

# ZDRAVÍ za 10 dní



Leslie Kentonová

Leslie Kentonová

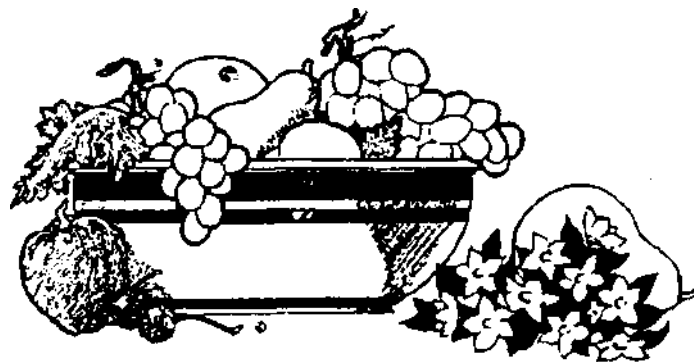
*Leslie Kentonová se v posledních letech stala nejpopulárnější autorkou angloamerického světa v oblasti zdravotní literatury. Její knihy jsou dokonalými reportážemi. Čtenáři nabízejí široké spektrum informací, námětů, rad, diet a receptů, jejichž cílem je zvýšit možnosti pozitivního zdraví.*

*Desetidenní pročišťovací plán vás krok za krokem dovede k regeneraci energie a k detoxikaci organismu. Autorka nabízí tzv. jarní úklid, díky němuž vaše tělo získá novou životní sílu. To vše během deseti dní!*

*Program domácích kúr obsahuje:*

*desetidenní zázračnou dietu; návod, jak se zbavit stresu; způsob efektivnějšího využití dýchání a povzbuzení lymfatické soustavy; sérii cvičení; recepty atd.*

## ***Zdraví za 10 dní***



Leslie Kentonová, 1993  
Překlad: J. Valentová, 2007  
2008

**Intenzivní detoxikace**

Obsah této knihy slouží výlučně informativním účelům. Žádné z doporučení není v žádném případě míněno jako předpis. Jakýkoliv pokus změnit zdravotní stav, by měl vždy vycházet z doporučení lékaře.

Ani nakladatel, ani já nemůžeme přijmout odpovědnost za zranění nebo nemoci, které vzniknou v důsledku zanedbání lékařských rad. Jsem pouze novinářka.

Mám však hluboký zájem na tom, abych sobě i dalším pomohla co nejvíc zvýšit kvalitu života, což znamená, že dokážete žít a disponovat vysokou úrovní energie, inteligence a tvořivosti. Zmíněné složky jsou totiž výrazem harmonie živého organického systému.

*Leslie Kentonová*



## O autorce

Leslie Kentonová je spisovatelkou, jež získala nejrůznější ocenění, a současně televizní hlasatelkou a autorkou četných bestsellerů. Tisk ji označuje za „guru zdraví a dobré kondice“. Jako zářný příklad energie a podnikání jsou vysoce ceněny její dokonalé reportáže.

Leslie se narodila v Kalifornii. Je dcerou jazzového hudebníka Stana Kentona a malířky Violet Petersové. Po ukončení Stanfordské univerzity, ve dvaceti letech, vycestovala do Evropy. Nejdříve se usadila v Paříži a poté ve Velké Británii, kde zůstala. Sama vychovala čtyři děti a přitom pracovala jako televizní hlasatelka, spisovatelka a učitelka zdraví. Čtrnáct let byla editorkou v nakladatelství Harpers & Queen.

Lesliino dílo je především o zdraví. Znamé je po celém světě. Vychází ve Vogue, Sunday Times, Cosmopolitanu a v Daily Mailu. L. Kentonová je autorkou mnoha dalších knih o zdraví, např. *Radost z krásy*, *Skvělé zdraví*, *Přírodní energie*, *Recepty na přírodní syrovou stravu*. S dcerou je spoluautorkou knih *Věčně mladí*, *Biogenní dieta*, *Buněčná revoluce*, *Nekonečná energie*, *Dítě přírody*, *Revoluce hubnutí a Desetidenní plán pro odbourání stresu*. V beletrii zazářila prvním románem *Ludwig*. Dřívější konzultantka jedné lékařské společnosti v USA a Veřejné univerzity pro doplňkové studium, za své práce získala několik cen včetně titulu Nejlepší nebeletristická spisovatelka roku. Její působení bylo oceněno žá-

dosti, aby v rámci McCarrisonova programu vystoupila s přednáškou v Královské lékařské společnosti. V posledních letech se více zabývá procesem zlepšování zdraví a obnovou pout se zemí, coby součásti léčby planety. Žije v západním Walesu, v domě z osmnáctého století s výhledem na moře, ve kterém kdysi bydlela Virginie Woolfová.



## PRVNÍ KAPITOLA

### JARNÍ ÚKLID TĚLA

Moc jste pracovali a málo spali? Přibrali jste? Vypadáte nebo cítíte se unaveni či nepříjemně? Potřebujete něco, abyste se zbavili povánočních hříšků?

Pak vám nejspíš prospěje jarní úklid. Nemám na mysli, abyste z půdy vynesli krabice haraburdí. Myslím tím detoxikaci organismu, který by tak získal novou životní sílu. Všechny jeho soustavy by se regenerovaly a vy byste vypadali velice dobře a byli byste plní energie. Můžete utratit tisíce za různé kosmetické přípravky a lékařské prostředky. Spoustu času můžete vynaložit na kúry, abyste zlepšili stav pokožky, zpevnili si svalstvo a regenerovali celé tělo. Nicméně nic z toho vám pravděpodobně neprospěje tak, jako jednoduché a přirozené metody pravidelného vnitřního jarního úklidu.

### Zdraví a pořádek uvnitř

Pěkná pokožka, pevné a zdravé tělo či jasná mysl, jsou závislé na tom, zda jste schopni se dostatečně a účinně zbavit toxických látek a odpadních produktů tělesného metabolismu dříve, než se jim podaří zničit buňky a tkáň, orgány a soustavy. **Základ** dlouholeté evropské tradice přírodní léčby tvoří následující princip:

*odstranit z těla jakoukoliv překážku bránící rychlému a téměř dokonalému vylučování.*

Pak, díky přirozeným zákonům samoléčby, tedy živým organismům, se tělesné funkce budou vracet k normálu. Jejich zásluhou se výrazně vylepší celkový vzhled, což znamená, že problémová či stará pleť zkrásní, svalstvo se zpevní, celulitida se eliminuje a dokonce se kvalitativně zlepší vlasy a nehty. A to natolik, že v době polykání pilulek, povrchního myšlení a snah rychle zbohatnout, tomu mnoho lidí ani neuvěří. Věřit nebudou do té doby, dokud si to sami nevyzkoušejí.

## Odstraňování pavučin

Lidské tělo je skvěle stvořeno k tomu, aby se samovolně vyčistilo, aniž by potřebovalo jakýkoliv podnět. Problém je v tom, že to, co většina lidí na Západě jí a pije, život ve stresu, ale také sedavý způsob práce a zvyšující se znečištění životního prostředí, vytvořily situaci, kdy se do těla dostává mnohem **více toxinů**. V důsledku toho organismus produkuje daleko větší množství metabolického odpadu, **než je schopen vyloučit**. Usazuje se v tkáních, čímž snižuje vitalitu, podporuje vznik degenerativních chorob a předčasné stárnutí, organismus okrádá o výživné látky potřebné k tomu, aby pokožka a vlasy, vlastně celé tělo, vypadaly stále výborně.

Ředitel Mezinárodního institutu zdraví ve Spojených státech, dr. Dwight McKee, to vyjádřil bez obalu, když prohlásil, že „každý, kdo deset a více let žil a žije typickým americkým životem, má místo buněk 70 bilionů popelnic plných odpadu“. McKee věří, stejně jako rostoucí

počet lékařů, používajících k léčbě rakoviny a jiných degenerativních chorob přírodní metody, že **naše buňky jsou doslova přečpané metabolickým odpadem** a odpadem ze životního prostředí, jenž se kupí po celý náš život. Abychom si zachovali vysoký stupeň vitality a zdraví, abychom udělali maximum pro dobrý vzhled, je nutné se odpadu zbavit.

Výborným startem je desetidenní zázračná dieta. Existují rovněž jiné techniky, které mohou pomoci - odbourávání stresu, cvičení pro lepší využívání kyslíku, prostředky k povzbuzení lymfatické soustavy a dokonce tělesné cvičení. Když to všechno spojíte, provedete jarní úklid celého organismu. Pokožka a svaly se napnou a zpevní, zbavíte se přebytečných kil, vaše mysl se vyčistí a duše projasní.

Právě o tom je tato kniha. Přečtěte si ji a praktikujte techniky v ní popsané. Nejvýraznější změnu vzhledu a pocitů pravděpodobně zaznamenáte už během prvních deseti dnů. Obětujte tomu pár chvil ročně. Získáte tak účinný prostředek podporující zdraví a dobrý vzhled. Týká se to mužů i žen.



## DRUHÁ KAPITOLA

### DESETIDENNÍ ZÁZRAČNÁ DIETA

Desetidenní zázračná dieta je vlastně jarním úklidem, založeným na zdravých čerstvých potravinách, přičemž většina se jí v přírodním stavu - tedy syrová. Surová strava má totiž pozoruhodné vlastnosti. Na slavných, „biologicky“ orientovaných klinikách v Evropě, jako je třeba curyšská Bircher-Benner, se syrové diety využívají k léčení jak chronických, tak akutních chorob. Výzkum na vídeňské univerzitě ukázal, že nevařená strava zlepšuje činnost buněk a vede k celkovému posílení energie a odolnosti. Proto pokrmy z ní tvoří základ regeneračních a omlazovacích diet v nejexkluzivnějších a nejdražších lázních světa, od Golden Door v Kalifornii až po oslavované Rancho La Puerta v Mexiku.

#### Důmyslné kouzlo

Lidem, kteří to nikdy předtím nezkusili, se desetidenní zázračná dieta, založená na syrové stravě, může zdát magická. Jídlo, většina se podává v syrovém stavu, však zvyšuje vitalitu. Člověk vypadá a cítí se skvěle. Dokonce pomáhá tělo chránit před degenerativními chorobami a předčasným stárnutím. **Nevařená strava**, jako křehká čerstvá zelenina, sladké ovoce, přírodní nezpracovaná semena, obilí a ořechy, obsahuje energii, která ne-

uvěřitelně posiluje zdraví. Jako by potraviny stejného druhu energie předávaly jedinci, jenž je konzumuje. Jsou nejbohatším zdrojem vitaminů, minerálů a enzymů, přičemž všechny jsou pro dobré zdraví stejně důležité jako kvalitní proteiny, lehce stravitelné přírodní uhlovodíky a základní mastné kyseliny. Jsou také výborným zdrojem neznečištěných přírodních vláken.

Desetidenní dieta pomáhá rozpouštět a vylučovat toxické látky a uložené odpady, které se vytvořily v různých částech těla. Čistí trávicí soustavu, vytváří v těle dobrou acidobazickou rovnováhu a celkově stimuluje správnou funkci orgánů a tkání. Stručně řečeno, vyvolá určitou přeměnu, po níž budete zářit energií. Proto se uvedený způsob využívá v některých špičkových klinikách Evropy. Více než sto let léčí nemoci, zvyšuje vitalitu, omlazuje tělo, zlepšuje sportovní výkon, zkrášluje a podporuje přirozený úbytek váhy. Díky dietám jako je tato, světoznámé léčebny vydělávají hodně peněz. Přijímají zubožené, unavené, stresované lidi a během dvou týdnů je přeměňují v energičtější, mladší, lépe fungující kopie sebe samých.

Jestliže zmíněný režim budete **dodržovat dva až třikrát ročně**, výrazně přispěje ke zlepšení vašeho vzhledu a navíc se budete cítit lépe. Současně zhubnete, získáte energii a vrátíte se na cestu vedoucí k dobrému zdraví a vitalitě. Dieta je obzvláště užitečná, jste-li vystaveni působení ústředního topení v kanceláři a doma, přehnanému (nedostatečnému) slunečnímu záření,

či holdujete dobrému jídlu a pití (což plodí stále další a další „hříchy“). Potřebujete tedy něco, co vás vytrhne z netečnosti. Syrová strava je rovněž vhodná na jaře, abyste se rychle dostali do letních šatů a byli čilí.

Dodržování desetidenní diety vám může prospět stejně, jako dobře navržený lázeňský program. Alternativou k ní je týdenní pobyt na farmě zdraví. Je skvělé, jestliže si ho můžete dopřát. Nicméně změněnou metodu lze praktikovat mnohem jednodušeji, a tudíž levněji doma.

## Tajemství štíhlosti

Desetidenní dieta několika způsoby přispívá také k hubnutí.

**Za prvé:** tělo zásobuje „balíkem“ plným nutričních hodnot, vitaminů, minerálů, lehce stravitelných proteinů a základních mastných kyselin, takže netrpíte únavou, která často provází diety omezující kalorie. Současně zabráníte nebezpečnému nedostatku vitaminů, spojenému s opakovaným přibíráním a hubnutím.

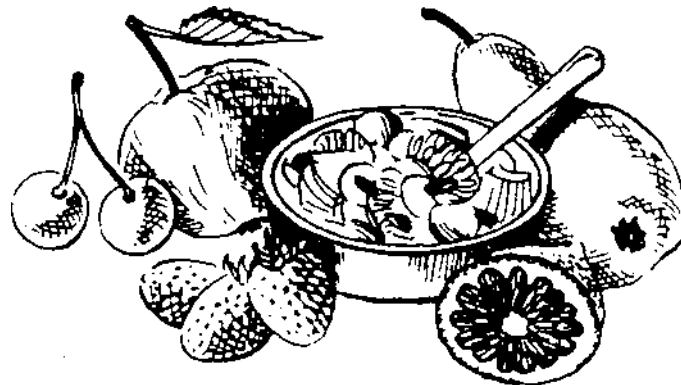
**Za druhé:** přírodní čerstvá strava je bohatá na vlákninu. To je obzvlášť důležité pro ty, kteří chtějí zhubnout, protože strava se zvýšeným obsahem vlákniny vyvolává nejen pocit plnosti a spokojenosti, ale rovněž pomáhá stabilizovat obsah cukru v krvi. Tím redukuje pocit hladu.

Některé druhy vláknin, např. pektin, který se ve velkém množství nachází v jablkách a některých dalších druzích ovoce, dokonce organismus dokáže zbavit jedo-

vatých odpadů, jako jsou těžké kovy (třeba olovo a hliník).

Dieta tvoří množství čerstvé syrové zeleniny a ovoce. Zasluhou vysokého obsahu draslíku **alkalizuje tělo**. Vedlejší produkty průměrných britských nebo amerických diet, založených na masu, cukru, kávě a zpracované stravě, jsou velmi kyselé. Podobně jako stres zvyšují kyselost krve. Když tyto potraviny přijímáme delší dobu, mohou v přirozeném tělesném mechanismu, udržujícím správnou acidobazickou rovnováhu, vyvolat napětí.

Ostatně **hubnutí** má tendenci snižovat pH krve, protože vedlejší produkty, vzniklé spalováním tuků, mají sklon ke kyselosti. To u hubnoucích může vyvolat nervozitu a podráždění. Vysoký obsah draslíku v čerstvé syrové zelenině a v některých druzích ovoce, a tudíž schopnost těchto potravin alkalizovat tělo, pomáhá eliminovat nepříjemné pocity napětí a nervozity, jež tak dobře znají lidé, kteří se zbavují přebytečných kil.



