

Detox pro zdraví

24

Smoothie na očistu jater	26
Smoothie na očistu trávicí soustavy	28
Smoothie na očistu střev	30
Smoothie na očistu krve	32
Smoothie na očistu slinivky	34
Smoothie na očistu ledvin	36
Smoothie na očistu kostí a kloubů	38
Smoothie na snížení hladiny cholesterolu	40
Smoothie na snížení tlaku	42
Smoothie pro diabetiky	44
Smoothie pro lidi trpící inzulinovou rezistencí	46
Smoothie pro osoby trpící Hashimotovou chorobou	48
Smoothie pomáhající při chemoterapii	50
Smoothie v profylaxi nádorových onemocnění	52
Smoothie pro astmatiky	54
Smoothie po překonání infarktu	56
Smoothie na plynatost	58
Smoothie na stimulaci metabolismu	60
Smoothie na hubnutí	62
Smoothie na odstranění usazenin z organismu	64
Smoothie na odkyselení organismu	66
Smoothie na podporu protiplísňové léčby	68
Smoothie na podporu protiparazitní léčby	70
Smoothie na neutralizaci toxických látek v organismu	72
Smoothie na odstranění přebytečné vody	74
Smoothie v boji s alergiemi	76
Smoothie pro období menopauzy	78
Očistná smoothie během ovocno-zeleninového půstu	80

Detox pro krásu

84

Smoothie pro pružnou pokožku	86
Smoothie pro zdravé vlasy, nehty a pokožku	88
Očistně-oxidační smoothie pro zářivou pokožku	90
Smoothie na zpomalení vypadávání a šedivění vlasů	92
Smoothie na redukci vrásek	94
Smoothie na hydrataci a zvlhčení pokožky	96
Smoothie pro zdravé a silné zuby	98
Smoothie na přípravu pokožky na opalování	100
Smoothie na zpomalení procesu stárnutí, tedy elixiry mládí	102
Smoothie na hubnutí	104

Detox těla i mysli

106

Lehká smoothie, která nezatěžují žaludek	108
Smoothie na regeneraci organismu	110
Smoothie na opici	112
Očistná smoothie po přejedení	114
Smoothie na únavu	116
Smoothie na doplnění vitaminů a minerálů	118
Očistná smoothie pro sportovce	120



Smoothie pro energii a vitalitu	122
Smoothie pro dobrou náladu	124
Smoothie na stimulaci mysli	126
Antidepresivní smoothie	128
Smoothie afroiziaka	130

Detox se superpotravinami **132**

Smoothie se spirulinou	134
Smoothie s chlorelou	136
Smoothie s mladým ječmenem	138
Smoothie s mladou pšenici	140
Smoothie s cistusem	142
Smoothie s ostropestřcem mariánským	144
Smoothie s kořenem maca	146
Smoothie s jitrocelem vejčitým a indickým	148
Smoothie s lucumou	150
Smoothie s kokosovým olejem	152
Smoothie s kokosovou vodou	154
Smoothie s konopnými semínky	156
Smoothie s guaranou	158
Smoothie s práškem ze semen baobabu	160
Smoothie s camu camu	162
Smoothie s bobulemi acai	164
Smoothie s bobulemi goji	166
Smoothie se včelím pylem	168
Smoothie s kakaovými boby a karobem	170
Smoothie s kurkumou	172
Smoothie s amarantem a merlíkem chilským	174
Smoothie se zázvorem	176
Smoothie s vitamínem C (kyselinou L-askorbovou)	178
Smoothie s jablečným octem	180
Smoothie s chia a lněnými semínky	182
Smoothie s česnekem a klíčky	184
Smoothie s kysaným zelím	186
Smoothie s rakytníkem, brusinkami, kdoulemi a šípky	188

Detox jinak – Jemná očistná smoothie na každý den **190**

Smoothie ke snídani	192
Smoothie k večeři	194
Bylinková smoothie	196
Očistné limonády	198
Nízkokalorická očistná smoothie	200
Vysokokalorická očistná smoothie	202
Zmrzlina během detoxu	204
Dezerty během detoxu	206
Káva během detoxu	208
Smoothie pro jarní detox	210
Smoothie pro letní detox	212
Smoothie pro podzimní detox	214
Smoothie pro zimní detox	216

Rejstřík surovin **218**

Rejstřík koktejlů **224**

