
DETOXIKACE PRO KRÁSU

Správnou stravou k zářivé pleti, obnově energie
a k tělu, po jakém jste vždy toužili



„Nerada držím diety, ale ráda
jím správně. A přesně o to
v Kimberlyně filozofii jde.
Je prostě skvělá.“

Drew Barrymore

NEJPRODÁVANĚJŠÍ AUTORKA PODLE *NEW YORK TIMES*

KIMBERLY SNYDER, C.N.

Řekli o knize *Detoxikace pro krásu*

„Nerada držím diety, ale ráda jím správně. A přesně o to v Kimberlyině filozofii jde. Její stravovací program měl úžasný vliv nejen na moje tělo, ale celkově na mé zdraví. Je prostě skvělá.“

Drew Barrymore

„Kniha *Detoxikace pro krásu* od autorky Kimberly Snyder je téměř povinnou četbou. Chytře osvětluje, proč je důležité do jídelníčku zahrnout hodně zelené, rostlinné stravy. Mimo to nabízí čtenáři nové způsoby, jak zvýšit její množství ve svém jídelníčku.“

Dr. Mehmet Oz,
spoluautor knih ze série *Vy*

„Představili mi Kimberly a její Zářivé zelené smoothie, z něhož se stala nedílná součást každého mého dne, kterou nikdy nevynechám. Co se týče zdraví a výživy, je Kimberly skutečnou odbornicí. Její stravovací koncepty se snadno dodržují, dávají smysl a posílí vaši energii a vitalitu. Po přečtení této knihy již nebudete mít důvod nebýt zdraví.“

Owen Wilson

„Ochutnala jsem Kimberlyino jídlo při natáčení, a proto jsem si chtěla přečíst i její knihu *Detoxikace pro krásu*. Její jídlo chutná tak dobře, že změnilo můj názor na raw stravu. Nejde jen o oříšky a oleje! Číst tuto knihu mě opravdu bavilo, je plná úžasných informací. Nejdůležitější je však to, že její program osloví každého a odstraní všechny obavy z jídelníčku založeného na zelenině.“

Olivia Wilde

„Kimberly je víc než úžasná. Její recept na Banana Fro-Yo je skvělý, vynikající a nikdy byste neřekli, že to není mražený jogurt.“

Jillian Barbarie,
moderátorka pořadu *Good Day LA*

„Na Kimberly se vždy obracím s prosbou o radu ohledně zdraví a výživy. Její pojetí stravy způsobilo velkou změnu v tom, jak se cítím. Umožní vám vychutnat si skvělé jídlo, které je zároveň zdravé a cítíte se díky němu dobře celý den.“

Justin Long

„Když jsem začal s programem detoxikace pro krásu od Kimberly Snyder, okamžitě jsem viděl výsledky. Shodil jsem nechtěná kila a cítil se mnohem soustředěnější. Kimberly vám poskytne znalosti i nástroje potřebné k tomu, abyste přírodní cestou dosáhli nejlepšího vzhledu i pohody.“

Jeff Lewis,

hvězda amerického hudebního pořadu *Flipping Out*

„Když celé hodiny pracujete na natáčení, může to být vyčerpávající. Při práci na posledním filmu jsem se seznámil s Kimberly a jejím senzačním Zářivým zeleným smoothie. Piju ho každý den. Nejenže mi moc chutná, ale navíc mi dodává spoustu energie a pocit plnosti mezi jídly. Kimberlyina znalost zdraví a výživy je pozoruhodná a její vášnivé nadšení pro věc je tak nakažlivé, že vás inspiruje k tomu, abyste byli zdraví.“

Peter Farrelly,

režisér filmů *Něco na té Mary je* a *Blbý a blbější*

„Kimberly je jednou z našich nejoblíbenějších odbornic na stravu. Její hluboké znalosti výživy, zdraví a krásy jsou skutečně inspirující. Vždy, když se objeví v našem pořadu, máme skvělé ohlasy. Proto k nám může zavítat kdykoliv, když je zrovna v Los Angeles.“

Michelle Pulfrey,

producentka amerického pořadu *Good Day LA*

„Kniha *Detoxikace pro krásu* spojuje moderní pojetí stravovací detoxikace se zkušenostmi Kim Snyder, které získala po celém světě, a s řadou receptů. To vše čtenáři ukáže, jak tělu vrátit jeho přirozené zdraví.“

John E. Strobeck, M.D., Ph.D.,

Kardiologické a plicní centrum,

Hawthorne, NJ

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Všechna práva vyhrazena včetně práva na rozmnožování v celém rozsahu nebo částečně a v jakékoliv formě. Tato edice je publikována na základě dohody s Harlequin Books S.A.