## Konec touhy

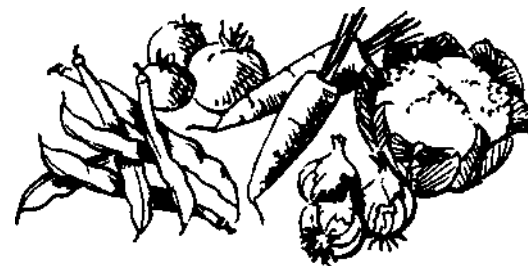
Desetidenní dieta je pro hubnutí vhodná i z jiného důvodu. Pomáhá potlačovat touhu po jídle, která se někdy zdá nepřekonatelná. Zhusta nad mnoha hubnoucými vítězí. Znáte to: jdete ke spízi a saháte po sušence k čaji. Najednou však zjistíte, že jíte celý balíček. Výsledkem je **pocit viny**. Propadáte beznaději a obávám, že vám chybí „silná vůle“. Důsledkem je, že se po zbytek dne snažíte omezit příjem jídla, abyste kalorie navíc srovnali. U mnoha rádoby hubnoucích to vede k nutričnímu deficitu a chronické únavě, což situaci jenom zhoršuje.

- Nekontrolovatelná konzumace pokrmů je nezhůdkou důsledkem potravinové intolerance, někdy nazývané potravinovou alergií. Jak by řekli odborníci na potravinovou alergii, máte sklon (na základě souhrnu biochemických příčin) toužit po potravinách, vůči nimž jste intolerantní, jste na ně alergičtí.
- V takovém případě se stávají určitým druhem závislosti. Prostě nedokážete přestat, když už sníte jedno či dvě sousta. To je společný problém. Zvláště těch, kteří opakovaně přibírání a hubnutí prožili.
- Nejčastější je nesnášenlivost na mléko, mléčné výrobky a pšenici. Mnoho lidí, pro něž je hubnutí obtížné zjišťuje, že vyloučením mléčných a pšeničných výrobků ze stravy, z organismu odstraní všechny problémy.

## Jak si štíhlost a vitalitu udržet

Desetidenní dieta pomáhá ještě jiným způsobem. Zkušenosti s ní mnoho lidí zcela přirozeně vedou k vyšší konzumaci syrových potravin bohatých na vlákniny i při jiných příležitostech. Většina zjišťuje, že když se nadále stravuje tímto způsobem, je schopna si udržet vitalitu a nízkou váhu, aniž by musela počítat kalorie nebo omezovat množství jídla bohatého na energii (semena, zrna a oleje). Každému, kdo svědomitě bojoval (a často prohrál) bitvu o vystouplé břicho, to může připadat **jako zázrak**. A přitom jde jen o fyziologický výsledek určitého druhu znovunabytí rovnováhy.

Podle mých zkušeností 80 procent hubnoucích spadá právě do této kategorie. Zbývajících 20 procent (ke kterým patřím) má jen o něco méně štěstí. Abychom nadváhu odvrátili - kila navíc by se mohla začít hromadit jedině, co musíme udělat, je omezit tučná jídla (semena, ořechy a sýry), a vyvarovat se salátových zálievek a omáček. Vše ostatní můžeme jíst v libovolném množství. Hmotnost začne klesat.





## TŘETÍ KAPITOLA

## LYMFATICKÝ ZÁZRAK

Lidské tělo má pět vylučovacích míst: pokožku, plíce, ledviny, střeva a lymfatickou soustavu.

Žádné z nich však při jarním úklidu těla není tak důležité jako lymfatická soustava. Navzdory tomu ji většina lidí ignoruje. Není jen centrem absorbování živin z trávicí soustavy do tkání - což pomáhá pokožku udržovat zdravou, mladou a zářící - ale i důležitým „shromaždištěm“ imunitních buněk, které tělo chrání před poškozením a nemocemi a brzdí degenerativní stárnutí. Je také soustavou, zbavující tělo metabolického odpadu. Přenosem nechtěných proteinů a velkých částic odpadních látek, které nemohou být z buněk a tkání odstraněny žádným jiným prostředkem, organismus zbavuje toxinů. Tedy vedlejších produktů únavy a stresu, mrtvých buněk, mastných globulinů, patogenních bakterií, těžkých kovů, infekčních virů a dalších vytříděných zbytků, které buňky odvrhly.

Funkce lymfatické soustavy, vylučující odpad, jsou stěžejní. Bez nich byste do 24 hodin zemřeli.

## Pomoc pro lymfatickou soustavu

Lékaři, kteří využívají přírodní léčebné metody zjistili, že primární příčinou únavy, nemoci a buněčné dege-

nerace, s doprovodným předčasným stárnutím, je nedostatečná cirkulace lymfy do buněk a tkání a zpět. Stejná tradice přírodního léčení využívá řadu efektivních technik, stimulujících lymfatické funkce jako prostředek léčeni i vážných chorob - od revmatismu a kardiovaskulárních až po chronickou únavu. Uvedené techniky obsahují cvičení, kartáčování pokožky, speciální dýchací metody a léčbu teplem. Když se spojí s desetidenní dietou, určenou k detoxikaci těla a zvýšení čistoty a kvality lymfy, tj. průhledné tekutiny, protékající lymfatickou soustavou (lymfatickými cévami), představuje cosi jako malé permoníky, pracující pro dobrý vzhled a dobré zdraví člověka. Vědělo se, že odstraňují dlouhotrvající kožní problémy jako akné, zlepšují vzhled oteklé a stárnoucí pokožky, zvyšují vitalitu, odstraňují bolesti svalů a kloubů a pomáhají regenerovat tělo jako celek.

Jejich používání je jednoduché. Nejdříve je ovšem nutné znát, jak lymfatická soustava pracuje a jak důležitá je role, kterou její tajemný mechanismus v podpoře zdraví a krásy hraje.

## Tiché moře

Lidské tělo z více než 75 procent tvoří voda. Pro životní procesy je natolik důležitá, že podle laureáta Nobelovy ceny Alberta Szent-Györgyho, Je život vodou tančící na melodii hmoty".

Jeden francouzský biolog tuto skutečnost vyjádřil poetičtěji: „Člověk je obojživelník. Dokonce i to nejkrás-

nější ženské tělo není ničím jiným než akváriem s 50 litry vlažné mořské vody, ve které žijí biliony buněk a bojují o přežití."

Pět litrů oné „mořské vody" se nachází v krvi, pět v trávicí soustavě a v jiných vylučovacích soustavách. Zbytek je v lymfatické tekutině nebo v lymfě, která je někdy nazývána „bílou krví". Díky lymfě v těle probíhá neustálá výměna mezi biliony buněk a tekutinami, vyplňujícími prostor kolem nich. Potrava a kyslík se přemísťují a odpadní produkty se vylučují z buněk - a to vše prostřednictvím vody. Aby buňky a tkáň byly vyživovány, aby zůstaly vitální a pokožka a svaly hladké, zdravé a pevné, je potřeba, aby se výměna děla bez problémů a voda aby byla relativně čistá.

Živiny a kyslík se do tkání a buněk dostávají krví. Tlak v tepnách krev protlačí drobnými kapilárami a dále ven do mezibuněčného prostoru. Živiny a kyslík tak nahrazují odpad, který buňky vyprodukovaly. Zde se voda nebo okolní tekutina, již s toxickým odpadem, shromáždí v drobných lymfatických kanálcích. Následně je prostřednictvím lymfatických cév detoxikována.

Lymfatická soustava je vysoce organizovaným a propracovaným systémem trubic a kanálů, které protínají celé tělo. Skoro všechny tkáně jsou vybaveny lymfatickými kanálky, které z mezibuněčného prostoru odvádějí přebytečnou tekutinu a odpad. Rozptýlená kapalina odpad a toxické látky z nepatrných kanálků „dopravuje" do větších lymfatických cév. Následně lymfatickými uzlinami v tříselech, v podpaží a na krku. Zmíněné uzliny filtrují

tekutinu, aby odstranily nečistoty a mrtvé buňky. Iovněž jsou místem, kde se vytvářejí protilátky, hubící infekci nebo toxiny. Když je tekutina v uzlinách očištěna, vrací se do krve.

Lymfatický systém pracuje nepřetržitě, posilující stále a efektivní vylučování odpadu z buněk a tkání.

## Hmotnost

Mikroskopická síť lymfatických kanálků připomíná krevní kapiláry, jenomže je jemnější. Systém lymfy je v mnohém srovnatelný s krevním systémem, až na to, že zatímco krevní je poháněn srdečními svaly, lymfatický primárně do pohybu neuvádí nic podobného. Naopak, jeho vyživovací, vylučovací a vodu vyrovnávající funkce, jsou téměř zcela závislé na hmotnosti a přirozeném tlaku svalů, který se objeví, jakmile se pohnete. Smršťování svalů a pohyby těla, spolu s biochemickými faktory (např. jestli je či není v tekutině nadměrné množství proteinů), lymfu udržují v pohybu a lymfatické soustavě umožňují plnit důležitý úkol - pročištění těla.

Aby lymfatická soustava pracovala dobře a tělu umožnila zamezit tvorbě odpadu a toxinů, **je potřeba, aby se svaly pohybovaly intenzivně a často**. Proto jsou pravidelná svižná cvičení, třeba dlouhé procházky v pohodlných botách, tak důležitá pro zpevnění svalů a posílení srdce a plic.

## ČTVRTÁ KAPITOLA

### POHYBEM K ENERGII

Pokud žijete aktivně a střídmě, jíte potraviny, které nejsou tepelně zpracované a příliš tučné, (naopak mají hodně vláknin a jsou čerstvé), pak váš lymfatický systém pravděpodobně pracuje dobře a tělo se nepřetržitě efektivně čistí samo. **Vedete-li však** sedavý způsob života a tvoří-li váš jídelníček „běžná“ západní strava, tedy spíše tučná a plná proteinů, převážně zpracované potraviny, lymfatický systém pracuje špatně. V důsledku toho vznikají odpadní produkty hromadící se v tkáních a kloubech. Následkem je nehezký vzhled jedince. Kupříkladu jde o otoky, v končetinách se hromadí voda, svalstvo a klouby jsou ztuhlé. K dalším negativním projevům patří akné, celulitida a rychle stárnoucí a ochablá pleť, či degenerativní choroby.

Dalším důležitým klíčem k udržení mládí a vysokého stupně vitality nebo dobrého pocitu je cvičení. **Pravidelné cvičení** je nejlepší léčbou deprese, jakou kdy kdo vymyslel. Lidské tělo se utvářelo tak, aby se pohybovalo. Teprve ve dvacátém století se změnilo v pecivála. Důsledek: mnoho lidí má sníženou vitalitou a trpí četnými potížemi - od řídnutí kostí po koronární choroby. Právě v těchto případech je nedostatek tělesného cvičení hlavním rizikovým faktorem. Přitom cvičení povzbudí nejen tělo, ale i mysl.

Neznamená to ovšem holdovat maratónu nebo nějak trpět v posilovně, abyste se udrželi v dobrém stavu.

K dosažení skutečně dobré kondice totiž stačí poměrně málo.

### Chůzí ke zdraví

Každodenní rychlá chůze nemusí být jen zábavná, současně může představovat hlavní faktor prevence chorob, protože tělo pomáhá pročišťovat zevnitř. Rovněž zvyšuje životní sílu a zlepšuje duševní stav.

Jak daleko? Jak rychle?

To závisí na individuálních schopnostech. Pokud nejste zvyklí na cvičení, začněte pomalu, a pak postupně, když bude potřeba, po několika týdnech, rychlost zvyšujte na 6 kilometrů za hodinu; to znamená, že 1 kilometr ujdete asi za 10 minut. Jakmile denně ujdete řekněme 4 kilometry za 40 minut, stane se pro vás chůze cvičením, dodávajícím spoustu energie a vy se budete cítit skvěle.

Samozřejmě existují **i další možnosti**.

Můžete plavat, běhat nebo skákat přes švihadlo či na minitrampolíně, což je obzvlášť dobré pro stimulaci vnitřního jarního úklidu. Nicméně k tomu potřebujete speciální vybavení a určitý prostor a čas, zatímco chodit lze kdekoliv, bez zvláštní přípravy či zvýšených finančních výdajů. A co víc, je vhodná pro každého.

Dejte si závazek, že zároveň s desetidenní dietou denně budete **45 minut chodit** bez ohledu na počasí. Máte-

li malé děti, vezměte je v kočárku s sebou. Starším ratallestem chůze prospěje stejně jako vám. Za špatného počasí se všichni dobře oblečte, abyste nepromokli a byli v teple. Nebo můžete vstát časně ráno, dříve než se ostatní probudí, a jít ven sami (to je má oblíbená doba pro cvičení). Jdete-li do práce, nazujte si sportovní obuv a oblečte pohodlné sportovní oblečení. Jeďte autobusem nebo metrem a pár zastávek před pracovištěm vystupte. Zbytek dojděte pěšky. Když budete v práci, můžete se přezout do módních bot a převléknout.

## Abyste zůstali mladí, hýbejte se!

Nejnovější výzkum o zpomalování stárnutí přinesl některá pozoruhodná zjištění. **Žádná tableta**, ani zázračný nápoj či nějaká „kouzelná“ a drahá omlazovací kúra, nedokážou stárnutí odvrátit lépe než jednoduché cvičení. Nakolik budete pravidelně cvičit, určuje koeficient  $VO_2\text{max}$ .

Ve vědeckém žargonu znamená „maximum spotřeby kyslíku“ - tedy nejkritičtější míru výkonu vašeho srdce a plic. U většiny lidí po třicítce trvale klesá - vyčísleno, zhruba o 1% ročně. Na rozdíl od našich primitivních předků, kteří zůstávali fyzicky aktivní po celý život, hodně sedíme. Následkem toho se nám zdá, že poměrně rychle stárneme - zhoršuje se kardiovaskulární soustava a klesá plicní výkonnost, ztrácíme svalovou a kostní tkáň, pokožka se ztenčuje a srašťuje, postupně nám tuhnou klouby. Zdá se, že tyto změny spojené se stárnutím se objevují v míře, v jaké klesá  $VO_2\text{max}$  jedince.

Některé studie ukazují, že pokles  $VO_2\text{max}$  není nevyhnutelný. Jestliže stárnoucí člověk ve věku 35, 55 nebo 75 let trénuje pravidelně, může si  $VO_2\text{max}$  obnovit natolik, že se dostane na úroveň mnohem mladšího člověka.

### **Když k tomu dojde:**

- zvýší se úroveň energie,
- lepší stav kardiovaskulární soustavy (jako třeba srdeční činnost),
- hladina cholesterolu se upraví a obsah krevních lipidů se vrátí k měřítkům mladšího stavu.
- Navíc pokožka omládne,
- vysoký krevní tlak klesne,
- klouby budou pohyblivější,
- z kostí přestanou ubývat minerály,
- svalovina poroste, tuk bude mizet,
- a co víc,lepší se intelekt jedince.

## Trvale vysoká energie

Psycholog J. L. Hodgson z Pensylvánské státní univerzity uskutečnil studie, ukazující, že pokud se i neaktivní sedmdesátník stane aktivnějším, může si zvýšit přívod kyslíku v míře, jakou měl před 15 lety. Bude-li pokračovat tak, aby dosáhl kondice atleta, mohl by, podle Hodgsona, případně znovu získat  $VO_2\text{max}$  jako před 40 lety a zaznamenat řadu kladných fyzických a fyziologických dopadů.

