

DUHOVÁ DŽUSOVÁ OČISTA



7 BAREV 7 DNÍ 3 KILA

**Shod'te
přebytečná kila,
dobijte energii
a posilte své zdraví**

DR. GINGER SOUTHALL

Řekli o knize

DUHOVÁ DŽUSOVÁ OČISTA

„V dnešní době trpí mnoho lidí chronickými onemocněními, která zapříčiňují nebo zhoršuje cukr. A většina trendů spojených s odšťavňováním je postavena na odšťavňování ovoce – cukru. Doktorka Ginger učinila významný krok ve vzdělávání čtenářů – ukazuje, jak je důležité odšťavňovat výživnou zeleninu a naopak ovoce jíst pouze neodšťavněné. Tato kniha je povinnou četbou pro každého, kdo se chce naučit odšťavňovat tak, aby se uzdravoval, zbavoval toxinů a přebytečných kil.“

Mark Hyman, lékař a autor knihy *Řešení hladiny krevního cukru*, bestselleru podle *The New York Times*

„Tuto knihu od doktorky Ginger přímo zbožňuji, protože do ní zahrnula všechny zdravé druhy zeleniny a bylinek, díky kterým posílíte své zdraví potřebnými fytochemikáliemi, a naopak minimum ovoce, kvůli jeho glykemické odezvě.“

Joel Fuhrman, lékař a autor knihy *Jez, abys žil*, bestselleru podle *The New York Times*

„*Duhová džusová očista* je jedna z knih, které změní váš pohled na odšťavňování. Doktorka Ginger vám v této komplexní knize ukáže, jak odšťavňování vhodně zakomponovat do každodenního života. Povinná četba pro každého, kdo chce zlepšit své zdraví.“

Kim Barnouin, spoluautorka knihy *Hubená Mrcha*, bestselleru podle *The New York Times*

„Konečně správně napsaná kniha o odšťavňování! *Duhová džusová očista* doktorky Ginger jasně ukazuje prospěšné účinky odšťavňování zeleniny. Uvedené informace týkající se konzumace zeleninových šťáv ukazují na jejich jednoznačné finanční a zdravotní výhody.“

Jose Antonio, Ph.D., lékař, odborník na sportovní medicínu, zakladatel a ředitel *International Society of Sports Nutrition*

„Kniha *Duhová džusová očista* je snadno pochopitelný průvodce až nepředstavitelnými zdravotními přínosy odšťavňování. Stále hledám nové recepty a nápady pro přípravu mé denní dávky zeleniny. Recepty doktorky Ginger jsou výživné a zároveň lahodné.“

Taylor Armstrong, autorka knih *Hiding from Reality* a *The Real Housewives of Beverly Hills*, bestselleru podle *The New York Times*

„Doktorka Ginger uvádí v *Duhové džusové očistě* skvělé a snadné recepty na zeleninové šťávy s nízkým obsahem cukru, které jsou plné barev, chutí, spalují tuky a především skvěle chutnají! Pokud rádi odšťavňujete bez zbytečného množství cukru, tuhle knihu prostě musíte mít!“

JJ Virgin, osobní trenérka, známá výživová a fitness poradkyně a autorka knihy *JJ Virgin's Sugar Impact Diet*, bestselleru podle *The New York Times*

„*Duhová džusová očista* čtenáři ukazuje, jak žít bez závislosti na cukru a nezdravých jídlech. Poté, co podstoupíte sedmidenní očistu, pocítíte víc energie, vaše pleť bude zářit, zhubnete a získáte návod, jak v novém zdravém životě pokračovat i nadále.“

Vani Hari, aktivistka, zakladatelka *FoodBabe.com* a autorka knihy *The Food Babe Way*

„Přístup doktorky Ginger k očistě odšťavňováním je jedinečný a všeobjímající. Nabízí celou škálu informací a řadu lahodných receptů, které vám pomohou znovu nastolit zdraví a užívat si ho.“

Tess Masters, autorka knihy *Holka s mixérem*

„*Duhová džusová očista* je revoluční program, který využívá blahodárných účinků fytonutrientů na redukci váhy a detoxikaci těla. Rovněž je to velmi důležitá kniha dnešní doby, kdy v USA vládne nezdravá standardní americká strava.“