Tato kniha je určena jako doplněk k radám zkušeného odborníka na zdraví, nikoliv jako náhrada lékařských rad. Pokud víte nebo máte podezření, že máte nějaký zdravotní problém, měli byste se poradit s odborníkem. Autorka a nakladatel výslovně odmítají jakoukoliv odpovědnost, riziko či újmu, ať už osobní, nebo jinou, která vznikne, ať už přímo, nebo nepřímo, uplatněním a aplikací kterékoliv části této knihy.

Toto je fikce. Jména, postavy, místa a události jsou buď výsledkem autorčiny fantazie, nebo jsou použity fiktivně, a jakákoliv podobnost se skutečnými osobami, žijícími nebo zemřelými, obchodními zařízeními, událostmi nebo prostředími je zcela náhodná.

Původně vyšlo jako *The Beauty Detox Solution: Eat Your Way to Radiant Skin, Renewed Energy and the Body You've Always Wanted*, v nakladatelství Harlequin Books S.A., 2011

THE BEAUTY DETOX SOLUTION © 2011 by Kimberly Snyder

Fotografie na obálce © Lenka Drstakova

Ilustrace by Curt Altmann

Překlad © Eva Dejmková, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-975-5

Tato kniha je věnována tobě, můj drahý čtenáři.

Píši ji s upřímným úmyslem pomoci ti dosáhnout nejvyšší úrovně krásy a zdraví. Osvobodíme-li se od věčných starostí o fyzický vzhled, můžeme neomezenou energii věnovat dosažení osobních, profesních i duchovních cílů.

Doufám, že použitím těchto znalostí se osvobodíš stejně, jako jsem se osvobodila já.

„Odhodte všechny negativní myšlenky a strach. Pokud se vaše vůle spojí s moudrostí, můžete dosáhnout čehokoliv.“

Paramahansa Jógánanda

OBSAH

Úvod.....	12
-----------	----

ČÁST I – ZÁKLADY DETOXIKACE PRO KRÁSU



Kapitola 1	Naše strava diktovaná přírodou	25
	K čemu je naše tělo uzpůsobeno	26
	Jak uzpůsobení těla ovlivňuje naši stravu	27
	Věda pomáhá kráse – detoxikační řešení	31
	Riziko rakoviny	31
	Srdeční onemocnění.....	33
	Cukrovka.....	34
Kapitola 2	Energie pro krásu	39
	Skutečná příčina stárnutí	41
	Čisté tělo je krásné tělo	42
	Princip zásaditosti a kyselosti	47
	Poměr 80:20	51
	Potravinový kruh pro krásu	52
Kapitola 3	Jídlem ke kráse.....	55
	Jezte nejprve zásadité potraviny	56
	Už žádné počítání kalorií	57
	Kombinování potravin pro krásu.....	60
	Jak funguje kombinování potravin pro krásu	63
	Jezte od lehkého k těžkému	75
	Rychlost je možná jen tehdy, zamezíme-li dopravní zácpě	75
	Váš jídelníček pro krásu	78
Kapitola 4	Minerály a enzymy pro krásu.....	89
	Základní minerály pro krásu.....	91
	Enzymy vytvářejí krásu.....	91
	Kam zapadá vařené jídlo	99
	Minerály + enzymy = zelené nápoje	99

Kapitola 5	Potraviny pro krásu.....	107
	Rostlinná bílkovina je vhodná pro krásu.....	108
	Mléčné výrobky nám krásu nepřinesou.....	123
	Sacharidy a škroby pro krásu	128
	Vybírejte si správné tuky a jezte je s mírou	134
	Ovoce – nejlepší jídlo pro krásu	139
	Listová a ostatní zelenina pro krásu	142