**Možnost pravidelným cvičením zpomalit stárnutí je natolik výjimečná**, že dalšího badatele, dr. Walte-

ra Bortze, vedla k napsání následujících vět, jež zveřejnil časopise Americké lékařské asociace:

*„Zdá se krajně nepravděpodobné, že by nějaký lék nebo lékařsky zaměřený postup v budoucnu dosáhl podobných výsledků.“*

Bortz studoval vztah mezi změnami spojenými se stářím a nečinností. A to jen proto, že měl 6 týdnů nohu v sádře. Když mu ji sundali, všiml si, že „vysílená, ztuhlá a bolavá noha“ vypadala, jako by patřila tělu o 40 let staršímu. Začal ji tedy zkoumat. Přitom zjistil, že nedostatek cvičení způsobil tělesné změny, odpovídající změnám spojeným se stárnutím. Pravidelná fyzická činnost jim však do jisté míry může zabránit.

Herbert de Vries, expert na stáří z Andruského gerontologického centra na univerzitě v jižní Kalifornii ve studii, zahrnující více než 200 osob, píše že šedesáti a sedmdesátiletí muži a ženy mohou dosáhnout takové kondice a energie, jako lidé o 30 let mladší.

*„Pravidelné cvičení našim dobrovolníkům biologické hodiny posunulo zpět,“*

říká de Vries. Jsou-li jeho pacienti dotazováni, co považují za největší přínos pravidelného cvičení, nejčastěji odpovídají: zvýšený energetický přísun. Čím lepší kondici vykazujete, tím více máte energie. De Vries tvrdí, že „tělo je tak nezvyklé na činnost, že se unaví při sebe-menší námaze“.

## Omlazování pokožky

Pravidelné tělesné cvičení v podobě 45-minutové chůze, plavání, aerobiku, běhání, skákání či veslování nejméně 4-krát až 5-krát týdně, pokožku vydatně prokrvuje, zlepšuje činnost lymfatické soustavy a zvyšuje přívod kyslíku a výživných látek do kožních buněk, z nichž současně odvádí odpadní látky.

Fyziolog James White z Kalifornské univerzity v San Diegu uskutečnil zajímavou studii. Chtěl zjistit, jak účinné může být cvičení při zpomalování a odvracení stárnutí pokožky. Experimenty provedl se staršími ženami. Skupinu skákající na minitrampolínách spojil se skupinou žijící sedavým způsobem. Ukázalo se, že ty, které cvičí, vypadají mladší, mají lepší barvu pleti a méně vrásek než ty, které necvičí. White byl překvapen odhalením, že cvičení také zmenšuje váčky pod očima. Dalším zjištěním bylo, že tělesná činnost chrání před dalšími projevy stáří, nebo je dokáže odvrátit. Jde například o sníženou pohyblivost kloubů, ochablé břicho, zvýšenou hladinu cholesterolu a řídnutí kostí (což má za následek časté zlomeniny - zvláště u žen po menopauze).

Z uvedeného plyne, že každodenní cvičení spojené s desetidenním Jarním úklidem" je nutností. Třebaže 45 minut aerobiku denně nepůsobí tak tajemně a romanticky jako návštěva některého ze slavných omlazovacích středisek v Evropě, pravděpodobně vám nakonec prospěje mnohem více. Nemluvě o tom, že ušetříte spoustu peněz.

## PÁTÁ KAPITOLA

## KARTÁČUJTE SI POKOŽKU

Jeden z nejlepších kroků, podporujících detoxikaci a jarní úklid těla, představuje kartáčování pokožky. Stimuluje pohyb mezibuněčných tekutin a rozhání překrvení v oblastech, kde se průtok lymfy zpomalil a kde se hromadí toxiny. Tuto neobyčejně jemnou a přesto působivou techniku, lze s úspěchem používat k odstranění otoků, k vyhlazení pokožky a stimulaci její vitality.

Je možné ji rovněž využívat k eliminaci celulitidy u žen. Tehdy se v určitých částech těla hromadí nadbytečné proteiny, tuky a odpadní látky. Výsledkem může být svráštělá pokožka, spojování tkání a zničení přirozeného tvaru těla, což Francouzi nazývají peau d'orange, neboli pomerančová kůže.

Poprvé jsem se o technice kartáčování pokožky dověděla od jednoho britského lékaře, specializujícího se na léčbu chronických chorob přirozenými prostředky. Metoda spočívá v tom, že než se jdete koupat, denně pokožku celého těla 5 minut kartáčujete kartáčem s přírodními štětinami. Začnete rameny a (kromě hlavy) dlouhými plynulými pohyby postupujete přes paže a trup dolů, pak zase nahoru - od chodidel k bokům.

Stačí kartáčovat pouze jednou. Jak moc budete tlačit, záleží pouze na momentálním stavu pokožky a těla. Klidně s tím začněte. Vaše pokožka se brzy zlepší, takže na ni budete moci tlačit silněji.

Zmíněné kartáčování, pokud se mu věnujete denně, je jednou z nejjednodušších, nicméně nejúčinnějších metod odstraňujících hrboly na stehnech a bocích. Účinek je dvojnásobný:

- za prvé, vylučuje toxické látky kůží - nejen ve specifických celulitických oblastech, nýbrž po celém těle.
- Za druhé, všude stimuluje odvádění tělních výměšků lymfou.

## Otestujte se

Jelikož pokožka je největším a současně jedním z nejdůležitějších vylučovacích orgánů (téměř třetina odpadu z těla odchází kůží), její pravidelné kartáčování podporuje vylučování ohromného množství odpadu, který by jinak v těle zůstal, a tudíž brání tvorbě neviditelných hrudek a hrbolků.

Uvedenou skutečnost si lze ověřit experimentem s pomocí flanelu. Každý den před koupáním si kůži 3 až 5 minut kartáčujte. Následně se otřete vlhkým flanelem. Ten odložte a pokus se stejným kouskem látky zopakujte následujícího dne. Po několika dnech bude v důsledku množství odpadních produktů, které prošly povrchem kůže, odporně páchnout.



## ŠESTÁ KAPITOLA

## BÁJEČNÁ HOREČKA

Dalším skutečně účinným způsobem jarního úklidu těla může být tepelná léčba. Před více než dvěma tisíci lety slavný lékař Parmenides řekl: „Dejte mi šanci vyvolat horečku a já vyléčím jakoukoliv nemoc.“ V současnosti nemálo lékařů exkluzivních léčen v Rakousku, Švýcarsku a Německu jako součást léčby řady dlouhotrvajících potíží doporučuje saunu nebo speciální teplé koupele. Z hlediska dobrého vzhledu teplo pro zlepšení stavu pokožky a jejího tkaniva dokáže udělat velmi mnoho. Dokonce pomáhá eliminovat celulitidu a celkově zlepšuje duševní zdraví.

Mnoho kožních problémů, jako například **akné** a mdlá unavená pleť dokazuje, že tělo řádně nevyklučuje odpadní produkty. Ty se usazují v určitých místech a výsledkem jsou vyrážky nebo našedlá barva pokožky. Říká se, že čistě teoreticky každý může jíst co chce, a přitom být v pořádku tak dlouho, dokud tělo bude vylučovat všechny toxiny, které přijme. Přispět k tomu mohou sauna či horká koupel. Podle evropských lékařů, kteří se specializují na různé druhy léčby teplem, teplo tělu prospívá i v jiných směrech.

**Kontrolované přehřívání těla:**

- zvyšuje rychlost metabolických procesů a působí coby hnací systém nervové soustavy a žláz. Věří se, že

- je prospěšné pro celkový vzhled pokožky a že
- dodává pocit duševního klidu a tělesné vitality.
- Může také zabránit množení virů a bakterií.
- Uměle vyvolané pocení je jedním z nejlepších prostředků hloubkové očisty těla.

Finové, kteří jsou světovými experty na saunu (ve Finsku na každých 7 lidí připadá 1 sauna), její účinky zvyšují šviháním zad a končetin březovými větvíčkami. Tím krevní oběh stimulují mnohem více. Tvrdí, že sauna klouby a končetiny činí pružnějšími, uvolňuje svaly, osvěžuje mysl a tak navíc umocňuje schopnost jedince pracovat a bavit se. Ovšem pozor, lidé trpící vážnými dýchacími nebo srdečními potížemi, by do sauny měli chodit pouze pod lékařským dohledem. Tepelná léčba je rovněž zapovězena pacientům s horečkou a vůbec všem, jimž není dobře.

## Jak saunu využívat

Nabízím několik rad, jak saunu využívat, aby člověku byla ku prospěchu:

1. Vyčleňte si spoustu času. Více vám prospěje, když do sauny půjdete ve svém volnu. Budete tak mít čas jít do tepla s krátkými přestávkami. Na závěr je nutný nejméně půlhodinový, raději však hodinový **klid**.
2. Do sauny chodte nejméně 2 hodiny po jídle a nikdy, pokud držíte půst a pijete pouze ovocné šťávy (i když skvělé může být zajít do sauny den před začátkem půstu nebo během desetidenní diety).

3. Nikdy saunu nenavštěvujte, máte-li jakékoliv chorobné příznaky.
4. V sauně buďte oblečeni buď málo nebo vůbec. Ručník ovinutý kolem těla je dostačující. Čím více toho na sobě máte, tím méně bude tepelná léčba účinná.
5. Sundejte si šperky a hodinky. Zahřívají se.
6. V sauně na lehátku setrvejte jen 5 až 15 minut, pak se ponořte do studené vody nebo se jí osprchujte a odpočiňte si, než půjdete zpátky.
7. Během prvního pobytu kámen nekropte. Šetřete vlhkostí na pozdější dobu.
8. Pokud můžete, tak se v sauně položte nebo klidně sedte. Jakmile si na horko zvyknete, můžete se přesunout na vyšší lavici.
9. Na závěr si nechejte nejméně půl hodiny na zotavenou. Lehněte si a tělu dopřejte, aby vyrovnalo vlastní teplotu s teplotou v místnosti. (Je to stejně důležité jako saunování. Zajišťuje to maximální léčebný efekt.)
10. Po skončení se neutírejte do sucha. Naopak, nechejte pokožku uschnout přirozeně na vzduchu. Pak se můžete osprchovat.

## Vřelá koupel

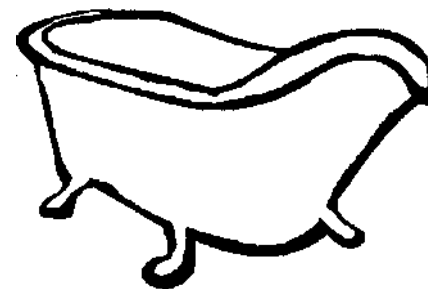
Pokud přístup k sauně nemáte, lze podobných účinků (co se týká vylučování odpadu pokožkou a uvolnění) dosáhnout horkou, opatrně **regulovanou koupelí**. Ovšem za předpokladu, že máte vanu dostatečně velkou na to, abyste se do ní mohli ponořit (s výjimkou hlavy). Je nutné, aby koupelna byla teplá a příjemná.

### Rozhodující je teplota lázně.

Musí se udržovat okolo 40-43 °C - pouze několik stupňů nad normální tělesnou teplotou. Teplejší voda organismus vysiluje. Ke zjištění teploty můžete každých 5 minut použít obyčejný teploměr. Pokud teplota klesne, dolijte teplou vodu.

V lázni setrvejte 15 až 20 minut, hlava musí vyčnívat. Pak vylezte, rychle se zabalte do velkého ručníku nebo bavlněného prostěradla a na dalších 20 minut si lehněte a důkladně se přikryjte.

- Během desetidenní kúry je dobré jít do sauny dvakrát - nejlépe první a šestý den.
- Vřelou koupel, budete-li chtít, si můžete dát každé 3 dny.
- V případě, že se budete cítit nepříjemně, ihned vylezte a zkuste to jindy. Nikdy se nenutěte a zbytečně se netrýzněte, pokud teplo v těle nebo v mysli vyvolává napětí.





## SEDMÁ KAPITOLA

## VYDECHNĚTE

Zbavit organismus toxinů, dodat mu novou životní sílu a dobrý vzhled, pomůže i správné dýchání.

Buňky zásobuje potřebným kyslíkem, odstraňuje z těla oxid uhličitý a odpadní látky. Oxid uhličitý je produktem oxidace a uvolňování energie v buňkách. Pokud by mu bylo umožněno se hromadit, otrávil by buňky a případně je usmrtil. Nepatrné krevní cévky odvádějí odpadní látky, které krví putují zpět přes srdce do plic. Zde jsou při výdechu vylučovány a při nádechu nahrazovány kyslíkem. Tedy tak by to mělo fungovat.

Tento důležitý proces však u většiny lidí neprobíhá správně. Příčin je spousta, např. tkáňová anoxie - nedostatek kyslíku v tkáních - následkem diety příliš bohaté na tuky. Vede k tomu, že buňky trpí chabým přísunem kyslíku nebo nedostatkem železa, vitamínu B12, E, či folických kyselin. Důsledkem může být anémie. Častější příčinou je špatné dýchání.

- Většina z nás dechové možnosti využívá pouze z poloviny a vylučujeme tudíž jen polovinu odpadních látek. Z kyslíku tak máme poloviční užitek.
- Jelikož nevydechujeme naplno, nabíráme do nového vzduchu i starý, který zůstává v plicích. Ten nasáváme hlouběji do plicních sklípků.
- To znamená, že hladina kyslíku v nich, (příčemž záso-

bují celé tělo), je mnohem nižší než by byla, kdyby vzduch v nich zadržovaný, byl čerstvý již z venku.

- Tak se množství kyslíku, které krev, mozek a nervy, stejně jako pokožka a zbytek těla využívají, snižuje.

Přítom z hlediska zdravé pokožky na tom hodně záleží. Sedm procent kyslíku, který nadechnete, využívá vaše pokožka. Pokud kožní buňky nedostanou všechen kyslík, který potřebují, nejsou schopny rychle a účinně dělit buňky, což brání vylučování odpadních látek a vede k mnohem rychlejšímu stárnutí tkání.

Množství kyslíku v těle, které je pod úrovní optimálního stavu, může také negativně ovlivnit práci mozku a nervových buněk. Existuje významný důkaz, že mnohé z duševních změn, obvykle - spojovaných s vysokým věkem - senilita, zpomalené myšlení, různé choroby, lze spojovat s omezeným dýcháním, blokací oběhové soustavy, nebo dokonce s obojím. Někteří badatelé věří, že také vzduch, který dýcháme, je nejspíš alespoň částečně odpovědný za jemné energetické pole, které obklopuje a prostupuje těla lidí a zvířat, a které se mění podle stavu jejich zdraví nebo v případě nemoci. Někteří praktičtí lékaři a terapeuti, jako třeba Captain William Knowles, dosáhli výborných výsledků, když chronické dýchací potíže, únavu, depresi a nervové poruchy léčili pouze tím, že pacienty učili, jak správně dýchat. Změna způsobu dýchání s využitím specifických metod dechové kontroly tělo detoxikují a současně umocní životní sílu, zklidní narušené emoce a projasní přetíženou mysl.

Desetidenní plán by nebyl úplný bez zvládnutí techniky správného dýchání. Je to však nezbytné kvůli pocitu zdraví a dobrému vzhledu.