Danielle Omar, výživová poradkyně a autorka knihy *Skinny Juices*

„Dnešní rady ohledně výživy mohou být pro mnohé začátečníky v oblasti zdravého životního stylu zavádějící. *Duhová džusová očista* doktorky Ginger vám vyjasní to, co vám bylo dosud nejasné, a komplexně vás uvede do stavu maximálního zdraví a štěstí.“

Brian Clement, lékař, mezinárodní propagátor zdravého životního stylu, spisovatel a jeden z ředitelů Hippocrates Health Institute

„Většina z nás napomáhá předčasnému stárnutí konzumací jídla z rychlého občerstvení, doktorka Ginger v *Duhové džusové očistě* však ukazuje, že stárnutí je možné zpomalit. Máte-li zájem o krásnou mladistvou pleť, štíhlou postavu a dlouhověkost, bude vám tato kniha průvodcem.“

Robert M. Goldman, lékař, pedagog, vědec a předseda A4M (American Academy of Anti-Aging Medicine)

„Mnoho podrobných informací, chutných receptů a nádherných fotografií. Doktorka Ginger nám prozrazuje, jak dosáhnout nejvyšší možné míry zdraví prostřednictvím konzumace všech barev duhy.“

Robert Cheeke, autor bestselleru *Vegan Bodybuilding & Fitness* a *Shred It!*

„Pokud jste kdy měli pochybnosti o blahodárných účincích odšťavňování, díky *Duhové džusové očistě* je již mít nemusíte. Kniha vysvětluje proč, co a jak odšťavňovat a vyzdvihuje důležitost odšťavňování zeleniny a konzumace celého, neodšťavněného ovoce. Pro mě je odšťavňovací biblí, ke které se budu obracet pro radu.“

Andrea Donsky, holistická výživová poradkyně, autorka knihy *Unjunk Your Junk Food*, moderátorka rubriky *Naturally Savvy Radio* v *RadioMD.com*

„Nejsilnější potenciální drogy, se kterými mohou mí pacienti přijít do styku, jsou obsaženy právě v pokrmech, jež konzumují. Doktorka Ginger vám v knize *Duhová džusová očista* ukáže, jak se vyléčit.“

Ray D. Strand, lékař a autor bestselleru *Healthy for Life* a *What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine May Be Killing You*

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

Tato kniha byla napsána striktně za informativními a vzdělávacími účely. V žádném případě nenahrazuje lékařskou péči. Před jakoukoliv změnou vaší léčby a/nebo stravování včetně rad uvedených v této knize, byste se měli poradit se svým praktickým lékařem. Autorka a nakladatelství 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.

Published by Running Press, A Member of the Perseus Books Group

© 2015 by Dr. Ginger Southall

Photography © 2015 by Allan Penn

Původně vyšlo jako *The Rainbow Juice Cleanse: Lose Weight, Boost Energy, and Supercharge Your Health* v nakladatelství Running Press, 2015, USA

Copyright © Dr. Ginger Southall, 2015

Fotografie © Allan Penn, 2015

Překlad © Michaela Laversová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-033-1

PRO MOU MAMINKU KAY

– zářný příklad lásky, velkorysosti, síly,
obětavosti a božského ženství.

Kéž je ti má kniha podnětem k tomu, abys konečně
otevřela tu krabici s nápisem „odšťavňovač“, kterou
jsem ti dala, a jednou provždy začala odšťavňovat!

Mám tě moc ráda.



OBSAH

Co na tom odštavňování všichni vidí? ... 11

ČÁST 1

DUHA ... 15

KAPITOLA 1

PROČ DUHA? ... 17

KAPITOLA 2

NA CO SI DÁT CESTOU ZA POKLADEM POZOR? ... 23

KAPITOLA 3

JAK NAKUPOVAT DUHU ... 45

KAPITOLA 4

DÉŠŤ PŘED DUHOU ... 53

KAPITOLA 5

POKLAD NA KONCI DUHY ... 67

ČÁST 2

PLÁN OČISTY ... 73

KAPITOLA 6

DUHOVÁ DŽUSOVÁ OČISTA ... 75

Dvoutýdenní duhový start ... 77

Týdenní duhová smršť ... 79

Sedmidenní duhová džusová očista ... 81

Duhová nálada po očistě ... 83

ČÁST 3

**DUHOVÉ RECEPTY
A SCHVÁLENÉ POTRAVINY ... 87**

KAPITOLA 7

ŠŤÁVY ... 89

KAPITOLA 8

SMOOTHIE ... 121

KAPITOLA 9

ŠEJKY ... 125

KAPITOLA 10

POLÉVKY ... 131

KAPITOLA 11

PŘEDKRMY A PŘÍLOHY ... 141

KAPITOLA 12

SALÁTY A ZÁLIVKY ... 151

KAPITOLA 13

DEZERTY ... 165

KAPITOLA 14

SCHVÁLENÉ POTRAVINY ... 173

Odkazy ... 181

Internetové zdroje ... 183

Poděkování ... 185

Rejstřík ... 187

„Ovoce jezte
a zeleninu pijte!“

doktorica Ginger

KAPITOLA

1

PROČ DUHA?

SIR ISAAC NEWTON JAKO PRVNÍ POCHOPIIL duhu z vědeckého hlediska. V mnoha kulturách se po staletí tradovaly mýty a legendy o moci krásné duhy a vždy byla metaforou naděje, víry a příslibu zářné budoucnosti.

Vzpomínám si, jak mi dědeček s babičkou jako malé holčičce říkávali: „Jez všechny barvy duhy a budeš svítit jako sluníčko“, nebo „Jez všechny barvy duhy a tvůj život se rozzáří barvami“.

V dospělosti a při mé lékařské praxi, kde do hloubky studuji jídlo, výživu, onemocnění a lidské tělo, se mi tato rčení z dětství znovu a znovu potvrzují. Jíst jídla v barvách duhy – červená, oranžová, zelená, modrá, tmavě modrá a fialová – nám pomáhá na cestě k pevnému zdraví a ideální tělesné hmotnosti.

● Proč barvy?

Jedno slovo: *fytonutrienty*.

Přírodně zbarvené potraviny – dary země – zářivě červené, oranžové, žluté, zelené atd. – obsahují fytonutrienty (někdy nazývané fytochemikálie), třídy aktivních chemikálií rostlin, které v mnohém předčí základní vitamíny, minerály, tuky a sacharidy a nabijí vás zdravím. V přírodních potravinách se jich vyskytují desetitisíce a každý z nich má trochu odlišný biologický efekt. Údajně chrání tělo před širokou škálou nemocí a moderních onemocnění, jako jsou například rakovina,




● Luštíme význam nálepek

Víte, co označuje malá nálepka na ovoci a zelenině? Jedná se o označení PLU a je třeba se ho naučit číst. Číslo na nálepce obsahuje velmi důležitou informaci o produktu, který kupujete, konkrétně o tom, jak byl pěstován. Byl vypěstován organicky, chemicky ošetřo-

ván, nebo geneticky upravován? Zde jsou pravidla dešifrování označení PLU.

Koupila jsem si banán s nálepkou 94011 – to znamená, že jde o organický produkt. Kdyby byl ošetřen chemicky, stálo by na nálepce 4011, a kdyby byl geneticky modifikovaný (a dost možná i chemicky ošetřený), stálo by na nálepce 84011.

Další informace, které vás o krůček přibližuje zdraví.

 <p>4011 3113</p> <p>ČTYŘMÍSTNÉ ČÍSLO, OBYČEJNĚ ZAČÍNÁ NA 4 NEBO 3</p>	=	běžně pěstovaný plod, který je ošetřený chemickým postříkem, včetně pesticidů, fungicidů a herbicidů
 <p>84011</p> <p>PĚTMÍSTNÉ ČÍSLO, ZAČÍNÁ NA 8</p>	=	označuje geneticky modifikovanou potravinu, která může být i ošetřena výše zmíněnými chemikáliemi
 <p>94011</p> <p>PĚTMÍSTNÉ ČÍSLO, ZAČÍNÁ NA 9</p>	=	označuje organicky vypěstovanou potravinu, která nebyla geneticky modifikována a při pěstování nebyly použity žádné chemikálie

Rebarborovo-zázvorová limonáda

Trpká rebarbora je nabitá vitamínem K a biodostupným vápníkem nezbytným – společně s vitamínem C a A – pro zdravý růst kostí. Snižuje hladinu špatného cholesterolu. Mocné složky obsažené v zázvoru, tzv. gingeroly, ulevují při bolestech provázejících artritidu a zánětech obecně.

1 PORCE

1 stonek rebarbory nakrájený na velké kousky
(Pozn.: neodšťavnějte listy, vybírejte si zralé, tmavě zbarvené stonky.)

