

Odstraníme jedy

Terapeutka a výživová poradkyně Veronika Káňová se mimo jiné zaměřila i na pročištění lymfatického systému. Poradí vám, jak jej rozproudit, a nabídne výtečnou jablečnou očistu, jež tělu dodá i spoustu vitamínů a minerálních látek. Praktické návody si můžete přečíst na stránkách 4–7.

Rozproudíme krev

MUDr. Zbyněk Mlčoch nabídne recept, jak obnovovat krev v těle. Dozvíme se, jaké potraviny nám v tom pomohou, a navíc si můžeme vybrat hned z několika praktických návodů, jež nám lékař představí. Bylinkovou lékárnu můžete otevřít na stránkách 8–9.

Užíváme bylinky

Víte, jaké byliny jsou pro detoxikaci organismu nejvhodnější? Sestavili jsme žebříček osmi nejlepších přírodních produktů, jež jsou v této oblasti jedničkami. Zvolit můžete petržel, ostropestřec, červenou řepu anebo

třeba méně známý slanobýl. Vyberte si na stránkách 10–13.

Jíme zdravě

Očista jde se změnou jídelníčku ruku v ruce, tudíž je třeba zařadit potraviny, které nám s obnovováním přirozených chodů těla pomohou. Jedním z takových jídel je i bezlepková obilnina quinoa. Podíváme se nejen na běžně dostupnou bílou, ale dozvíte se i o červené či černé variantě. Hledejte na stránkách 14–15.

Pijeme šťávy

Černá ředkev obsahuje spoustu cenných látek, navíc v těle účinně likviduje bakterie, viry i plísně. Je jedním z nejsilnějších prostředků pro detoxikaci. Poradíme vám, jak ji užívat, a přidáme i lahodný recept, který nás v redakci skutečně zaujal. Podívejte se na stránkách 16–17.

Čistíme tělo

Možná jste si do nového roku kromě hubnutí předsevzali i to, že přestanete kouřit. Představíme vám ty nejlepší rady, jež vám tento nelehký krok výrazně usnadní. Zároveň poradíme, jak očistit tělo po užívání antibiotik či jiných léků. Počtete si na stránkách 18–19.

Pochutnáváme si

Bez lahodných receptů, které nám udělají dobře na těle i na duši, by to rozhodně nebylo ono. A ručíme vám za to, že tato jídla vám dodají vše, co potřebujete. Očistí, chutnají a jsou zkrátka báječná. Pět lahůdek najdete na stránkách 20–21.

