

# Obsah

---

## Úvod

---

### 1. kapitola Co je jablečný ocet?

Historie octa 16

ACV – Přínosy pro zdraví a jeho využití 16

Zdravá hladina cukru v krvi 16 • Hubnutí 17 • Cholesterol 18

Hypertenze 19 • Protirakovinné účinky 19 • Artritida 20

Podpora detoxikace 20 • Zdravý žlučník 20 • Infekce 20

Střevní mikroflóra 20 • Lepší trávení 21 • Nadýmání a zažívací  
potíže 21 • Plynatost 21 • Reflux 22 • Zácpa 23

Průjem 23 • Vředy 23 • Kvasinkové infekce 23 • Ranní  
nevolnost 23 • Škytavka 24 • Záněty 24 • Alergie 24 Záněty  
dutiny nosní 24 • Proti stárnutí 24 • Záněty močových cest 24

Vnější užití jablečného octa 25

Bolest v krku 25 • Modřiny 25 • Špatný dech 25 • Zápach nohou 25

Kvasinková infekce nehtů 25 • Stařecké skvrny a pihy 25 • Spálení od  
sluníčka 26 Problémy s pletí 26 • Svědění kůže 26 • Obličejová  
maska 27 • Štípnutí 27 Bradavice 27 • Křečové žíly 27

Chrápání 27 • Přírodní deodorant 27 • Zdravé lesklé vlasy 28

Bělení zubů 28

Užití jablečného octa v domácnosti 28

Přírodní konzervant 28 ● Prostředek na mytí ovoce a zeleniny 28

Čistič odpadů 30 ● Leštadlo na dřevo 30 ● Dezinfekční prostředek

na čištění povrchů 30 Péče o domácí mazlíčky 30 ● Hubení

plevelé 30 ● Praní prádla 31 ● Detoxikační a relaxační koupel 31

---

## 2. kapitola Co je vlastně očistná kúra jablečným octem?

Jaké jsou výhody očistné kúry 32

Proč očistná kúra 34

K čemu dochází během očisty 36

Více informací o játrech 37

Omezený příjem kalorií a s tím spojené přínosy pro zdraví 39

Sedmidenní očistná kúra jablečným octem a její přínosy pro zdraví 42

Příprava na sedmidenní očistnou kúru jablečným octem 43

Pokyny pro sedmidenní očistnou kúru jablečným octem 46

Kofein během očisty 48 ● Tipy, jak se před očistou zbavit závislosti na kávě 49

Jezte rozvážně během očisty i po ní 50

Tipy pro úspěšné dokončení sedmidenní očistné kúry 51

Jak do programu a stravy začlenit jablečný ocet 52

Proč namísto některých jídel pít šťávy? 52

Možné problémy při džusování 52

### 3. kapitola Plán sedmidenní očistné kúry jablečným octem

Jídelníček na celý týden 54

Nákupní seznam na celých sedm dní 56

Recepty sedmidenní očistné kúry jablečným octem 57

Nápoje s jablečným octem 58

Ranní nápoj 58 • Zelený čaj s jablečným octem 61 • Perlivá voda s jablečným octem 62 • Metabolický nápoj s jablečným octem 65

Džusy s jablečným octem 67

Grapefruitový očistný džus 67 • Zelený očistný džus 68

Červený povzbuzující džus 71 • Kořeněný mrkvový džus 72 • Džus na hubnutí 75 Zázvorovo-citronový džus 76 • Pikantní rajčatový džus 79

Smoothies 81

Antioxidační směs z řepy 81 • Směs ze zeleniny a bobulí 82 • Zlatá ananasovo-limetková směs 85

Svačinky a přílohy 86

Zeleninový talíř 86 • Kořeněné hranolky 87 • Pečená brokolice 88 Pochoutka ze zelených fazolek 89

Polévky 91

Květáková polévka 91 • Okurková polévka gazpacho 92 • Krémová zeleninová polévka 95

## Saláty a dresingy 96

Duhový salát 96 • Medová zálivka s jablečným octem 97 • Fenyklový salát s rukolou 98 • Dressing bohyně 100  
Salát Caprese 101

## Alternativní recepty 102

Pikantní červený džus 103 • Smoothie s příchutí jablečného koláče 104 • Pečený květák 105 • Zapečené žampiony 106  
Polévka z pečené řepy 107

## Náhražky 108

---

## 4. kapitola Jak u očistné kúry vydržet?

Otázky a úvahy týkající sedmidenní očistné kúry jablečným octem 110

Faktory, které stimulují a podporují zdravý metabolismus 115

Bylinkový čaj jako podpora očistné kúry a zdraví 116

Závislosti na určitých potravinách 117

Význam duševního zdraví 118

Detoxikační příznaky spojené s očistou organismu 118

Řešení, která fungují! 122

Více o zaživacích potížích a jejich řešení 123

Průjem 124 • Zácpa 124 • Nepříjemný pocit nebo nevolnost 126

Nadýmání 126 • Reflux 127

Jak zvládnout sedmidenní očistu, ANIŽ byste zhubli 127

Důležitost hydratace 127

Jak voda podporuje hubnutí 128 • Oživte si vodu s těmito tipy pro ploché břicho! 128

## 5. kapitola Život po očistě

Jak jíst zdravě i po skončení sedmidenní kúry 130

Pokyny pro období po očistě 132

Zdravé stravování v dlouhodobém horizontu 132

Všechno je to o zvyku 133

25 nejlepších triků pro lepší hubnutí 135

Rezistentní škrob 138

Index tělesné hmotnosti (BMI) 138

Udržení hmotnosti po zhubnutí 139

Jak do jídel a receptů začlenit ACV 141

Přínosy zdravých probiotických potravin a nápojů 142

Spěte, abyste zhubli 144

Přínosy cvičení na hubnutí a zdraví 145

Makroživiny pro dobré zdraví a kontrolu hmotnosti 148

Bílkoviny 148 ● Sacharidy a cukry 152 ● Hladina cukru

v krvi 152 ● Ne všechny kalorie jsou stvořeny jako sobě

rovné 153 ● Ovoce a zelenina – čeho jíst více a čeho méně,

abyste zhubli 153 ● Základní velikosti porcí pro regulaci

hmotnosti 154 ● Není tuk jako tuk 156 ● Lepek 159 ● Více

informací o luštěninách 161

O autorce 163

Zdroje 164

Rejstřík 170