½ hlávky červeného zelí
nahrubo nakrájené na velké kousky

4 cm neloupaného zázvoru

Po odšťavnění přidat:

lístky čerstvé máty
stévie podle chuti
(nepovinné)

Odšťavněte rebarboru, červené zelí a zázvor.
Přidejte rozdrcené lístky máty. Podle chuti přidejte stéviu a užijte si to osvěžení!



Květákový krém s kari

Zamilujte si kari s touto jemnou, výživnou polévkou. Kari koření obsahuje dvacet druhů koření, bylinek a semínek. Jen si představte, kolik dobrého si s každou špetkou dopřáváte!

1 PORCE

½ hrnku (100 ml) mandlí

2 hrnky (400 ml)
květáku nakrájeného
na malé kousky

2 hrnky (400 ml) filtro-
vané vody

½ hrnku (100 ml) olou-
paná a nakrájené sladké
cibule

1 lžice (15 ml) cizrnové
miso omáčky

1 stroužek česneku

1 lžice (15 ml) kari koření
a trocha na ozdobení

Mandle namočte přes noc nebo na pár hodin do vody. Vodu vylijte a mandle dejte do mixéru, přidejte květák, filtrovanou vodu, cibuli, miso omáčku, česnek a kari koření. Všechno rozmixujte dohladka, nalijte do misky a ozdobte trochou kari koření.



Kapustové burgery

Tento snadný recept na vegetariánský burger snadno porazí všechny ty rádoby zdravé, mražené burgery ze supermarketu, které ve skutečnosti obsahují spoustu nežádoucích chemických přísad – přesvědčte se na obalu! Ne však tento recept! Co vidíte, to jíte, nic víc, jen čistou, ryzí, výživnou dobrotu!

1 PORCE

- 2 hrnky (400 ml) nakrájených žampionů
- 1 červená paprika nadrobno nakrájená zbavená semínek
- 1 nakrájená jarní cibulka
- 4 neloupané mrkve nadrobno nakrájené
- ½ hrnku (70 ml) nadrobno nakrájené čerstvé bazalky
- 1 stroužek česneku nadrobno nakrájený
- 1 lžička (5 ml) sušeného oregana
- ½ lžičky (2,5 ml) celerové soli
- 2 zelené listy kapusty

Než se pustíte do přípravy tohoto pokrmu, houby nakrájejte nadrobno a namočte je přes noc, nebo alespoň na pár hodin do sójové omáčky Nama Shoyu. V misce smíchejte všechny ingredience kromě kapusty a důkladně je promíchejte. Ze směsi vytvořte placičky podobné burgerům. Každý z listů kapusty naplňte zeleninovým těstem a zabalte. Dobrou chuť!

NAPIJTE SE DUHY

Kniha *Duhová džusová očista* je revoluční program, který pomáhá nastartovat redukci nadváhy a zlepšuje celkové zdraví člověka, a to výživnými a léčivými vlastnostmi zeleniny. Za pouhý týden očistíte tělo od škodlivin a shodíte až 3 kila!

Každý den očisty se zaměřuje na jednu barvu spektra duhy: červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou/indigo/fialovou. Zaručuje tak dokonalý profil živin a přináší pozitivní výsledky. Vyzkoušejte očistu raw, organickými šťávami podle doktorky Ginger. Konečně budete znovu plni života a zbavíte se přebytečných kil!

„Pokud se chcete naučit zdravě odšťavňovat, zbavit tělo škodlivin a zhubnout, musíte si přečíst tuto knihu.“

Mark Hyman,
lékař a autor bestselleru *Řešení hladiny krevního cukru,
a 10-denní detox na vyrovnání hladiny cukru v krvi*



© FOTOGRAFIE SHANE GREENE

Doktorka Ginger vystudovala chiropraxi a působí jako konzultantka v oblasti zdraví a wellness. Vědomosti předává rovněž do 500 nejúspěšnějších společností světa podle žebříčku časopisu *Fortune*. Vystupovala jako zdravotní poradkyně v televizních pořadech, vyučuje na Hippocrates Health Institute a působí v radě společnosti inovativní zdravé výživy a wellness s názvem Ariix. Pro více informací navštivte TheDrGinger.com nebo Twitter, kde ji najdete pod přezdívkou @TheDrGinger.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY