.**

**Zkuste se orientovat spíše na přírodu, na to, co nabízí a co – sice v delším časovém horizontu, zato však účinně – váš problém vyřeší.**

**Zkuste zasadit do země multivitamin nebo tabletky plné minerálů, enzymů a vitaminů pro „ženy po čtyřicítce“. Co z tohohle zázraku vyroste? Já těmto stoprocentně fungujícím vytahovačům peněz nevěřím, protože ke mně mnohokrát přišly ženy, jimž po těchto zázračných pilulkách bylo vysloveně zle, takže je musely přestat užívat, a dokud jsme neupravily způsob stravování, necítily se dobře a přibíraly dál.**

**A představte si semínko, z kterého po zasazení vyroste nádherná květina nebo obilí či strom. Kolik energie a jak obrovský obsah enzymů musí mít, když z něj dokáže vyrůst plod předurčený pro zabezpečení života? Tato semínka a plody účinkují efektivněji než nejdokonalejší lék vytvořený lidským rozumem.**

**Příroda sama ví, jaký poměr životodárných látek musí obsahovat jednotlivé plody, aby účinně působily na konkrétní lidský organismus tak, aby mohl „zápasit“ s látkou, již tělo neumí absorbovat, a také s konkrétní nemocí, která už v těle je, nebo k níž má člověk předpoklady.**

**Budete-li se stravovat podle barevných kombinací doporučených v této knize, dosáhnete velmi uspokojivých výsledků.**

**Když v receptech vysledujete a dokombinujete i potraviny vhodné pro vaši krevní skupinu, budete spokojení a zdraví celý život.**

**„Záleží na vás, jestli po čtyřicítce chytíte druhý dech, nebo první infarkt.“**

## Obsah

OBEZITA JE DAŇ .....	2
ZA NAŠE POHODLÍ .....	2
TOXINY, TOXINY, TOXINY.....	5
K ČEMU DOCHÁZÍ PO DODRŽENÍ MÉHO .....	7
2 8 DENNÍHO DETOXIKAČNÍHO PROGRAMU .....	7
SPALOVÁNÍ POTRAVY.....	9
28DENNÍ OČISTNÝ A HARMONIZUJÍCÍ STRAVOVACÍ PROGRAM	12
KROK č. 1: .....	19
„HARMONIZUJTE SI VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ“ .....	19
RECEPTY NA PŘÍPRAVU JÍDEL V 28DENNÍM OČISTNÉM PROGRAMU: .....	20
PŘÍBĚH KATARÍNY (psoriáza) .....	34
Příběh Petera (aktivní sportovec) .....	36
PŘÍBĚH LUCIE A RUDOLFA.....	37
PŘÍBĚH VANDY.....	37
PŘÍBĚH ALY (ekzém).....	44
PŘÍBĚH MARIKY (pálení žáhy) .....	45
PŘÍBĚH MARTY (vysněná postava) .....	46
PŘÍBĚH ADI .....	47
PŘÍBĚH MARTINA .....	47
PRIBEH MARTINY .....	49
PŘÍBĚH ADI 2.....	50
PŘÍBĚH SILVIE (Crohnova choroba) .....	51
VYJÁDRĚNÍ DIABETIKA KE STRAVOVÁNÍ PODLE TĚTO KNIHY .	54
KROK č. 2: .....	56
„SEMAFOR .....	56
VE STRAVĚ“ .....	56
ŠTÍHLÉ POKRMY NÁPOJE .....	57
JAK PŘIPRAVIT MLÉČNÉ NÁPOJE OCHUCENÉ OVOCEM ..	58
POLÉVKY.....	59
RÝŽE A JINÉ PŘÍLOHY .....	66
Brambory .....	68
HLAVNÍ JÍDLA .....	72
Těstoviny .....	92
SALÁTY, POMAZÁNKY A OMÁČKY .....	105

PAMLSKY, PAMLSKY A ZASE PAMLSKY .....	119
ZDRAVÉ PAMLSKY.....	119
NEZDRAVÉ PAMLSKY .....	122
JAK TO VŠECHNO KOMBINOVAT.....	123
TIPY NA SNÍDANĚ .....	123
PONDĚLÍ JAKO PŘÍKLAD .....	125
VZOROVÝ JÍDELNÍČEK NA JEDEN TÝDEN.....	128
KROK č.3 „KREVNÍ SKUPINY .....	129
Všeobecná charakteristika krevní skupiny 0: .....	130
Všeobecná charakteristika krevní skupiny A: .....	135
Všeobecná charakteristika krevní skupiny B: .....	139
Všeobecná charakteristika krevní skupiny AB: .....	144
Graf vhodné kombinace potravin:.....	148
KROK č. 4: „SCHŮDKOVÁ METODA“ .....	150
PŘÍBĚH ILDIKÓ .....	151
SCHŮDKOVÁ METODA.....	151
CO JEŠTĚ DODAT.....	153