ČÁST II – VÁŠ PROGRAM PRO KRÁSU



Kapitola 6	Detoxikací ke krásě	153
	Detoxikační tajemství krásy 1: Probiotika	159
	Detoxikační tajemství krásy 2: Rostlinné trávicí enzymy.....	161
	Detoxikační tajemství krásy 3: Probiotický a enzymový salát	162
	Detoxikační tajemství krásy 4: Hořčičkovo-kyslíkový doplněk stravy.....	165
	Detoxikační tajemství krásy 5: Výplachy střev a klystýry.....	166
Kapitola 7	Stát se krásnými	169
	Důležitost postupné změny	170
	Fáze krásy.....	173
	Doporučené porce při detoxikaci pro krásu	179
	Vaše detoxikační kuchyně.....	181
	Vás nákupní seznam při detoxikaci pro krásu.....	183
Kapitola 8	Fáze 1: Kvetoucí krása	187
	Výhody Kvetoucí krásy.....	188
	Základní pravidla Kvetoucí krásy	189
	Vzorový týdenní jídelníček pro Kvetoucí krásu	190
Kapitola 9	Fáze 2: Zářivá krása.....	197
	Výhody Zářivé krásy.....	199
	Základní pravidla Zářivé krásy	199
	Vzorový týdenní jídelníček pro Zářivou krásu	201

Kapitola 10	Fáze 3: Skutečná krása	207
	Výhody Skutečné krásy	208
	Základní pravidla Skutečné krásy.....	208
	Vzorový týdenní jídelníček pro Skutečnou krásu.....	210
Kapitola 11	Recepty pro krásu	215
	Každodenní základ pro krásu	219
	Dipy a dresinky	222
	Saláty.....	228
	Wrapy a sendviče.....	232
	Polévky a zeleninová jídla.....	234
	Jídla ze zrn.....	238
	Ořechová jídla.....	242
	Smoothie.....	246
	Dezerty.....	248
	Převod na metrickou soustavu	251
	Poznámky	252
	Poděkování.....	261
	O autorce	263
	Životní styl podle detoxikace pro krásu.....	264
	Rejstřík.....	265

Spojení mezi jídlem a krásou je neuvěřitelně silné – stačí změnit to, co jíte, a můžete radikálně změnit to, jak vypadáte a jak se cítíte. Naše diskuze začíná velmi prostou otázkou: „Pro příjem jaké stravy je naše tělo uzpůsobeno?“ Abychom na ni mohli odpovědět, musíme vědět, kam v přírodě jako lidé patříme. Ne ve filozofickém new age smyslu, ale ve fyzickém, anatomickém smyslu. Nemůžeme provádět výpočty, když nevíme, jak sečíst devět a tři. To platí ve všech ohledech života. Nejprve se tedy vraťme o krok zpátky a prozkoumejme naši pozici v království zvířat a v přírodě.

K ČEMU JE NAŠE TĚLO UZPŮSOBENO

Nejlepší způsob, jak zjistit, kam v přírodě patříme, je podívat se na říši zvířat. Lidské tělo je nejvíce příbuzné s primáty – opicemi, šimpanzi (jako byl Tarzanův kamarád) a gorilami. Naše genetické uspořádání je ze všech druhů na planetě nejvíce podobné právě šimpanzům. Odhaduje se, že máme společných 99,4 % genetické sekvence.¹

Podívejte se na své ruce, v nichž držíte tuhle knihu. Nevypadají stejně jako opičí ruce? Podívejte se na své nehty, ohebné prsty a chápavý palec. Teď zaskřípejte zuby, pohněte čelistmi tam a zpět. Zjistíte, že naše zuby, stejně jako opičí, jsou ploché (kromě špičáků, které mohou pomoci rozlousknout skořápky tvrdých plodů). Stoličky máme uzpůsobené k drcení rostlin, abychom je lépe strávili.

Masožravá zvířata, například tygr, mají krátké, neohebné „prsty“ tvořené jen výčnělky, do kterých se zatahují drápy. Drápy potřebují k rozsápání masa kořisti. Tygr a ostatní masožravci mají špičaté zuby, dokonce i stoličky jsou ostré a špičaté – dokonalé k lovu a požívání syrového masa. Bez drápů a ostrých zubů by si těžko pochutnali na kořisti. Naše ruce, zuby a tělo nejsou k lovu a k požívání zvířat uzpůsobena. Lidé musejí používat nářadí, zbraně a jiné nástroje.

