

# TEORIE

Detox jen tak mimochodem 5

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

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

Ať žijí detoxikační orgány 9

Zeštíhlet v 7 dnech 9

Hubnutí bez detoxu? 9

Dobrá nálada včetně 10

Občas buďte offline 10

Načerpejte pohodu 10

Co získáte z detoxu 11

**Pozor, jedovaté!** 12

Jed číslo 1: cukr a bílá mouka 12

Nový nepřítel: moderní měkká  
pšenice 13

Jedy životního prostředí, nepořádek  
v hlavě a polotovary 16

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

1. příkázání: jez polévku 21

2. příkázání: dostatek bílkovin 22

3. příkázání: pryč s kyselostí 24

4. příkázání: využij sílu detoxikátorů 26

Malý detox – jak na to 28



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

Neúnavné plíce 32

Hodná játra 35

Pilné ledviny 37

Skvělá pokožka a vazivová tkáň 40

Čilá lymfa 42

Aktivní trávicí trakt 43

Silný imunitní systém 47

Interview: Haló, doktore, co teď? 49

Zdravotní prohlídka 52

Vyšetření střevní flóry 52

Jed pro nervy a cévy: krevní cukr 54

Jed pro srdce: záněty cév 54

Multijed: homocystein 54

Kortizol: jeden z nejdůležitějších stresov-  
ých hormonů 55

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

## PRAXE

### JEDNODUCHÝ DETOX – 7DENNÍ PROGRAM 56

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

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

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

## SERVIS

Abecední seznam pojmů	122
Abecední seznam receptů	123