## Jak dýchat naplno

- Dýchejte celým** hrudníkem a také břichem. Většina z nás dýchá pouze horní částí těla, což znamená, že bránice neklesá a plíce se nerozpínají; nevyužíváme tedy jejich celkovou kapacitu. Omezené dýchání potlačuje emocionální vyjadřování a často je spojováno s úzkostí, depresí a neklidem. Abyste zvládli břišní dýchání, lehněte si rovně na podlahu nebo na pevnou postel a ruce položte na břicho. Zvedá se, při nádechu, a klesá při výdechu? Mělo by. Pět minut dýchání důkladně procvičujte, ráno a večer než vstanete z postele a těsně předtím, než půjdete spát, až to budete provádět automaticky.
- Ujistěte se**, že s každým výdechem vypustíte všechn vzduch, který jste nadechli. Když vydechnete více oxidu uhličitého, zbavíte se většího množství odpadních produktů a současně dokážete plně využít každého nového nádechu, přičemž vzduch směřuje do plic.
- Denně se věnujte cvičení** - chůzi, běhání, plavání, skákání, jízdě na kole, tanci apod. Musíte však den co den plně využívat plíce. Je potřeba, aby byly každodenně namáhány. Pak budou pracovat na jedničku.
- Následující cvičení dělejte **2-krát denně 5 minut**. Slouží ke zvýšení kapacity plic, zeštíhlení pasu, pro-

čištění krve a k zvládnutí plnějšiho dýchání. Také si můžete zacvičit, kdykoliv cítíte tlak nebo si potřebujete pročistit hlavu:

- Ruce přiložte po stranách hradního koše, těsně nad pasem a co nejvíce vydechněte.
- Následně se mírně nadechněte nosem a nafoukněte břicho, jak nejvíc to půjde. Přitom pomalu počítejte do pěti.
- Pokračujte v nádechu nosem a opět počítejte do pěti. Tentokrát si nechejte žebra pod rukama rozpnat, nakonec i hrudník (nezvedejte ramena).
- Zadržte dech a počítejte do pěti, pak vzduch vypouštějte ústy a pomalu počítejte do deseti.
- Všímejte si, jak se při jeho vypouštění hrudní koš pod rukama zavírá a břicho se vtahuje.
- Opakujte čtyřikrát.



## OSMÁ KAPITOLA

## ZBAVTE SE STRESU

Trvalý a nadměrný stres poškozují zdraví. Nemalou měrou proto, že skoro všechny biochemické látky spojené se stresem, mají sklon organismus okyselovat a způsobovat vnitřní „pošpinění“. Stres však není výlučně špatný. K životu jej potřebujeme. Bez fyzických a duševních podnětů bychom nikdy nepocítili vzrušení, nadšení a kreativní energii, které jsou důležitými součástmi velmi dobrého zdraví a vysoké životní síly. Samotný stres pro nás ve skutečnosti není jen nedobrý. Škodlivý je pouze tehdy, pokud ho neumíte zvládnout.

Naučit se postupu, jak na to, je proto součástí desetidenního očistného programu.

## Jak se stresem „navázat přátelství“

Stres a relaxace jsou dvěma stranami jedné mince. K tomu, abyste stres přinutili pracovat pro vás a ne proti vám, abyste si uchovali životní sílu a zdraví, i když se situace zhoršuje, musíte umět kdykoliv přeseďlat z aktivního, dynamického, napjatého stavu do posilujícího stavu klidu a zpět. Stres se tak stane vaším přítelem a nebude škodit.

K uvedenému cíli vede mnoho způsobů.

- Pomůže cvičební program i dieta, založená na syrových nezpracovaných potravinách.

- Prospívají rovněž záliby a příjemné procházky či poslech hudby. Patrně nejlepším způsobem, jak stres, kterému jste vystaveni vyrovnat, je naučit se vůli spustit „relaxační reakci“.

K tomuto účelu slouží duševní cvičení trvající 10 až 15 minut, jemuž se budete věnovat každé ráno a večer. V podstatě ho lze provádět téměř kdekoliv. Pokud chcete, tak i v autobuse nebo ve vlaku při cestě do práce. Procvičováním při cestě do práce a z práce si dopřejete příjemnou a účinnou stresovou „přestávku“. Uvolní vás, třebaže zůstanete nabití energií. Budete připraveni na cokoli, co vás čeká. Zmíněný postup vymyslel dr. Herbert Benson, kardiolog z Harvardské univerzitní školy lékařství. Jeho vynikající výsledky byly důkladně otestovány. Když se cvičení provádí dvakrát denně, může zmírnit vnitřní napětí, snížit krevní tlak a vůbec zabránit škodlivým dopadům stresu na lidský organismus. Tady je návod, jak na to.

## Relaxace

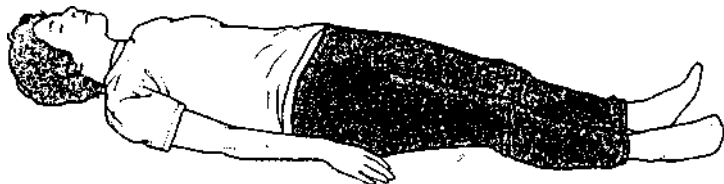
1. Sedte klidně v křesle a zavřete oči.
2. Uveleďte se tak, že do svalů necháte proudit tlak.
3. Začněte u nohou a propracujte se k obličejí.
4. Dýcháte-li nosem, všimněte si, jak do vašeho těla vstupuje vzduch. Do ničeho se nenuťte, pouze sledujte, co se děje. Když vydechnete, řekněte si pro sebe „Jedna“.
5. V podstatě celý proces probíhá takto: nádech ... výdech ... „Jedna“ ... nádech ... výdech ... „Jedna“.

říkat „Jedna“. Lze si vybrat jakékoliv jiné slovo, které se vám líbí.

6. Uvedeným způsobem pokračujte 10 až 15 minut. Chcete-li, na chvíli otevřete oči, abyste zkontrolovali, kolik je hodin. Nepoužívejte však budík.
7. Až skončíte, otevřete pomalu oči. Pak asi tak minutu sedíte v klidu, teprve potom se vraťte k práci, které jste se věnovali.

Nedělejte si starosti, zda postupujete dobře. Snažte se být pasivní a nechejte, ať relaxace probíhá vlastním tempem. Pokud vás myšlenky rozptylují, neznepokojujte se tím. Pouze se jemně donuťte k tichému opakování onoho slůvka.

Tím, že uvedený postup provádíte jednou nebo dvakrát denně docílíte, že se kýžená reakce začne dostávat **stále snadněji**. Také to přispěje k omezení tvorby toxických odpadů, vyprodukovaných dlouhotrvajícím stresem. (Cvičení neprovádějte ihned po jídle. Zaživací pochody mohou relaxační účinky zbrzdit.) Tento jednoduchý postup je dobře využitelný pro život.



## DEVÁTÁ KAPITOLA

### ZAČNĚME

Dieta pokaždé začíná zítra. A zítra „začne“ zase o den později... Je tak složité najít takovou, která se hodí do vztěho programu vašeho dne, takže ji můžete odložit navždy. Desetidenní dieta je jiná. Je vytvořena tak, aby se v pátek začalo tzv. předdietním dnem a aby byla rozvržena na dva víkendy a týden mezi nimi. Jelikož je sestavena promyšleně, i když pracujete od devíti do pěti, nebo nejméně jedno jídlo musíte jíst v restauraci, můžete ji dodržovat poměrně snadno.

Zapamatujte si, že nepůsobí pouze na tělo, ale také na mysl a ducha. Je důležitá pro celý organismus.

### Jak a proč funguje

Dieta je rozdělena do čtyř částí:

1. Předdietní den slouží k přípravě těla na vylučovací proces.
2. Druhý a třetí den jsou dny ovocného půstu a podpory rychlého vylučování.
3. Čtvrtý až osmý jsou opět plné ovoce a zeleniny.
4. Devátý a desátý - slouží k tzv. přeorientování, jež ukáže cestu, jak lepší způsob stravování dodržovat trvale.

## Předdietní den - (pátek)

Abyste tělo připravili na změny, které se projeví v důsledku konzumace syrových potravin,

- začněte vyloučením všech povzbuzujících nápojů, kávy a čaje, a všech tlumících prostředků - alkoholu.
- Také se vyhněte chlebu a vařeným uhlovodíkům, tedy těstovinám a pokrmům z obilovin.
- Jako poslední jídlo dne si udělejte pestrý salát ze syrové zeleniny a ovoce.
- Nastala vhodná doba k domácí přípravě klíčků, pokud je ovšem hodláte jíst. Je-li to pro vás výhodnější, můžete si je koupit v prodejně zdravé výživy nebo v samoobsluze.

## Jak si klíčky připravit

Klíčky tvoří důležitou součást desetidenní diety. Protože k vyklíčení potřebují několik dní, budete si je muset začít připravovat již první den diety nebo dříve. Naklíčí-li příliš rychle, můžete je zmrazit. (Viz strana 57, kde je popsáno, jak je pěstovat.)

## Den první - co dělat

Dodržujte návod popsany výše. Brzy večer, přibližně v 18 hodin, snězte syrový salát. Nejezte už nic jiného, pouze si před spaním dopřejte šálek bylinného čaje. Tím vaše soustava získá dobrých 12 hodin, aby začala vylučovat.

## Ovocný půst - den 2. a 3. (sobota a neděle)

Ovocný půst je jedním z nejlepších a nejrychlejších způsobů, očistit organismu. Protože účinek je velmi silný, můžete během prvních tří dnů pociťovat slabé reakce na vylučování - bolesti hlavy, podrážděnost nebo únavu. Proto je půst naplánovaný na 2. nebo 3. den, tedy na víkend, abyste si mohli odpočinout, cítíte-li, že je to nutné.

Uvedený půst účinkuje několika způsoby.

- V čistě fyzikálním smyslu je ovoce lehce projímavé a je tudíž výborným střevním „kartáčem“, drhnoucím zažívací trakt.
- Ovoce také vytváří zásadité prostředí.
- Většina nahromaděných odpadních látek, způsobujících bolesti a nemoci, je kyselá. Pokud tělo dostane šanci se jich zbavit, jako je tomu při desetidenní kúře, pak právě ony do krevního oběhu vstoupí jako první.
- Zásaditost ovoce je pomáhá neutralizovat, aby neškodily a byly rychle vypuzeny. Tímto způsobem snižujete možnost jakékoliv nevhodné reakce na pročišťování.
- Ovoce má také vysoký obsah draslíku. To organismu pomáhá se zbavovat přebytečné vody a otoků v tkáních, zvyšovat okysličování a zlepšovat vitalitu buněk.

## Reakce na pročišťování

Jelikož dopady konzumace čistě syrové stravy jsou opravdu výrazné, je možné, že pocítíte jednu nebo více **reakcí na pročišťování** (i když hodně lidí nevnímá nic). Pokud ano, není potřeba si dělat starosti. Jde o součást vylučovacího procesu. Nicméně je důležité je znát.

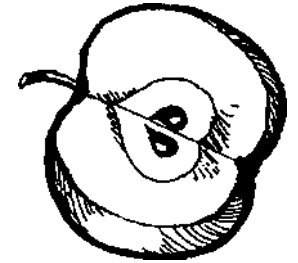
- Zahrnují bolesti hlavy, svalů nebo kloubů, citlivost, únavu a nedobré citové rozpoložení.
- To se děje v důsledku rychlé mobilizace organismu a uvolnění nahromaděných toxinů a odpadních látek.
- Pokud se potíže objeví, je lepší uchýlit se do tiché tmavé místnosti a na chvíli si odpočinout.
- Také se snažte dýchat co nejvíce čerstvého vzduchu - hluboké dýchání je dalším způsobem, jak tělo odpadních látek zbavit.
- Hlavně si během prvních dvou dnů dejte pozor, abyste tělo nepřetěžovali usilovným cvičením.
- Těžce pracuje, aby se vyčistilo a regenerovalo, a proto právě teď nepotřebuje být vystaveno další námaze.

Je na vás, jaké si pro první a druhý den vyberete ovoce, které zamýšlíte jíst. Každý druh má typické vlastnosti, prospěšně zdraví. Zjistíte, že obzvlášť vhodná jsou jablka, hrozno, ananas, papája, mango a meloun. Následující informace vám při výběru pomohou:

### Jablka

Výborná pro detoxikaci. Pektin v nich obsažený pomáhá z těla odstraňovat nečistoty. Současně částice protei-

nu ve střevech chrání před hnitím. Vysoký obsah vlákniny z nich také dělá skvělé „koště“. Jablka jsou dobrá k posílení jater a zažívací soustavy a k povzbuzení vyměšování. Jsou bohatá na vitaminy a minerální látky.



### Hrozno

Velice účinný čistící prostředek pro pokožku, játra, střeva a ledviny. Má vynikající schopnost brzdit hromadění hlenů. Je rychlým zdrojem lehce přeměnitelné energie. Jelikož je bohaté na minerální látky, představuje prostředek vhodný pro tvorbu krve a buněk.



### Ananas

Má vysoký obsah bromelinu, enzymu, který podporuje činnost kyseliny chlorovodíkové v žaludku a pomáhá ničit proteinový odpad. Věří se také, že konzumace ananasu tiší střevní záněty, urychluje obnovování tkání, reguluje systém žláz a odstraňuje hlen.



### Papája a mango

Toto tropické ovoce (mango má menší hodnotu) obsahuje enzym, zvaný papain. Je podobný pepsinu v žaludku a podobně jako bromelin v tkáních pomáhá odbourávat proteinový odpad. Papája a mango jsou dobré



k pročištění zažívacího traktu. Pomáhají při zažívacích poruchách. Mango zřejmě mírní depresi.

### Meloun

Výborný močopudný prostředek, skvělý pro propláchnutí organismu. Používá se k ulehčení při žaludečních vředech a vysokém krevním tlaku a k uklidnění střevního traktu. Z kůry vodního melounu, semínek a menšího dílu dužiny vymačkejte šťávu a vypijte ji asi půl hodiny předtím, než meloun sníte. Tak budete mít maximální užitek z kůry bohaté na chlorofyl a ze semínek bohatých na vitaminy.



Během dne se jí **pouze jeden druh ovoce**, protože to zažívací trakt zatěžuje nejméně. (Je to také nejlepší způsob, jak snížit váhu.)

- Pokud je množství určitého druhu omezeno (co se týče dostupnosti), můžete ho v poledne nahradit jiným.
- Než nový druh začnete jíst, udělejte si nejméně dvouhodinovou přestávku.
- Kolik ovoce chcete zkonsumovat, záleží pouze na vás. Z požívání ovoce nepřiberete.
- Zjistíte ovšem, že musíte jíst častěji než obvykle, neboť ovoce je velmi rychle stráveno. V žaludku nezůstává déle než hodinu.
- Smíte jíst 4 až 5 ovocných chodů, které si rozdělíte na celý den (když se jí stále, zatěžuje to zažívací trakt). Pokud byste měli hlad, dopřejte si ovocnou svačinku.

## 2. a 3. den - co dělat

**Když vstanete:** Šťávu z jednoho pomeranče a poloviny citronu nalijte do vysoké sklenice a dolijte pramenitou vodou nebo vypijte šálek bylinkového čaje s vymačkanou citrónovou šťávou. Sporýš citrónový nebo máta jsou velmi vhodné k přípravě „čajového budíčku“.

**První věc po ránu:** kartáčování pokožky.

**Během dne:** Snězte několik ovocných chodů. Z následujících druhů si vyberte jeden pro první den a další pro druhý: jablko, hrozno, ananas, papája, mango, vodní meloun.

- Ovoce nemusíte jíst „přímo“ - snažte se ho nastrovat, nakrájet na plátky nebo kostičky a po vložení do mísy na něj nakapejte trochu ovocné šťávy.
- Nebo si udělejte frapé tak, že do mixéru dáte vychlazené nebo částečně zmražené ovoce, můžete přidat trochu vody, aby směs nebyla příliš hustá, a něco málo drceného ledu. Mírně okořeňte skořicí, novým kořením, muškátovým oříškem nebo zázvorem.
- Ovoce také můžete odšťavnit, i když tím ztratíte hodnotný objem. Nejlepší je pít šťávu pouze jednou nebo dvakrát denně a po zbytek dne jíst celé ovoce.

## Znovunaplnění - den 4. až 8. (pátek až pondělí)

Tato část diety je vypracována tak, aby umožňovala pokračovat v procesu vylučování a přitom právě vyčištěné buňky vyživovala všemi látkami potřebnými k posílení rovnováhy v organismu. Vitaminy, minerální látky a enzymy v syrové zelenině a výhoncích pomalu pracující buňky nutí k činnosti a „oživují“ celé tělo.

**Začíná se** ovocnou snídaní (ostatně jako po celou dietu). To je velmi důležité, protože povzbuzuje játra (nejaktivnější jsou v časných ranních hodinách), aby pokračovala v rychlém vylučování nahromaděných odpadních látek.

**K obědu** je zásadně bohatý syrový salát (nebo obložená syrová mísa) a výhonky s několika semínky či loupacími mandlemi.

**K večeři** se jí jídlo ze zeleniny vařené v páře nebo smažené na pánvi v malém množství oleje, s polevou připravenou ze syrových surovin.

(Oběd a večeři lze přehodit. Záleží na tom, co je výhodnější, pokud, dejme tomu, obědváte v práci. Problém by neměl nastat ani v případě, že jíte v restauraci.)

### Den 4. až 8. - co dělat

Vypijte nápoj na probuzení a vykartáčujte si pokožku, podobně jako druhý a třetí den.

#### Snídaně

Ovoce. Buď jeden druh nebo kombinace několika (ale ne banány). Můžete si udělat jednoduchý ovocný salát ochucený ovocnou šťávou, trochou medu a kořením nebo lahodný ovocný koktejl připravený v mixéru - jako například „mangové pohlazení“, zhotovené z dužiny manga a z čerstvě vymačkané pomerančové šťávy.

#### Oběd

Bohatý salát ze syrové zeleniny. Každý den si vymyslete novou kombinaci z toho, co objevíte v zelenině.

- Například: strouhanou mrkev, červenou řepu, bílé nebo červené zelí, rajčata, červenou papriku, na plátky nakrájené houby, celer, řeřichu, čekanku, hlávkový salát... Možnosti jsou neomezené.
- Salát hojně posypte vyklíčenými semeny, luštěninami a obilím a zalijte olivovým olejem a zálivkou z citrónového nebo jablečného octa, případně avokádovou či majonézovou.
- Doplňte jej spoustou čerstvých bylinek, například bazalkou a petrželí.
- Avokádo je skvělým doplňkem salátů, které lze také posypat slunečnicovými, dýňovými nebo sezamovými semínky či několika loupacími mandlemi.

#### Večeře

Zelenina vařená v páře nebo smažená na pánvi na nepatrném množství olivového oleje. Připravujeme pouze několik minut.



- Může se ochutit čerstvými nebo sušenými bylinkami a také trochou sójové omáčky.
- Použijte tři nebo čtyři různé druhy zeleniny - jako brokolici, květák, cuketu, špenát, zelené fazolky, fazolové lusky, čínské zelí a výhonky.
- Na pánev se zeleninou přihodte trochu slunečnicových, dýhových případně sezamových semínek nebo trochu mandlí či piniových oříšků a přichuťte šalotkou (lze použít i jarní cibulku s natí).
- Připravte chutnou zálivku, třeba avokádovou, kterou na pokrm nalijete.
- Oběd s večeří lze přehodit, je-li to vhodnější.
- Pokud pracujete v kanceláři a nosíte si oběd s sebou, připravte si velký sáček se syrovou zeleninou (mrkví, celerem, čekankou atd.) a do práce si ho vezměte spolu s výhonky a několika semínky. Můžete si také vzít sklenici avokádové omáčky nebo jinou zálivku, do které si zeleninu namáčejte.

### V restauraci

Jestliže musíte jíst v restauraci, požádejte, aby pro vás připravili míchaný salát ze syrové zeleniny nebo si prostě objednejte zeleninu vařenou v páře a bez másla.

- Večer, až budete doma, si pak můžete dát výhonky.
- Během celé diety přes den pijte různé bylinkové čaje (oslaďte si je medem, pokud to tak máte rádi), a čerstvé ovocné a zeleninové šťávy.
- Zjišťují, že nápoj ze zeleninové šťávy mě dokáže rychle občerstvit, mám-li mezi jídly chuť na něco malého.

## Přeorientování se - den 9. a 10. (sobota a neděle)

Poslední dva dny jsou sestaveny tak, aby se organismus vyrovnal s dietou, obsahující více vařené stravy, a aby ukázaly, jak těžit z konzumace syrových pokrmů.

Základem každého chodu je stále čerstvá nevařená strava, nicméně jedno jídlo denně (oběd nebo večeře) se bude skládat z vařeného pokrmu, například z husté sedlácké polévky, nějaké luštěniny, obilí nebo ze zvěřiny, drůbeže či ryby.

### Den 9. a 10. - co dělat

**První věc:** Nápoj na probuzení jako předtím. A nezapomeňte si kartáčovat pokožku!

**Snídaně:** Müsli s jogurtem nebo bez něho, případně ovocná snídaně jako mezi čtvrtým a osmým dnem.

**Oběd:** Salát z výhonků nebo ze zeleniny jako ve dnech čtyři až osm.

**Večeře:** Surová obložená mísa nebo čerstvá zeleninová šťáva. Pak třeba 125 gramů vařené či grilované ryby; kuřete pečeného bez kůže (!) nebo venkovská polévka připravená z fazolí (obilí, čočky) a zeleniny. Podle přání zelenina vařená v páře, hnědá rýže (natural) nebo jáhly. A zelený salát. Pokud máte chuť na zákusek, můžete sníst kousek čerstvého ovoce.

Stejně jako ve dnech čtyři až osm lze oběd a večeři přehodit.

## Život plný energie, vypadáte skvěle

Když držíte dietu, mohou problém představovat společenské tlaky. V šestnácté kapitole se dozvíte jak přežít". Poradíme vám, jak se s nimi vyrovnat, a také, jak se přizpůsobit „energetickému způsobu žití", kdy navíc vypadáte skvěle.

V kapitole 10 a 14 objevíte několik návrhů a rad, jak připravovat pokrmy pro desetidenní dietu, které jsou chutné, podporují zdraví a krásný vzhled. Vymyslete si také vlastní recepty a přitom dodržujte dietní zásady. Po ukončení zmíněné diety jezte dál vše, co máte nejraději: müsli, některé saláty a avokádové omáčky.

Skvělým pomocníkem při přípravě mnoha jídel desetidenní diety je **zeleninový vývar**. Nejlepší, který jsem objevila, je švýcarský zeleninový vývar Marigold. Lze ho koupit ve formě prášku v obchodech se zdravou výživou.



## DESÁTÁ KAPITOLA

### SNÍDANĚ A NÁPOJE

#### MÜSLI - švýcarské kouzlo

Ovocné müsli bylo původně objevem věhlasného švýcarského lékaře Maxe Bircher-Bennera, který ho proslavil coby součást svého účinného systému léčení, založeného na syrové dietě. Když připravujete müsli, můžete použít buď kuchyňský robot a najednou připravit množství, které vystačí pro celou rodinu, nebo na ručním struhadle pouze jednu misku. Určitě vyzkoušejte nesčetné možnosti, závisející na ročním období a druzích ovoce nabízeného v obchodech. Každý druh má jiné „vlastnosti".

#### Müsli (pro jednu osobu)

*2 polévkové lžíce ovesných vloček (nebo kombinace ovesných, žitných, pšeničných atd.), předem namočených do malého množství vody nebo ovocné šťávy (např. ananasové)*

*1 nastrohané jablko nebo tvrdá hruška, hrst rozinek, které necháte nabobtnat, 1/2 citronu*

*2 polévkové lžíce bílého jogurtu*

*1 polévková lžíce na drobno posekaných ořechů (např. mandle nebo para ořechy)*

*1 kávová lžička medu, skořice nebo mletého zázvoru*

Vločky s rozinkami namočte přes noc do vody nebo ovocné šťávy. Do této směsi vmíchejte nastrohané jabl-

ko nebo hrušku s vymačkanou citrónovou šťávou a jednu až 2 polévkové lžice přírodního bílého jogurtu. Pokud máte chuť, mírně pokapejte medem (pokrm je sladký i bez něho), posypejte posekanými ořechy a skořicí nebo zázvorem.

Výše popsaný recept vyžaduje jablko nebo hrušku, ale místo nich můžete použít jakýkoliv jiný druh ovoce, nebo přidat ovoce podle ročního období.

#### **Banánové müsli:**

Přidejte banán, který po délce nakrájíte na čtvrtiny a pak do kříže na malé kousky. Nebo banán rozmačkejte s trochou jogurtu či ovocné šťávy a použijte jako polevu.

#### **Letní müsli:**

K základnímu müsli přidejte hrst malin, jahod, černého rybízu, vypeckovaných třešní; jablko či hrušku nahraďte broskví nebo nektarinkou, které nakrájíte na malé kostičky.

#### **Zimní müsli:**

Přes noc namočte do vody směs sušeného ovoce, jako například meruňky, rozinky sultánky, fíky, datle nebo hrušky. Nakrájejte je na malé kostičky, případně je nastříhejte. Přidejte k ostatním složkám müsli a okořeňte špetkou muškátového oříšku.

#### **Müsli bez mléka:**

Místo jogurtu použijte nějakou čerstvou ovocnou šťávu - jablečnou, pomerančovou nebo hroznovou. Aby byla hustší, smíchejte ji s trochou čerstvého ovoce, například s banánem, hruškou nebo jablkem.

## KOKTEJLY

### Ovocný koktejl

*1 šálek bílého jogurtu*

*1 zralý banán*

*několik kapek vanilkové tresti*

*1 kávová lžička medu*

*1 kávová lžička kokosového ořechu (podle chuti)*

Důkladně rozmixujte. Koktejl obměňujte tak, že banán nahradíte hrstí jahod, malin, rybízu, ostružin atd. Nebo můžete použít papáju či mango (stačí půlka), nebo několik plátků čerstvého ananasu.

#### **Koktejly bez mléka**

Jsou to obměny ovocného koktejlů bez mléčných výrobků. Na základní recept použijte:

*1/3 šálku mandlí (loupaných)*

*2/3 šálku vody*

*5 datlí bez pecek*

*několik kapek vanilkové tresti*

*1 kávovou lžičku medu*

Vodu s mandlemi rozmixujte, až je směs hladká. Použijete-li neloupané, směs přecedte, abyste odstranili rozemleté slupky. Přidejte ostatní složky a zpracujte. Podávejte ihned.

**Meruňkový koktejl:** Místo datlí použijte meruňky, čerstvé nebo sušené. Než ho umixujete, přidejte k ořechům hrst slunečnicových semínek.

**Hroznový koktejl:** Místo vody použijte ovocnou šťávu, například hroznovou nebo jablečnou, a místo datlí rozinky. Med a vanilku není třeba přidávat, nemáte-li na ně chuť.

Aby byl koktejl obzvlášť dobrý, přidejte do něho kávovou lžičku pivních kvasinek (nejsnesitelnější jsou ty, které jsou zbavené hořkosti), polévkovou lžící pšeničných klíčků nebo jeden žloutek. Dobře promixujte.

## INSTANTNÍ NETUČNÝ JOGURT

Používáte-li jogurt, pokuste si vyrobit vlastní. Je to velmi jednoduché a nevyžaduje to drahé vybavení. Nejjednodušší je vyrobit ho v láhvi s širokým hrdlem, ale kameninový hrnec nebo mísa také dobře poslouží.

Snad nejsnadnější příprava jogurtu je z nízkotučného mléka v prášku. Litř mléka umíchejte tak, že použijete 1,5-násobné množství mléka v prášku, než jaké je uvedeno na obalu. Pokud použijete vařící vodu z konvice a přilejete k ní studenou, docílíte kýžené teploty mléka. Pak mléko nemusíte ohřívat. Přidejte 2 polévkové lžíce bílého jogurtu, který bude sloužit jako „startér“ a asi 8 hodin nechejte stát v nádobě (jako např. termoska), která drží teplo.

## BYLINNÉ ČAJE

Odvar nebo bylinný čaj jsou lehké a osvěžující. Lze je pít horké s trochou medu nebo slabší, ochlazené a po-

dávat ve vysoké sklenici s ledem, mátou a plátkem citronu.

Bylinné čaje tvoří lákavou zdravou obměnu čaje a kávy. Známe dva druhy:

- ty, které se pijí z léčebných důvodů, jako např. šalvěj na bolesti v krku, pampeliška pro vypuzení přebytečné vody z těla a třezalka na kožní potíže;
- a další se pijí pro potěšení.



Některé bylinné čaje, jako heřmánek a sporýš, jež jsou přírodními sedativy, a máta, která zklidňuje zažívací trakt, patří do obou skupin. Mé nejoblíbenější jsou z jasmínového a lipového květu, květu pomerančovníku a z ibišku.

Ze sušených bylin si můžete připravit i vlastní čaj, nebo si je můžete koupit balené v nálevkových sáčkích. Používají se jako běžné čaje, jen je nechejte o něco déle louhovat. V uvedeném balení jsou k dostání báječné bylinné směsi, např. s příchutí skořice a růže nebo jablka a skořice. Rovněž lze pít čaje z jedné byliny.

Jak bylinné čaje připravovat

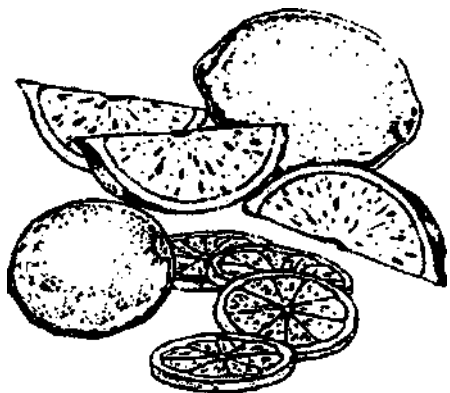
Na přípravu dvou šálek vezměte jednu polévkovou lžičku sušených bylin (buď jedné nebo směsi). Na ně nalejte vroucí vodu a v konvici louhujte 5-10 minut. Občas promíchejte, abyste dosáhli plné vůně. Pak čaj přecedte a podávejte s plátkem citronu nebo s trochou medu.

## DALŠÍ NÁPOJE

Vedle bylinných čajů jsou voda a ovocné a zeleninové šťávy jedinými nápoji, které při desetidenní dietě můžete pít.

Voda, kterou pijete, musí být buď filtrovaná nebo pramenitá. Rozhodně ne z vodovodu. Ta obsahuje chemické přísady, bez nichž se vaše tělo obejde.

Stejně tak nepijte jakoukoliv ovocnou či zeleninovou šťávu. Mnohé, které v obchodech objevíte, **jsou plné chemických látek**, či jsou vyrobeny z koncentrovaných nebo mražených šťáv. Nebo to vůbec nejsou pravé šťávy, nýbrž ochucené nápoje! Šťávu si můžete v odšťavňovači udělat sami, případně si kupte ty, které byly zpracovány při nízké teplotě.



## JEDENÁCTÁ KAPITOLA

### VÝHONKY A SALÁTY

Existuje tolik chutných způsobů využití syrové zeleniny, že je obtížné vyjmenovat všechny. Začneme klíčením. Pak probereme přípravu některých salátů.

#### Klíčení

Když semeno vyklíčí, jeho vitaminový obsah vzroste až na 700 procent. Výhonky dokonce vykazují vitamin B12 (ten má velmi málo druhů zeleniny). Během procesu klíčení se škrob láme na jednoduché cukry, tuky na mastné kyseliny a proteiny na aminokyseliny (zvyšuje se poměr esenciálních aminokyselin k neesenciálním). Díky tomu je semeno jako by už částečně stráveno, snadno se vstřebává. Je pozoruhodné, že obilí při klíčení dokonce ztrácí schopnost vytvářet hlen.

Výhonky jsou nejjemnější dosažitelnou omlazovací potravinou. Je snadné je vypěstovat, chutnají lahodně a navíc jsou levné. K tomu, abyste si doma otevřeli vlastní pěstírnu výhonků, potřebujete pouze několik starých zavařovacích sklenic, čistou vodu, mladá semena (boby, zrní) a teplé místo v kuchyni.

## „Zařízení" na klíčení

Doma může ke klíčení sloužit cokoliv, od jakékoliv nádoby po mikrotenový sáček, avšak nejlepší jsou zavařovací láhve s širokým hrdlem. Někteří lidé tyto sklenice přikrývají gázou, nylonovou nebo drátěnou sítkou a ještě ji chrání pruhem plátna. Nebo použijí sklenice se šroubovacím uzávěrem, jímž gázu přidrží. Nejjednodušší je prostě použít otevřenou zavařovací sklenici a přikrýt je utěrkou, aby byly chráněny před prachem a hmyzem.

Pro začátek jsou vhodné boby mungo, hnědá čočka, semena pískavice řecké, vojtěšky a planý hrášek.

## Jak začít

1. Semena (boby, zrní) podle výběru (například mungo) nasypete do velkého sítko. (Množství je vyznačeno v přehledu klíčení - viz dále). Zapamatujte si, že většina výhonků objem ve srovnání se suchým stavem zvětší až na osminásobek). Odstraňte kamínky, poškozená semena nebo uvolněné slupky a semena důkladně propláchněte.
2. Následně je nasypete do sklenice a nalijte na ně čistou vodu. (Propláchnout je můžete ve vodě z vodovodu, ale na začátku, když vstřebávají velké množství vody, aby enzymy uvedla do činnosti, je raději namáčejte v pramenité, filtrované nebo převařené vodě. Chlór z vodovodu totiž může klíčení bránit.)

3. Na teplém místě nechejte namočené přes noc, nebo jak dlouho je potřeba (viz přehled klíčení).
4. Vodu podle potřeby dolévejte.
5. Semena (boby, zrní) proplachujte buď tak, že vodu přes gázu vylijete a pak je několikrát promyjete, nebo je vyklopte do velkého síta a důkladně propláchněte pod tekoucí vodou.
6. V každém případě se ujistěte, že voda odkapala, protože příliš mnoho vody by mohlo zapříčinit zahnívání. Sklenice přikryté gázou se mohou nechat překlopené v odkapávači na nádobí. Tak všechna voda zaručeně vyteče. Opakujte každé ráno a večer.
7. Asi po 3-5 dnech jsou výhonky vhodné ke konzumaci. Propláchněte je a uložte do polyetylenového sáčku. Pak je uskladněte v ledničce k pozdějšímu použití do salátů. Většina takto uložených výhonků vydrží čerstvá až 7 dnů.

## Přehled klíčení

### 1) MALÁ SEMENA

Malá semena nechejte namočená 6-8 hodin (pokud není uvedeno jinak) v 1 litru vody.

#### SEZAM

dejte naklíčit: půl šálku

k jídlu za: 1-2 dny

délka výhonků: stejná, jakou má semeno

poznámky: Pokud klíčky rostou déle než dva dny, zhořknou.

**VOJTĚŠKA**

dejte naklíčit: 3-4 lžičky

k jídlu za: 5-6 dnů

délka výhonků: 3,5 cm

poznámky: Bohatá na organické vitaminy a minerály

**ŘEDKEV**

- není potřeba ji namáčet

dejte naklíčit: čtvrt šálku

k jídlu za: 4-5 dnů

délka výhonků: 2,5 cm

poznámky: Má pálivou chuť, je skvělá na zálivky nebo ke smíchání s dalšími výhonky. Dobrá k pročištění sliznice.

**SEMENO PÍSKAVICE ŘECKÉ**

dejte naklíčit: půl šálku

k jídlu za: 3-4 dny

délka výhonků: 1 cm

poznámky: Má poměrně silnou příchuť kari. Nejlepší je smíchat ji s dalšími výhonky. Tělo zbavuje toxinů.

**HOŘČICE**

- není potřeba ji namáčet

dejte naklíčit: čtvrt šálku

k jídlu za: 4-5 dnů

délka výhonků: 2,5 cm

poznámky: Může se pěstovat na vlhkém papírovém ubrousku týden i déle, zelené vršky se pak odstříhnou nůžkami a použijí do salátů.

**2) VĚTŠÍ SEMENA**

Větší semena nechejte namočená 10-15 hodin (pokud není uvedeno jinak) ve 2 litrech vody.

**FAZOLE ADZUKI**

dejte naklíčit: 1,5 šálku

k jídlu za: 3-5 dní

délka výhonků: 2,5-3,5 cm

poznámky: Má ořechovou „luskovou“ příchuť. Obzvláště dobré

**BOBY MUNGO**

pro ledviny,

dejte naklíčit: 1 šálek

k jídlu za: 3-5 dní

délka výhonků: 1-5 cm

poznámky: Namáčejte nejméně 15 hodin. Aby byly výhonky sladké, uchovávejte je v temnu.

**SLUNEČNICE**

dejte naklíčit: 4 šálky

k jídlu za: 1-2 dny

délka výhonků: stejná, jakou má semeno

poznámky: Může se pěstovat pro listy. Používáte-li slunečnicová semínka, namáčejte je a nechejte vyklíčit pouze jeden den. Snadno se otlučou, takže s nimi nakládejte opatrně.

### PLANÝ HRÁCH

dejte naklíčit: 2 šálky

k jídlu za: 3-4 dny

délka výhonků: 2,5 cm

poznámky: Vyžaduje namáčení asi 18 hodin, aby nabobtnal do plné velikosti. Za tu dobu by se voda měla dvakrát vyměnit.

### ČOČKA

dejte naklíčit: 1 šálek

k jídlu za: 3-5 dní

délka výhonků: 0,5-2,5 cm

poznámky: Vyzkoušejte všechny možné druhy čočky - červenou, čínskou, zelenou, hnědou. Je dobré ji jíst mladou nebo zhruba šestidenní.

### SÓJOVÉ BOBY

dejte naklíčit: 1 šálek

k jídlu za: 3-5 dnů

délka výhonků: 3,5 cm

poznámky: Nutno namáčet až 24 hodin a často vyměňovat vodu, aby se zabránilo kvašení. Odstranit každý poškozený bob, který nevyklíčí.

### 3) ZRNA

Zrna nechejte namočená 12-15 hodin (pokud není uvedeno jinak) v 1 litru vody.

#### ŽITO

dejte naklíčit: 2 šálky

k jídlu za: 2-3 dny

délka výhonků: stejná, jakou má semeno

poznámky: Má lahodnou výraznou chuť. Dobré pro žlázy.

#### JEČMEN

dejte naklíčit: 2 šálky

k jídlu za: 2-3 dny

délka výhonků: stejná, jakou má semeno

poznámky: Jako většina výhonků, také ječmen zesládne, když vyklíčí. Zvláště dobrý pro lidi, kteří jsou slabí nebo mají podváhu.

#### PŠENICE

dejte naklíčit: 2 šálky

k jídlu za: 2-3 dny

délka výhonků: stejná, jakou má semeno

poznámky: Výborný zdroj vitaminů skupiny B. Vodu, ve které se namáčela, můžete vypít přímo, přidat do polévek a zeleninových šťáv nebo nechat vykvasit a vyrobit omlazovací nápoj.



## OVES

- namáčet jen 5-8 hodin
- dejte naklíčit: 2 šálky
- k jídlu za: 3-4 dny
- délka výhonků: stejná, jakou má semeno
- poznámky: Potřebujete celý oves nebo „ovesné krupky“. Oves při klíčení ztrácí svou schopnost vytvářet hlen.

## PROSO, JÁHLY

- dejte naklíčit: 2 šálky
- k jídlu za: 3-4 dny
- délka výhonků: stejná, jakou má semeno
- poznámky: Proso musí být neloupané. Zásadité je pouze zrno.

## SALÁTY

Zde jsou tipy na některé saláty, které můžete připravit jako chod pro jednu osobu, a které jsou jídlem samy o sobě. Vymyslete si také vlastní recepty, snažte se experimentovat a zkoušet různé kombinace s kořenovou, listovou a jinou zeleninou, prostě s čímkoliv, co je v obchodech k dostání.

Vhodný je jakýkoliv salát. Nádherné barvy čerstvé zeleniny a ovoce jsou ohromující. Je pěkné vymýšlet a zkusit různé dekorativní způsoby, jak ovoce a zeleninu nakrájet, aby vznikly lákavé obložené mísy.

## Salát „Rudý ďábel“

Základ udělejte z čekanky (nebo jakéhokoliv jiného druhu listového salátu) tak, aby listy mísu lemovaly. Na ně rozložte:

*strouhanou mrkev, kterou dejte doprostřed kruhu z pálivé červené papriky a nahoru položte trochu čerstvého hrášku*

*svazeček řeřichy uprostřed kruhu ze sladké žluté papriky polovinu avokáda (lehce ho přetřete citrónovou šťávou nebo olivovým olejem, abyste nezhnědlo) naplněnou plátkami ředkvičky*

*hrst klíčku z čínských (mungo) bobů*

*několik koleček okurky nakrájených úhlopříčně*

*několik růžic květáku a brokolice*

*trochu nastrouhané syrové řepy*

*trochu nastrouhané bílé ředkve*

*hořčice nebo řeřichy*

*rajče nakrájené na dílky, ale ne úplně rozkrojené, pouze tak, aby bylo jako květina s rozevřenými okvětními lístky*

## Salát „Festival“

Mísu obložte listy čínského (pekingského) zelí a na ně položte:

*proužky celeru a mrkve protažené kroužky z kapií*

*několik kousků fenyklu*

*několik kousků mladé vodnice (syrové)*

*několik fazolových lusků s odříznutým stonkem a listy*

*několik plátků jablka*

*kolečka červené cibule*

*ružičku z ředkve (připravíte tak, že krájíte cik cak kolem středu ředkve a přitom oddělujete obě půlky)*

*malý trs hroznů*

*řeřichu a petržel*

*jeden pomeranč rozdělený na dílky, kůru nechejte na něm pro dekoraci, ale částečně odloupnutou*

*hrst klíčků planého hrášku*

## Magický salát z klíčků

Základ připravte z výhonků a do mísy naskládejte:

*strouhanou mrkev*

*červené zeli*

*bílé zeli*

*červenou řepu*

*Přidejte:*

*nakrájené houby*

*černé olivy*

*naťovou cibuli*

*Na nakrájenou zeleninu jemně nasypete rozinky a přidejte lžici sýra se semeny nebo ořechy.*

## Špenát s obměnou

Základ připravíte tak, že měkké špenátové listy rozsekáte na malinké kousky (odstraňte košťál) a na to upravíte:

*hrst malých houbových kloboučků, nožičky odřízněte polovinu avokáda pokrájeného na kostky (prostě několikrát nakrájíte dužinu ve slupce nejdříve podélně a pak vodorovně, a pak dužinu lžičkou vydlabete)*

*trochu červené papriky nakrájené na kostičky*

*kolečka jablka (z jablka odstraníte jádřinec a nakrájíte ho do kříže)*

*tenké proužky jeruzalémského artyčoku, brukve nebo nových brambor (syrových)*

*pražená dýhová semínka*

## Červený a žlutý zázrak

Jako základ na kousky nakrájená hlávka salátu a k tomu:

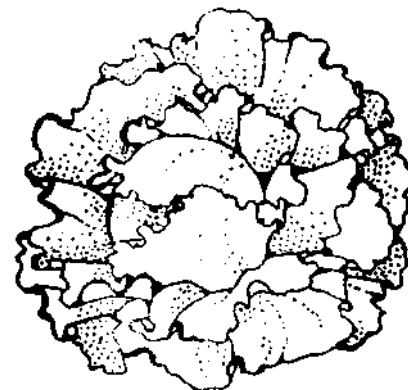
*tenké proužky mrkve a cukety (ideální je nastavit si kráječ kuchyňského robota)*

*několik třešňových rajčat*

*sladká kukuřice - syrovou vydríte z klasu nebo ji uvaříte i s ním*

*několik pražených lískových oříšků*

*hořčice nebo řeřicha*



## DVANÁCTÁ KAPITOLA

## ZÁLIVKY

Jednoduchou zálivku můžete připravit smícháním byliny a hořčice s trochou jogurtu (čím je jogurt krémovější, tím lépe) nebo místo toho můžete nachystat klasické zálivky, založené na oleji. Ty jsou obzvláště dobré na listové saláty, v nichž převládá například hlávkový salát nebo špenát. Se správným kořením, jako je hořčice nebo rozličné byliny, mohou být velmi chutné a vůbec ne fádňí jako prosté zálivky z oleje a octa, které většina lidí zná.

**Základní francouzská zálivka**

*3/4 šálku oleje*

*1/4 šálku citrónové šťávy nebo jablečného octa*

*1 kávová lžička hořčice s nemletými semeny (mou nejoblíbenější je francouzská hořčice Meaux) nebo hořčičný prášek*

*2 kávové lžičky medu*

*trochu zeleninového vývaru v prášku paprika k okoření rozmáčkat jeden malý stroužek česneku (podle chuti)*

Všechny složky rozmixujte nebo důkladně protřepejte ve sklenici se šroubovacím víkem. Někteří lidé zálivku ředí, čímž je lehčí, přidáním několika lžic vody.

Několik tipů na zálivky, připravené ze základní francouzské zálivky:

**Bohatá francouzská zálivka**

K základnímu receptu přidejte:

*1 polévkovou lžici tamari*

*1 jemně posekanou šalotku*

*špetku červené papriky*

**Vínová zálivka**

K základnímu receptu přidejte:

*1 polévkovou lžici červeného nebo bílého vína*

- bílé je dobré na saláty, které obsahují ovoce, červené zase na zelné.

**Bylinková zálivka**

Má nejoblíbenější bylinková kombinace na zálivku je:

*majoránka*

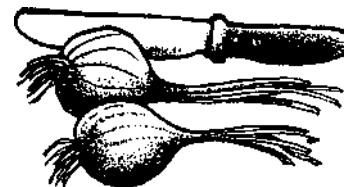
*bazalka*

*tymián*

*kopr nebo libeček*

*máta*

Celkem potřebujete: 3 - 4 polévkové lžice čerstvých, nejmenno nakrájených bylin nebo 2 kávové lžičky sušených.



### Citrusová zálivka

Na základní recept použijte:

*3/4 šálku sezamového oleje*

*šťávu z poloviny citronu nebo jednoho*

*pomeranče 1 polévkovou lžící octa*

Přidejte:

*1 kávovou lžičku strouhané pomerančové kůry a půl kávové lžičky strouhané citrónové kůry (ovoce nejdříve důkladně umyjte!)*

*špetku muškátového oříšku*

*1 kávovou lžičku kerbliku*

Všechny složky dejte do mixéru a mixujte do hladka.

### Pikantní italská zálivka

Příprava podle základního receptu, kdy použijete jablečný ocet, a dále přidejte:

*trochu červeného vína nebo tamari*

*2 zralá oloupaná rajčata*

*1 polévkovou lžící jemně nakrájené*

*cibule nebo česneku půl kávové lžičky oregana nebo bazalky mletý bobkový list*

Všechny složky pečlivě promíchejte.

### Olivová zálivka

V základním receptu použijte olivový olej a citrónovou šťávu a přidejte:

*4-6 černých oliv zbavených pecek (jemně nakrájet)*

*špetku červené papriky*

### Avokádová zálivka nebo dip

Tato je má nejoblíbenější. Můžete ji udělat hustou jako dip na syrovou obloženou mísu nebo řídkou na zálití salátu.

*1-2 avokáda*

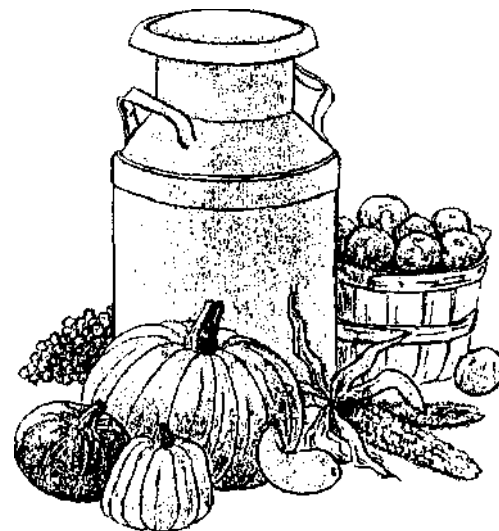
*1 šálek čerstvé pomerančové šťávy (použijte více nebo méně podle požadované hustoty)*

*1 kávová lžička kari*

*2 kávové lžičky zeleninového vývaru v prášku čerstvé byliny (např. libeček a francouzská petržel)*

*1 malý stroužek česneku (podle chuti)*

Avokáda zbavte slupek a pecek. Všechny složky mixujte do hladka.



## TŘINÁCTÁ KAPITOLA

### ZRNÍ A LUŠTĚNINY

Zrní a luštěniny jsou důležité plodiny. Nejprve se podívejme na zrní.

Hnědá přírodní rýže, pšenice, ječmen, oves, proso, bulharská pšenice a pohanka jsou jedinečné základní potraviny. Mají vysoký obsah vlákniny, jsou dobrým zdrojem proteinů, když se jedí se zeleninou, a velmi zasytí. Jsou velice užitečné pro atlety a pro lidi, kteří si chtějí udržet energii.

**Jak zrna podávat?** Existuje mnoho chutných způsobů.

- Samotná pouze s trochou bylin, které k nim přisypete, s některými druhy zeleniny, jako s cibulí a houbami, a v husté výživné selské polévce.
- Studené zrní, které zbylo, lze přimíchat do salátů.

**Jak zrna vařit?**

- Základním pravidlem pro vaření zrní je, že na osobu potřebujete asi 1/2 šálku celých suchých zrn.
- Zrna umyjte ve studené vodě. Použijte síto, aby se uvolnily prach a částičky nečistot.
- Prohlédněte, zda v nich nejsou kamínky. Když je použítá voda čistá, jsou zrna připravena k vaření.
- Existují dva základní způsoby, jak vařit celá nebo drčená zrna. První využívá studenou vodu smíchanou se zrnem. Při druhém k nim přiléváte vařící vodu.
- Zrna opražte buď na suché pánvi nebo s co nejmenším

množstvím olivového oleje, aby trochu zhnědla. To není nutné u rýže nebo ječmene, ale ostatním to prospěje.

- Pak do hrnce přilejte vařící vodu (potřebné množství je uvedeno níže), přidejte hrst bylin a trochu zeleninového vývaru v prášku a ihned přikryjte.
- Přiveďte k varu a vařte na mírném ohni nebo (tomu dávám přednost) hrnec se zrním dejte do mírně vyhřáté trouby a dovařte (poznámky o délce vaření uvedeny níže).
- Zrní nemíchejte, protože by se rozmělnilo a vznikaly by lepkavé hrudky.
- Každý druh potřebuje jinou dobu vaření a také množství vody se liší. Několik návodů:

#### Hnědá rýže

Použijte dvakrát tolik vody, než kolik je rýže. Vařte 45 minut. Obvykle rýži vařím tak, že k ní přileju studenou vodu, přivedu ji k varu a pak nechám bublat na mírném ohni.

#### Jáhly a pohanka

Na 1 díl zrn použijte 2 díly vody a vařte 20 - 25 minut. Jáhly se mohou vařit podle postupu se studenou vodou.

#### Bulharská pšenice

Jde o předem rozdrcenou, opraženou a spařenou pšenicu. Použijte 1 díl na 1,5 dílu vody. Vařte 20 minut.

#### Ječmen

Použijte dvakrát tolik vody, než je zrní a vařte 90 minut.

## Dietní luštěniny

Z 1 šálku fazolí, čočky nebo hrášku odměřených v suchém stavu, vytvoříme asi 4 průměrné porce. Stejně jako zrní jsou tyto levné potraviny bohaté na vlákniny a mají velkou výživnou hodnotu. K dostání jsou ve velkém výběru - černé fazole, měsíční, vlašské, sójové boby, čočka různých druhů a barev, fazole adzuki a planý hrášek. Používám je jako základ chutných polévek a do zapékaných jídel s čerstvými bylinami. Někdy je přimíchávám do salátů.

### Jak luštěniny vařit.

- Pokud nejsou moc špinavé, je potřeba je před vařením pod tekoucí vodou opláchnout pouze jednou. Většinou je namáčím na několik hodin nebo přes noc (na chladném místě), než je uvařím. Tak změknu, což dobu vaření výrazně zkrátí. Také to pomáhá rozbít škrob, který obsahují. Stávají se stravitelnějšími.
- Poté je dejte do hrnce, přidejte trojnásobné množství vody, než kolik je luštěnin, přiveďte k varu a vařte na mírném ohni, dokud nezměknu.
- Nezapomeňte, že vlašské fazole musíme vařit nejméně 10 minut, jinak by byly jedovaté.
- Stejně jako zrní se luštěniny mohou vařit i v troubě. Dávám přednost vaření v troubě, protože nemusím přesně hlídat čas, kdy jsou hotové. Navíc je menší pravděpodobnost, že se připálí.
- Fazole a čočka milují mrkev, cibuli a celer, které k nim často přidávám, ale také bylinky a koření. (Zeleninový vývar v prášku také udělá zázraky.)

### Stručný přehled, jak dlouho co vařit:

*Červená čočka:* 20 minut (nepotřebuje ani namáčet)

*Jiné druhy čočky  
a loupaný hrášek:* 1 hodinu

*Další luštěniny  
(kromě sójových bobů):* 1,5 hodiny

*Sójové boby:* 2,5 hodiny

*Planý hrášek:* 1,5 hodiny



## ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

POLÉVKY A POKRMY  
PŘIPRAVOVANÉ NA PÁNVI

Zimní polévky, uvedené v této kapitole, jsou silné a vydatné. Vařím je z jakékoliv zeleniny, kterou mám doma a přidávám jáhly, čočku, hrášek, rýži, ječmen nebo cokoliv, co se hodí k zahuštění, dále hodně čerstvých bylin ze zahrady nebo trochu sušených; k okoření lze přidat trochu vývaru v prášku.

**Hustá zeleninová polévka**

- 1 velká cibule
- 2 pórký
- 2 polévkové lžice olivového oleje
- 1,5 litru vývaru nebo vody (vařící)
- 1 polévková lžice vývaru v prášku
- 1 celer
- 4 mrkve
- 2 bobkové listy
- 2 vodnice
- 3/4 šálku hnědé rýže nebo jáhel
- 1 pastinák
- 2 šálky zahradního hrášku
- 1 šálek fazole šarlatové
- čerstvá petržel
- jakýkoliv jiný druh zeleniny, který náhodou máte nebo chcete použít

Zeleninu umyjte a oloupejte. Kořenovou nakrájejte na malé kostičky - pórek nejdříve podélně na 4 až 6 částí a pak napříč, takže dostanete drobné kousky. Do hrnce přidejte olej a pórek osmahněte. Poté přidejte nakrájený celer, mrkev, turín a pastinák. Přiklopte a nechejte 5 minut dusit. Následně přidejte vařící vývar nebo vodu, zeleninový vývar, bobkový list a rýži či jáhly a 30 minut vařte. Přidejte hrášek a fazole a vařte dalších 15 minut. Posypejte nasekanou petrželí a podávejte.

Je toho dost pro velkou rodinu, 4 - 6 velkých porcí.

**Boršč**

3 syrové řepy (pokud je to možné, tak s natí)

3 mrkve

1 středně velká cibule půl malé zelné hlávky

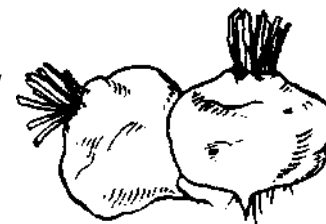
2 polévkové lžice olivového oleje 1 litr vývaru nebo vody (vařící)

1 polévková lžice zeleninového vývaru šťáva z jednoho citronu v prášku

3 polévkové lžice medu

špetka muškátového oříšku

1 šálek krémového jogurtu nebo kysané smetany



Zeleninu omyjte (neloupejte ji) a nakrájejte na malé proužky. Půlku řepy odložte, později ji do polévky přidejte nastrouhanou. Zahřejte olej a řepu a cibuli 5 minut

duste, pak přidejte zbytek zeleniny včetně nasekané natě z řepy (pokud ji máte) a duste dalších 5-10 minut. Občas zamíchejte. Přidejte vařící vývar nebo vodu se zeleninovým vývarem a vše vařte až zelenina změkne. Poté přidejte citrónovou šťávu, strouhanou řepu a med a dalších 5 minut vařte. Podávejte ozdobené hustým jogurtem nebo kysanou smetanou a posypejte muškátovým oříškem.

Postačí pro 4 až 6 lidí.

## Bramborová polévka

*6 středně velkých brambor*

*1 a 1/4 litru vody nebo vývaru*

*1 polévková lžice zeleninového vývaru v prášku*

*1 šálek nakrájené nebo nasekané zeleniny (např. pórek, celer, mrkev, tuřín, zelené fazole, hrášek)*

*byliny (např. majoránka, saturejka, bazalka, česnek)*

*na ozdobení (např. nakrájená naťová cibule, posekaná, natvrdo vařená vejce, pažitka, řeřicha, strouhaný tvrdý sýr)*



Zeleninu umyjte, brambory oloupejte a nakrájejte na středně velké plátky. Brambory vložte do vody nebo vývaru, do kterého jste předtím dali zeleninový základ a povařte, až změknou. Hrncem odstavte a brambory do hladka rozmixujte. Zeleninu osmahněte a nakrájenou

ji spolu s kořením přidejte do bramborové hmoty. Pět minut povařte. Posypejte surovinami na ozdobení a podávejte.

Vystačí pro 4-6 osob.

## Smažení na pánvi

Nejchutnějším způsobem tepelné úpravy zeleniny je smažení la Chinoise - ve speciální nebo obyčejné pánvi. Smažení je rychlé, jednoduché a zábavné. Zde je návod, jak na to.



Veźmĕte jakoukoliv zeleninu, kterou mĕte. Vhodnou kombinaci jsou:

*2 polévkové lžice rostlinného oleje*

*hrst kešu oříšků*

*cibule nakrájená na kolečka*

*kvĕtĕk rozdĕlený na rŕižičky*

*nakrájená naťová cibule (zelené části rozříznĕte podĕlnĕ)*

*fazolové lusky - s odříznutými listy a bez stonku*

*na kostičky nakrájená červená paprika*

*nakrájenĕ houby*

*tamari*

*sójeová omĕčka*

Na pĕnev dejte olej a zahřejte. Vložte kešu oříšky. Až zhnĕdnou, přidejte zeleninu, která se vaří nejdĕle, jako cibuli a kvĕtĕk. Za stĕlého mĕchání smařte 2 až 3



minuty. Pak přidejte zbytek zeleniny a 3 až 5 minut důkladně míchejte. Kápněte trochu sójové omáčky tamari a podávejte.



## PATNÁCTÁ KAPITOLA

### KROK ZA KROKEM

Aby desetidenní plán fungoval, záleží pouze na tom, jak prostředky detoxikace v každodenním koloběhu využijete. Nemusíte kvůli tomu jezdit na dovolenou na nějaké klidné místo. Přemýšlejte, zda jste schopni se zařídít co nejlépe a snadno doma, abyste nenarušili své pracovní a rodinné povinnosti nebo něco jiného.

Samozřejmě asi budete muset udělat několik změn, abyste vyhověli speciálním požadavkům, kladeným na vaše tělo během mimořádného desetidenního období. Například budete muset odložit večírek nebo návštěvu hospody - tedy pokud si neobjednáte minerálku. Také uvidíte, že se do postele většinou dostanete poměrně brzy. Protože průběh jarního úklidu těla je dynamický, může množství energie spotřebovat samo pro sebe. V průběhu očisty co nejvíce odpočívejte, aby se tělo regenerovalo.

To, jak si **program** zařídíte, záleží pouze na vás.

- Je ale dobré, abyste si den před zahájením desetidenní kúry na pár minut sedli a vypracovali si osobní denní program, což vám umožní, aby všechno klapalo.
- Pověste si ho na zadní stěnu šatníku nebo na vnitřní stěnu kuchyňské linky, abyste do něho podle potřeby nahlíželi.
- Jen pro inspiraci vám ukážu, jak vypadá můj (nezapomeňte, že jsem ranní ptáče a dlouho jsem byla po-

malou, ale vytrvalou běžkyní). Váš plán bude nejspíš odlišný. Uvidíte, že můj obsahuje spoustu pěti až desetiminutových přestávek. To je doba, kdy například čtu noviny, převlékám se nebo prostě lenoším!

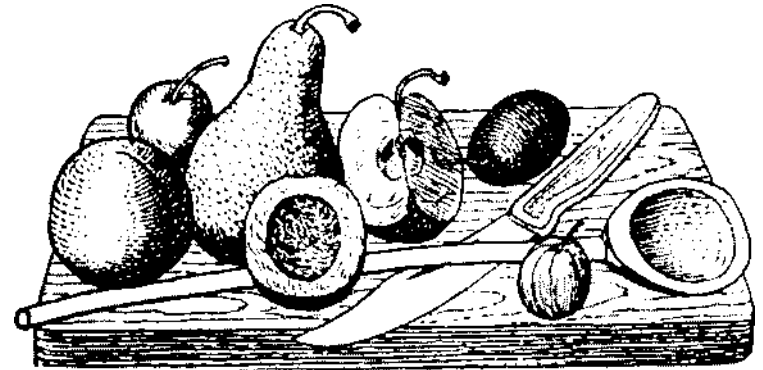
5.30	Budíček. Ještě v posteli 5 až 10 minut opatrně hluboce dýchám.
5.45	Vstávám
5.50 - 6.05	Kartáčování pokožky a sprcha
6.15 - 8.00	Práce
8.00 - 8.30	Snídaně
9.00 - 12.15	Práce
12.30 - 12.45	Relaxace
13.00 - 13.30	Oběd
13.45 - 17.15	Práce
17.30 - 18.30	40 minut běhu, sprcha
19.00	Večeře, pak volný večer (první, šestý a desátý večer desetidenní očisty jsem chodila do sauny v místním sportovním středisku)
22.00	Spánek

**Jakmile si vypracujete vlastní plán, snažte se ho dodržet.** Zažijete hodně legrace, když ho budete držet s manželem nebo s přítelem. Můžete si totiž vzájemně pomáhat. Navíc je docela možné, že když sousedé uvidí, jak se na vás tato jednoduchá přírodní metoda jarního úklidu projevila, budou se chtít také připojit.

Desetidenní kúru dodržuji nejméně dvakrát do roka - na jaře, což je tradiční doba k detoxikaci; další se pod-

robím pokaždé, když se cítím obzvlášť udřená a unavená z těžké práce, nadměrného jedení nebo v důsledku nucené konzumace hotelové stravy. Třebaže takto postupuji více než 15 let, pokaždé jsem ohromena, jak se potom báječně cítím.

Desetidenní kúra je pouze začátkem nového úžasného pocitu. Nejvíce však záleží na tom, co přijde potom.



## ŠESTNÁCTÁ KAPITOLA

### NOVÝ ŽIVOT ZAČÍNÁ TADY

Máte ráno po probuzení většinou skvělý pocit? Nebo musíte vynaložit hodně námahy jen ke zvednutí hlavy z polštáře? Uspořít po celodenní práci doma nebo mimo domov energii pro zábavu je mnohem snadnější, než si dokážete představit.

Každé ráno můžete přijíždět do práce veselí a plní energie a domů se vracet s vitalitou na rozdávání. Nebo můžete zvládnout malé děti, domov, nakupování a vše ostatní a současně být fit a ještě si po večerech zajít za zábavou. Znamená to ovšem, že si vybudujete životní styl, zajišťující dobrou kondici a pevné zdraví.

Desetidenní kúra je skvělým způsobem, jak se k tomuto cíli dopracovat. Nicméně je pouze začátkem. Po jejím dokončení musíte přemýšlet, jak dál rozvíjet zdravý životní styl. Znamená to, že pozměníte způsob života, a že do každodenního koloběhu zapojíte nějaký prvek desetidenní kúry - např. cvičení a odbourávání stresu. Tak třeba každé ráno si vyjděte na 30 až 45 minut na procházku, ať prší nebo svítí slunce. Nejlépe, než ostatní vstanou.

Denně si ukradněte 10 až 15 minut na procvičování relaxační techniky, kterou jste se naučili. Můžete ji provádět v autobuse či ve vlaku po cestě do práce, nebo se zamkněte v pokoji, když jsou vaše děti v posteli.

Důležitá je pravidelnost. Opakováním si techniku vští-  
píte do paměti, takže se změní v mocný nástroj, sloužící  
zdraví a emocionální rovnováze.

Myslíte si, že kvůli pracovnímu zaneprázdnění to ne-  
zvládnete? Pravdou je, že nikdo z nás nemá čas. Je však  
třeba si ho vyšetřit. A ať už je vaše situace jakákoliv, nej-  
ste sami, na koho jsou kladeny nároky.

Podobně jako mnoho jiných lidí, i já **jsem sama vy-  
chovala čtyři děti** a musela přitom udržovat dům a pra-  
covat na plný úvazek. Nikdy bych to nezvládla, pokud  
bych neměla sílu, kterou jsem získala díky času, ukrade-  
nému pro pravidelné cvičení a odbourávání stresu.

Čas, který si vyvzdorujete, **se vám desetkrát vrátí**  
v energii, kterou tak získáte. Navíc vám cvičení i rela-  
xace umožní udělat více práce, budete výkonnější a ne-  
budete muset vynakládat tolik námahy. Nicméně pouhé  
cvičení a odbourávání stresu samo o sobě nestačí.  
Pravděpodobně nejdůležitější pro životní sílu a zdraví  
je to, jak jíte.

### Jídlem k životu

To, co jíte (nebo nejíte) **k snídani**, může výrazně  
ovlivnit, zda jste po dlouhém dni stále plní energie nebo  
máte blíž k fyzickému či psychickému zhroucení.

Většině lidí, jsou-li unaveni, po ránu nebo okolo 11 ho-  
din či v poledne, stačí houska, tabulka čokolády nebo šá-  
lek kávy. Je pravdou, že mohou přinést „rychlou energii“  
tím, jak působí na chemii organismu. Háček je v tom,

že povzbuzení se dostaví za cenu poškození celkového zdraví, úbytku životní síly a pošramocení vzhledu.

**Sladké potraviny nebo šálek kávy vás sice na čas vzpruží, za pár hodin se však právě kvůli nim můžete zhroutit.**

A pokud sladkosti jíte a kávu pijete pravidelně, tak jako mnoho lidí, mohou vážně zasáhnout do tělesné energie tím, že naruší jemný mechanismus, který reguluje cukr v krvi. Také se na této stravě můžete stát závislí. Taková závislost je nebezpečná.

## Pevná opora

Nejlepšími potravinami k získání skutečné energie a trvalého zdraví rozhodně nejsou „rychlí povzbuzovači“ plní cukru a kofeinu, nýbrž „stálé opory“ - čerstvé potraviny, jak je znali naši prarodiče: tedy čerstvé ovoce a zelenina, celozrnné pečivo a výrobky z celozrnné mouky - bohaté na vlákniny - namazané trochou nejlepšího másla. Když se připraví tím nejjednodušším způsobem a pojídají, je-li to možné celé (jezte slupku z pečených brambor a jablek), pak s malým množstvím živočišného kvalitního proteinu, např. ryby, kuřata, zvěřina, představují **nejlepší záruky** pevného zdraví a obrovské životní síly.

Příliš se nestaráte o to, co máte k snídani?

Dobrá. Ale nezanedbávejte ji, nebo později během dne pocítíte „náhlý pokles energie“. Snídaně nemusí být opulentní, ani složitá. Udělejte si něco přírodního a jed-

noduchého. Snězte kousek čerstvého ovoce a krajíc sto-procentně celozrnného toastu namazaného máslem, snad i s trochou medu. Nebo si dopřejte miskou müsli či některý z podpůrných nápojů, o nichž jste se dozvěděli v kapitole 10.

**Taková snídaně** díky vynikajícím vlastnostem ovoce nebo nápojů zvedne úroveň energie a nikdy vás nezradí. Také složené uhlovodíky a vysoký obsah vláknin v celozrnném chlebu uvolní stálý proud energie do krevního oběhu, takže ráno hladce zvládnete.

Pokud byste mezi jídly měli hlad nebo byste se během dne cítili trošku unavení, zkuste místo obložené žemle či sladkostí žvýkat hrst přírodních, nesolených slunečnicových semínek, případně jablko nebo malý trs hrozna.

Abyste se dlouho po ukončení desetidenní kúry cítili dobře a plní energie, dopřejte si denně aspoň jeden bohatý salát, doplněný lahodnými přílohami a ozdobami, které jsme popsali v předchozích kapitolách. A vyberte si další potraviny z přírodních a zdraví prospěšných zdrojů. Dodávají energii, na rozdíl od rafinovaných a zpracovaných, které energii ubírají. Když všechny zdraví prospěšné postupy nového cvičebního programu spojíte, pak spolu s novým způsobem výživy rychle získáte energii. Nabízíme několik rad:

## Co energii vytváří

čerstvá zelenina - zvláště, když se jí syrová

čerstvé ovoce

stoprocentní celozrnný chléb - tmavý

chutné celozrnné výrobky, např. müsli

cereální směs granola (čtěte nálepky a sledujte, jestli v nich není skryt cukr)

čerstvé ovocné šťávy

luštěniny

nízkotučné sýry jako jsou ovčí, eidam a ricotta

vejce

ryby

kuřata

zvěřina

## Co energii narušuje?

bílý chléb, rohlíky, pečivo a pirožky

ovocné koláče

těstoviny - špagety, makaróny atd.

cukr a cokoliv, co ho obsahuje

sušenky vyrobené z bílé mouky

želé

marmelády

ovoce v plechovkách

polévky ze sáčku a plechovek

hranolky

smažené brambůrky

perlivé nápoje, které obsahují cukr nebo umělá sladidla

tučná smažená jídla

čokoláda a sladkosti

umělé ovocné nápoje

## Zdravější životní styl začíná zde

### Tři malé triky

1. každodenního cvičení v podobě rychlé chůze trávající 30 až 45 minut nebo nějaká jiná forma rytmického cvičení;
2. dieta bohatá na přírodní nezpracované potraviny;
3. každodenní procvičování jednoduché relaxační techniky, (viz kapitola 8) - váš vzhled a pocity mohou působit až revolučně.

Fakt, že si o nich přečtete, je pouze prvním krokem. To, na čem skutečně záleží, právě začíná. Desetidenní kúra je na řadě jako první. Je začátkem na cestě k novému životnímu stylu plnému životní síly. Současně si upevníte zdraví a budete dobře vypadat. Časem se všechny uvedené způsoby mohou stát **nedílnou součástí** vašeho života. Prostě využijte vše, o čem jste se právě dočetli. Pak už asi nikdy nebudete muset na své zdraví myslet.

Jak být zdravý?



# OBSAH

*O autorce* . . . . . 5

## PRVNÍ KAPITOLA

*JARNÍ ÚKLID TĚLA* . . . . . 7

*Zdraví a pořádek uvnitř* . . . . . 7

*Odstraňování pavučin* . . . . . 8

## DRUHÁ KAPITOLA

*DESETIDENNÍ ZÁZRAČNÁ DIETA* . . . . . 10

*Důmyslné kouzlo* . . . . . 10

*Tajemství štíhlosti* . . . . . 12

*Konec touhy* . . . . . 14

*Jak si štíhlost a vitalitu udržet* . . . . . 15

## TŘETÍ KAPITOLA

*LYMFATICKÝ ZÁZRAK* . . . . . 16

*Pomoc pro lymfatickou soustavu* . . . . . 16

*Tiché moře* . . . . . 16

*Hmotnost* . . . . . 19

## ČTVRTÁ KAPITOLA

*POHYBEM K ENERGII* . . . . . 20

*Chůzí ke zdraví* . . . . . 21

*Abyste zůstali mladí, hýbejte se!* . . . . . 22

*Trvale vysoká energie* . . . . . 23

*Omlazování pokožky* . . . . . 25

## PATA KAPITOLA

*KARTÁČUJTE SI POKOŽKU* . . . . . 26

*Otestujte se* . . . . . 27

## ŠESTÁ KAPITOLA

*BÁJEČNÁ HOREČKA* . . . . . 28

*Jak saunu využívat* . . . . . 29

*Vřelá koupel* . . . . . 30

## SEDMÁ KAPITOLA

*VYDECHNĚTE* . . . . . 32

*Jak dýchat naplno* . . . . . 34

## OSMÁ KAPITOLA

*ZBAVTE SE STRESU* . . . . . 36

*Jak se stresem „navázat přátelství“* . . . . . 36

*Relaxace* . . . . . 37

## DEVÁTÁ KAPITOLA

*ZAČNĚME* . . . . . 39

*Jak a proč funguje* . . . . . 39

*Předdietní den - (pátek)* . . . . . 40

*Jak si klíčky připravit* . . . . . 40

*Den první - co dělat* . . . . . 40

*Ovocný půst - den 2. a 3. (sobota a neděle)* . . . . . 41

*Reakce na pročišťování* . . . . . 42

*2. a 3. den - co dělat* . . . . . 45

*Znovunaplnění - den 4. až 8. (pátek až pondělí)* . . . . . 46

<i>Den 4. až 8. - co dělat</i> . . . . .	46
<i>Přeorientování se - den 9. a 10. (sobota a neděle)</i> . . . . .	49
<i>Den 9. a 10. - co dělat</i> . . . . .	49
<i>Život plný energie, vypadáte skvěle</i> . . . . .	50

#### *DESÁTÁ KAPITOLA*

<i>SNÍDANĚ A NÁPOJE</i> . . . . .	51
<i>KOKTEJLY</i> . . . . .	53
<i>INSTANTNÍ NETUČNÝ JOGURT</i> . . . . .	54
<i>BYLINNÉ ČAJE</i> . . . . .	54
<i>DALŠÍ NÁPOJE</i> . . . . .	56

#### *JEDENÁCTÁ KAPITOLA*

<i>VÝHONKY A SALÁTY</i> . . . . .	57
<i>Klíčení</i> . . . . .	57
<i>„Zařízení“ na klíčení</i> . . . . .	58
<i>Jak začít</i> . . . . .	58
<i>Přehled klíčení</i> . . . . .	59
<i>Saláty</i> . . . . .	64

#### *DVANÁCTÁ KAPITOLA*

<i>ZÁLPVKY</i> . . . . .	68
--------------------------	----

#### *TŘINÁCTÁ KAPITOLA*

<i>ZRNÍ A LUŠTĚNINY</i> . . . . .	72
<i>Dietní luštěniny</i> . . . . .	74

#### *ČTRNÁCTÁ KAPITOLA*

##### *POLÉVKY A POKRMY*

<i>PŘIPRAVOVANÉ NA PÁNVI</i> . . . . .	76
<i>Smažení na pánvi</i> . . . . .	79

#### *PATNÁCTÁ KAPITOLA*

<i>KROK ZA KROKEM</i> . . . . .	81
---------------------------------	----

#### *ŠESTNÁCTÁ KAPITOLA*

<i>NOVÝ ŽIVOT ZAČÍNÁ TADY</i> . . . . .	84
<i>Jídlem k životu</i> . . . . .	85
<i>Pevná opora</i> . . . . .	86
<i>Co energii vytváří</i> . . . . .	88
<i>Co energii narušuje?</i> . . . . .	88
<i>Zdravější životní styl začíná zde</i> . . . . .	89

# Intenzivní detoxikace

*Leslie Kentonová se v posledních letech stala nejpoblárnější autorkou angloamerického světa v oblasti zdravotní literatury. Její knihy jsou dokonalými reportážemi. Čtenáři nabízejí široké spektrum informací, námětů, rad, diet a receptů, jejichž cílem je zvýšit možnosti pozitivního zdraví.*

*Desetidenní pročišťovací plán vás krok za krokem dovede k regeneraci energie a k detoxikaci organismu. Autorka nabízí tzv. jarní úklid, díky němuž vaše tělo získá novou životní sílu. To vše během deseti dní!*

*Program domácích kúr obsahuje:  
desetidenní zázračnou dietu  
návod, jak se zbavit stresu  
způsob efektivnějšího využití dýchání  
povzbuzení lymfatické soustavy  
sérii cvičení  
recepty atd.*