Dobře tedy, vypadáme jinak, ale i naše zažívací ústrojí je navrženo jinak. Například lidská játra mají nízkou toleranci ke kyselině močové, což je vedlejší produkt trávení živočišných bílkovin. Oproti tomu játra masožravého tygra obsahují urikázu, což je enzym, který kyselinu močovou rozkládá. Díky tomuto enzymu dokážou játra tygra rozložit kyselinu močovou ze živočišných bílkovin patnáctkrát lépe než játra lidská.

SKUTEČNÁ PŘÍČINA STÁRNUTÍ

Většina lidí se stárnutím bojuje pomocí liftingů obličeje a výplní. Vyhýbají se slunečnímu záření, pokud nejsou natřeni ochranným krémem, používají stále dražší krémy proti vráskám, jedí tučné ryby a další živočišné bílkoviny, aby „podpořili svou pleť“... a nakonec boj vzdají. Problém není v tom, že je stárnutí nevyhnutelné, ale v tom, že většina z nás nechápe, co stárnutí způsobuje.

Ráda používám analogii s kolem. Představte si, že jste kolo. Když jsme byli děti, kolo se točilo rychle, snadno a bez překážek. Nikdy jsme nemuseli přemýšlet o tom, co jíme, kolik kalorií a cukru vlastně přijímáme. Přesto jsme měli zdravou váhu, spoustu energie a spali jsme jako zabítí. Ale během času, kdy jsme byli vystaveni nedokonalým potravinám, znečištění, konzervantům, toxickým ochucovadlům, lékům a dalším věcem, se v našem těle začal hromadit odpad.

Vnitřní odpad je jako usazenina v paprscích kola. Představte si, že se do kola dostane bahno a hlína a během času se tam usadí a ztvrdnou. Tato špína uvízlá mezi paprsky zabraňuje kolu, aby se otáčelo lehce a rychle. A tak zpomaluje. Jak běží léta, je čím dál těžší udržet si správnou hmotnost a mít dostatek energie – i když jíte naprosto stejně jako před pěti lety. Najednou se začnou objevovat různé problémy od těch nepříjemných, jako je akné a lámavé nehty, po život ohrožující, například různé nemoci.



TIP PRO KRÁSU

Omládněte

Kdybych vás potkala před šesti týdny, pozdravili bychom se a dnes se potkali znovu, byly by pleťové buňky na vašem obličeji úplně nové. Každých šest až osm týdnů se totiž pleťové buňky v našem obličeji obnovují. Vlastně většina buněk v našem těle se každý rok obnovuje. Kostí a zubovina mohou být staré až sedm let, ale většina buněk v těle je novější.² To je pro nás skvělá zpráva, protože i když jsme předtím měli špatné zvyky a životní styl, dá se toho hodně napravit, jen když přijmeme správné návyky a budeme-li je od nynějška dodržovat.

Budete-li se řídit detoxikací pro krásu, dostane vaše tělo ty nejkvalitnější živiny, zatímco se budou vaše buňky neustále pročišťovat. Tělo bude účinněji přijímat minerály a živiny, buňky budou čistší a budete vypadat mladší. Odulost, kruhy pod očima i vrásky začnou mizet.

Zapomeňte na minulost, na to, co jste slyšeli, i na svůj chronologický věk. Je možné omládnout, nejenom stárnout. A je možné vypadat a cítit se teď lépe, než kdy předtím.

Příběh skutečné krásy

MOJE KLIENTKA ALEXIS MOORE JE ÚSPĚŠNÁ A MOTIVOVANÁ OSMADVA-CETILETÁ ŽENA, která má skvělé místo v reklamním oddělení velké firmy v centru Manhattanu. Je stereotypem mladé newyorské zaměstnané ženy – má osobnost typu A a život žije podle přesné a pevně naplánovaného rozvrhu od cvičení v posilovně před prací po setkání u večeře a drinku. Své víkendy plní schůzkami, pozdními snídaněmi a setkáními s přáteli. Je to ten typ ženy, která má na sobě v sobotu ráno podpatky a perly a vždy má dokonalý make-up a upravené nehty. Přece víte, jaký typ myslím. Naprosto stejně přísně přistupuje i ke své stravě. Vede si stravovací deník a dokáže přesně říct, kolik snědla kalorií, cukrů, tuků a proteinů během jednotlivých jídel, i za celý den.

Problém byl, že i přes veškeré pečlivé počítání byla Alexis o dobrých pět kilo těžší, než byla její ideální váha. Jako člověka, který je zvyklý mít výsledky, ji neuvěřitelně frustrovalo, že má takové problémy s hmotností. Občas se jí povedlo zhubnout, ale když do puntíku nedodržovala svůj jídelníček, nabrala to vše zpět. Samozřejmě, bylo to nevyhnutelné – nemohla přece být neustále dokonalá. Ale chtěla zhubnout „špíček“ na bříše i tuk na stehnech.

Během našich setkání jsem ji přiměla, aby jídlo vnímala jako něco víc než jen řadu čísel. Podrobně jsme spolu probraly, jak se hubnutí a množství energie podepisuje na tom, jak dobře (nebo špatně) trávíme potravu. Stupeň stravitelnosti, a jak které jídlo přispívá k tvorbě nánosu, nejde poznat podle čísel, například podle obsahu kalorií.

Alexis se nejprve zdráhala upustit od svých starých přesvědčení. Chtěla dál jíst své staré jídlo, které mělo málo cukrů a kalorií (například každodenní proteinové tyčinky), ale zároveň bylo těžko stravitelné. Bylo pro ni složité připustit si, že něco dělala špatně, navíc ještě tak dlouho. Navedla jsem ji, aby přestala věci rozlišovat na dobré a špatné, ale aby k myšlení o jídle zaujala celostnější postoj. Jak blízko je jídlo k přirozenému stavu? Jakými procesy muselo projít, než se dostalo na pult v potravinách? Na zdraví i na hubnutí bychom měli vždy pohlížet z této holistické perspektivy.

Po pár týdnech pochopila, jak hodnotit jídlo na základě toho, kolik energie vyžaduje jeho trávení, začala se soustředit nejen na počítání kalorií, ale také na to, aby jedla přirozenou, snadno stravitelnou stravu. Okamžitě měla více energie, a jak se její tělo čistilo, měla jí čím dál víc. Neměla problémy vstávat brzy ráno a jít do posilovny a řekla mi, že její cvičení je teď mnohem lepší a intenzivnější. Během prvních dvou týdnů zhubla dvě kila, pak se na pár týdnů hubnutí zastavilo a její váha kolísala. Po dvou měsících měla dole pět a půl kila... a už přes rok si drží váhu. Její tělo je štíhlé a elegantní... je sexy! Nejenže zhubla, ale také se zbavila nadýmání, plynatosti a odpadu ze svého těla.

Občas Alexis ještě vídám – když ke mně vpluje v perfektně nažehleném kostýmku a košili, vyzbrojená seznamem detailních a konkrétních otázek. Aplikovala svou energii a inteligenci, aby se ponořila hlouběji do detoxikace pro krásu. Je plná života, miluje své nové tělo, má plno energie, je bezstarostnější a troufám si říct, že i více v pohodě.

Během pětaticeti let studia výživy věřila doktorka Ann Wigmore, zakladatelka životního stylu raw stravy v to, že „správné kombinování potravin je důležité pro pevné zdraví“.¹³ Chodila jsem na přednášky o kombinování potravin, byla to součást studijního programu, jehož jsem se účastnila v jejím institutu v Rincónu v Portoriku. Princip kombinace potravin se vyučuje i v prestižním a světově proslulém léčebném Hippocrates Health Institute (Hippokratův institut zdraví) ve West Palm Beach na Floridě. Ivan Pavlov (proslavil se svou studií se psy a podmíněným reflexem) načrtl základy správného kombinování potravin v práci *Příspěvky k funkci hlavních trávicích žláz*, která vyšla v roce 1902. Doktor Philip Norman, přední gastroenterolog a profesor, psal o principech kombinování potravin a jeho výhodách vedoucích zejména k účinnějšímu trávení.¹⁴ Oblíbená kniha 80. let *Fit pro život* (FIN, 1993) od přírodních hygienistů Harveyho a Marilyn Diamondových také podporuje kombinování potravin, stejně jako mnoho prací doktora Normana Walkera.¹⁵

Jak tedy koncept kombinování potravin pro krásu funguje? Pustíme se do toho!

PRAVIDLO PRO KRÁSU 1: NAŠE TĚLO DOKÁŽE NAJEDNOU STRÁVIT JEN JEDNU KONCENTROVANOU POTRAVINU NEOBSAHUJÍCÍ VODU

Chcete-li lépe pochopit toto pravidlo, pomůže, když si vzpomenete na gorilu zmíněnou v kapitole 1. Gorila se živí poměrně jednoduchou stravou založenou na zásaditých, vodu obsahujících potravinách – ovoci a zelenině. Čím jednodušší naše jídla jsou, tím lepší bude naše trávení.

Jedním ze způsobů, jak přemýšlet o jednoduchosti jídel, je rozdělit si je na koncentrovaná a nekoncentrovaná. Koncentrované potraviny jsou takové, které neobsahují vodu. Patří sem všechny bílkoviny a škroby. Nekoncentrované potraviny vodu obsahují. Jedinými skutečně nekoncentrovanými potravinami jsou zralé ovoce a zelenina neobsahující škrob.

Nekoncentrované potraviny

Zelenina bez škrobu

Zralé ovoce

Koncentrované potraviny

Všechny bílkoviny (ryby, maso, kuře, semínka, ořechy atd.)

Všechny škroby (zrna, škrobnatá zelenina, pečivo)

A co všechny ty řeči, které slýcháme, že oběd by měl být těžší než večeře, abychom mohli „zpracovat kalorie“? Pamatujte, že pouhý obsah kalorií v jídle nás nezajímá. Naši hlavní starostí je, jak efektivně a rychle se jídlo stráví, jak přispívá k vytváření nánosu a jak spotřebovává naši energii pro krásu. To je skutečným tajemstvím spalování tuků a nepřibírání.

Při dvou na sobě nezávislých studiích provedených v Americe a v Německu vědci na laboratorních krysách předvedli, že jíst méně často má pozitivní vliv. Pokusná skupina dostávala jídlo denně na dvě hodiny. Kontrolní skupina mohla jíst celý den podle libosti. Oba vědecké týmy pak zjistily, že krysy v pokusné skupině, které nepojídaly potravu po celý den, mají vyšší aktivitu enzymů v tukových buňkách a ve slinivce a mají nižší hmotnost. Americký vědecký tým také zjistil, že krysy v pokusné skupině mají o 17 % delší život.²²

TIP PRO KRÁSU

Neustálé požívání zrychluje stárnutí!

Obecně se věří, že bychom měli jíst častěji a malé porce jídla, abychom udrželi metabolismus v činnosti a stabilizovali hladinu cukru v krvi.

Pravdou je, že časté jedení je jistou cestou k rychlému stárnutí. V těle máme různé typy enzymů, které jsou součástí mnoha různých funkcí včetně všech trávicích a metabolických procesů, obnovování kolagenu v pleti a udržování základní životní síly a vitality. Snižující se počet enzymů je spojován s procesem stárnutí. Pokaždé, když se najíme, musí se zase nastartovat trávení a tím se spotřebovávají cenné enzymy. Časté požívání v průběhu dne je zaručenou cestou k tomu, jak rychleji spálit enzymy v těle... a zrychlit proces stárnutí.

Časté jedení také znamená, že se na dosud nestrávené jídlo dostane další jídlo. Další skutečností je, že většina lidí toho sní víc, když takto požívají. Také to zpomaluje průchod jídla naším systémem. Čím pomaleji se jídlo tělem pohybuje, tím větší je pravděpodobnost, že vytvoří fermentovanou, kazící se hmotu a plyny – toxicitu, která přispívá ke stárnutí.

POMALÝ PRŮCHOD JÍDLA = RYCHLÉ STÁRNUTÍ

Jídlo, které budeme přes den jíst v programu detoxikace pro krásu, je plné přirozené vlákniny, jež pomáhá kontrolovat hladinu krevního cukru a stabilizovat ji, aniž bychom museli celý den něco pojidat.

Možná si teď říkáte: *Dobrá, chápu, že je to důležité, ale jak to mám udělat?* Pustíme se do konkrétnějších informací. Je klíčové, abyste tyto očistné metody prováděli stejně jako změny ve svém jídelníčku. Tak zajistíte, že se zbavíte co největšího množství jedů. Snížení toxicity je stejně důležité jako to, co tělu dáváme.

DETOXIKAČNÍ TAJEMSTVÍ KRÁSY 1: PROBIOTIKA

Z celého srdce doporučuji každý den užívat kvalitní probiotikum. Probiotika pomáhají uchovat zdravé prostředí v zažívacím traktu a hrají klíčovou roli pro náš imunitní systém, jehož 80 % se nachází právě ve střevech. Jako dospělí máme v zažívacím systému na čtyři stovky různých druhů přátelských bakterií. Pokud jsme zdraví, měli bychom mít 80 až 85 % přátelských bakterií. Pokud v našem systému začnou převládat nepřátelské bakterie a procento přátelských bakterií se sníží, vytvoří se stav zvaný dysbióza.

V první části knihy jsme do detailu probrali, jak si kazící a hnijící bílkoviny v našich střevech vytvářejí úrodnou půdu pro škodlivé bakterie a přispívají k toxémii střev. Teď také vidíme, že se můžou silně podílet na vzniku dysbiózy. Tato nerovnováha může být způsobena také nadměrným užíváním antibiotik (jak přímým, tak z konzumace masa a mléčných výrobků obsahujících antibiotika), konzumací přílišného množství umělých chemikálií a cukrů, užíváním léků, pitím chlorované a fluorované vody, špatným zažíváním a zácpou a obecně životem ve stresu v našem světě plném znečištění.

Probiotika mohou pomoci obnovit vnitřní rovnováhu a následně zvýšit naši vitalitu a celkové zdraví:

- Zlepšují trávení, pomáhají odstranit zácpu a průjem.
- Zlepšují funkci jater.
- Zlepšují odolnost vůči alergiím.
- Zlepšují syntézu vitamínů, zejména zpracování vitamínů skupiny B.
- Posilují energii.
- Zlepšují vstřebávání živin.
- Pomáhají ulevit od nadýmání a pálení žáhy.

ČTVRTÝ DEN

NEJPRVE

1 hrnek horké vody se šťávou z ½ citronu.
1 tableta probiotik s ½ litrem vody.

SNÍDANĚ
(máme-li opravdu hlad)

450 až 850 gramů **Zářivého zeleného smoothie**.
Počkejte dvacet minut, a když budete mít ještě hlad, snězte 1 malé avokádo nebo ½ velkého.

OBĚD

Začněte trávicím enzymem.
Velká porce **Nedělního salátu**, potom **Kvěťáková energetická polévka** s hrstkou krekřů bez lepku (nemusí být).

SVAČINA
(min. 3 hodiny po obědě, volitelně)

Sezónní a bio ovoce.

VEČEŘE

Začněte trávicím enzymem.
Velký zelený salát s **Asijským mrkvovým miso dresinkem** a ½ hrnku **Probiotického a enzymového salátu**, potom lehce dušený chřest a pečená ryba s citronem nebo zeleninová omeleta ze 2 bio vajec nebo **Zeleninový burger se zásaditými zrny**.

PŘED SPANÍM

1 tableta probiotik.
2 až 4 tablety hořčikovo-kyslíkového doplňku stravy, podle potřeby.

PÁTÝ DEN

NEJPRVE

1 hrnek horké vody se šťávou z ½ citronu.
1 tableta probiotik s ½ litrem vody.

SNÍDANĚ
(máme-li opravdu hlad)

450 až 850 gramů **Zářivého zeleného smoothie**.
Počkejte dvacet minut, a když budete mít ještě hlad, snězte 1 malé avokádo nebo ½ velkého.

OBĚD

Velká miska **Špenátovo-spirulinového salátu**.

SVAČINA
(min. 3 hodiny po obědě, volitelně)

Zeleninové tyčinky máčené v **Sallyně salse**.

VEČEŘE

Začněte trávicím enzymem.
Velký zelený salát s **Dresinkem z červené papriky a koriandru bez oleje** a ½ hrnku **Probiotického a enzymového salátu**, potom **Salát z quinoj, avokáda a kukuřice** nebo **Duhové plněné papriky**.

PŘED SPANÍM

1 tableta probiotik.
2 až 4 tablety hořčikovo-kyslíkového doplňku stravy, podle potřeby.

JÁHLOVÝ SALÁT PO ŘECKU

množství: 6 porcí

ZÁKLADNÍ SUROVINY

6 hrnků vody
 2 hrnky suchých jáhel
 1/3 hrnku vypeckovaných a nakrájených
 oliv kalamata
 1/3 hrnku scezených kapar
 1/4 hrnku najemno nakrájené jarní cibulky

SUROVINY NA DRESINK

2 lžice čerstvé citronové šťávy
 1 lžice dijonské hořčice
 1 1/2 lžičky keltské mořské soli
 2 lžice surového jablečného octa
 1 lžice najemno nakrájené šalotky
 2 lžičky sušeného oregana
 1/4 hrnku olivového oleje

POSTUP

Před vařením: Jáhly namočte přes noc a před vařením je dobře propláchněte.

V hrnci přiveďte vodu k varu. Stáhněte plamen, přisypte jáhly a vařte, dokud nezměknou (asi patnáct až dvacet minut), poté je scedte přes síto a dejte stranou zchladnout.

Všechny suroviny na dresink dejte do mixéru a rozmixujte dohladka. Nebo je jen dejte do mísy a dobře rozšlehejte vidličkou. Přendejte jáhly do velké mísy, zalijte je dresinkem, přidejte olivy, kapary a jarní cibulku. Dobře promíchejte a vychutnejte si vynikající jídlo, které vám připomene krásné Středomoří.

SALÁT Z QUINOY, AVOKÁDA A KUKUŘICE

množství: 6 porcí

Tento salát je skvělý především na letní pikniky. Můj oblíbený zelený salát, který k němu jím, je špenátový.

ZÁKLADNÍ SUROVINY

3 hrnky vody
 1 1/2 hrnku suché quinoj
 surová zrnka z dvou klasů bio kukuřice
 (pokud možno bílé) obraná přímo z klasu
 2 avokáda, nakrájená na 2cm kousky
 3 lžice najemno nakrájené červené cibule

SUROVINY NA DRESINK

1 lžice čerstvé citronové šťávy
 1 lžice olivového oleje
 2 lžice Bragg Liquid Aminos nebo tamari
 s nízkým obsahem sodíku
 1 lžice octa z hnědé rýže

POSTUP

Před vařením: Quinou namočte přes noc a před vařením ji dobře propláchněte.

V hrnci přiveďte vodu k varu. Stáhněte plamen, přisypte quinou a vařte, dokud neabsorbují všechnu vodu a zrnka nebudou průsvitná a měkká (asi deset až patnáct minut), potom ji scedte přes síto a dejte stranou do mísy.

„Kimberlyino Zářivé zelené smoothie mi dodává spoustu energie, cítím se díky němu lépe a mám lepší pleť.“ **Fergie**

„Od té doby, co se řídím tímto programem, se cítím mnohem lépe. Bylo to pro mě velké probuzení!“ **Hillary Duff**

Chcete odhalit největší tajemství zdraví a krásy? Nedívejte se do lékárníčky, podívejte se sem.

Výživová poradkyně hvězd a odbornice na krásu Kimberly Snyder pomohla mnoha předním hollywoodským celebritám k tomu, aby na červeném koberci vypadaly dokonale. A téže péče se nyní dostane i vám. Sama Kim bojovala se suchými vlasy, akné a těžko odstranitelným tukem na břicho, ale jen do té doby, dokud neprocestovala svět a neobjevila prastará tajemství krásy. Zjistila, že nejdůležitější pro vaši krásu je to, co jíte, a proto sestavila výkonný program, který tělo zbaví toxinů tak, abyste se mohli cítit i vypadat co nejlépe. Stačí pár změn ve stravě a:

- dosáhnete mladistvého zářivého vzhledu,
- zbavíte se problematické pleti a vrásek,
- narostou vám lesklé vlasy a silné nehty,
- zbavíte se nadýmání, přebytečný tuk se ztratí a nikdy už nebudete muset počítat kalorie!



Kimberly Snyder je nutriční poradkyně, která se objevila jako odbornice na zdraví a krásu v pořadech *Today*, *Good Morning America*, *Access Hollywood*, *EXTRA*, *E!* a *Fox & Friends*. Psala do časopisů, jako jsou *People*, *InStyle*, *USA Today*, *Lucky*, *Elle*, *Health*, *US Weekly*, *OK!* a další. Staňte se součástí komunity Detoxikace pro krásu na webových stránkách www.kimberlysnyder.net.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY