

Joe Cross

Kniha obsahuje
3denní, 5denní,
10denní, 15denní
a 30denní plány
Restartu



ŠŤÁVOVÝ RESTART

podle Joea Crosse

Skvělé recepty na šťávy,
smoothie, polévky, saláty a jiné
zeleninové pokrmy

Zhubnete,
budete se cítit
úžasně a zdravě

Zřeknutí se zodpovědnosti

Myšlenky a názory vyjádřené v této knize mají sloužit pouze k informačním účelům.

Autor a vydavatel této knihy neposkytují lékařské rady jakéhokoliv druhu a informace nenahrazují lékařské rady ani stanovení diagnózy, nejsou lékařským předpisem ani neléčí choroby, zdravotní stav, nemoci či zranění.

Autor a vydavatel této knihy nenesou žádnou zodpovědnost k žádné osobě za jakoukoliv příležitost, ztrátu nebo škodu způsobenou nebo domněle způsobenou přímo či nepřímo v důsledku použití, aplikace či interpretace příslušných informací.

Před začátkem jakéhokoliv výživového programu, včetně *Štávrového Restartu podle Joa Crosse*, se nejprve poradte se svým lékařem nebo odborníkem na výživu.

Výsledky či zdravotní účinky vzniklé na základě doporučení z knihy *Štávrový Restart podle Joa Crosse* není možné zaručit, předpokládat ani předvídat. Žádné tvrzení uvedené v této knize nebylo Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (Food and Drug Administration, FDA) vyhodnoceno.

Všechna práva vyhrazena. Žádné části této knihy nesmí být reprodukovány žádnou mechanickou, fotografickou či elektronickou metodou ani ve formě zvukové nahrávky; rovněž nesmí být uloženy v žádném vyhledávacím systému, šířeny ani jiným způsobem rozmnožovány pro veřejné či soukromé účely – s výjimkou „čestného použití“ ve formě krátkých citací, jež jsou součástí článků a recenzí – bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Původně vyšlo jako *The Reboot with Juice Diet* v roce 2014.

John Cross má právo být označen za autora tohoto díla a toto právo je jím uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech, projektech a patentech z roku 1988.

Copyright © Reboot Holdings Pty Ltd 2014

Fotografie na obálce © Richard Lohr

Překlad © Růžena Pokorná, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-958-8

Tuto knihu věnuji všem těm, kdo jste zhlédli můj film, navštívili webovou stránku *www.rebootwithjoe.com*, poslali mi zprávu, e-mail nebo jste mě oslovili na ulici či na letišti a sdělili mi, kolik dní jste moje šťávy užívali nebo jaký je váš oblíbený recept na ně, anebo jste mi ukázali vaše „foto před“ s úsměvem na tváři nad tím, že se vám podařila shodit přebytečná kila nebo že již nepotřebujete léčbu, nebo mi jen poděkovali – nemáte představu, jak mě každý z vás inspiroval. S pokorou jsem vám hluboce vděčný.

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	15
1. Žijte pro život, ne pro hubnutí	21
Co je špatného na průměrné západní stravě?	24
Proč rostlinná strava?	27
Co je Restart?	28
Jsme vytvořeni tak, abychom se dokázali znovu nastartovat.....	30
Je to skutečně zásadní krok?	31
Biologie Restartu	32
Užijte si vyhlídku	35
2. Postupte do další fáze	39
Jakou úlohu hrají emoce?.....	42
Je to v mé kulturní DNA.....	44
Buďte upřímní	45
Přestaňte být negativní	46
Zaujměte pevné stanovisko.....	47
Nemůžete neuspět	47
3. Jděte do toho – restartujte.....	53
Příprava	57
Plánování.....	59
Sounáležitost	60
Sebedůvěra	64
Co bych měl očekávat?	66
Překonejte překážky	67

4.	Restart krok za krokem	75
	Poznámka ke zdravotnímu stavu	77
	Restart krok za krokem	79
5.	Plány	87
	3denní rychlý Restart	91
	3denní rychlý Restart – šťávy i jídlo.....	96
	5denní skok do Restartu – pouze šťávy	101
	10denní Restart – šťávy i jídlo	108
	15denní klasický Restart.....	121
	15denní Restart 5-5-5.....	140
	30denní klasický Restart.....	141
	Ukončení Restartu.....	151
6.	Recepty	165
	Začátek dne	169
	Šťávy.....	170
	Snídaně	184
	Saláty.....	188
	Polévky	193
	Zelenina.....	198
	Recepty pro přechodná období.....	204
	Přechodové recepty pro snídaně	205
	Přechodové recepty pro svačiny	210
	Přechodové recepty pro obědy	213
	Přechodové recepty pro večere	218
	Přechodové recepty na dezerty	227
7.	Průvodce šťávami	231
	Jak připravit šťávu	234
	Návod na přípravu surovin	235
	Seznam náhradních surovin do šťáv.....	244
	Rady pro nakupování a skladování	247

8. Důležité a nezbytné informace pro Restart	251
Úbytek hmotnosti	254
Hlad a chuť	255
Kofein	255
Protein	257
Vláknina	257
Pohyb	257
Příjem dostatečného množství tekutin	259
Spánek	260
Ovoce versus zelenina ve šťávě	260
Produkty ekologického zemědělství	260
Střevní problémy	261
Počítání kalorií	266
Promluvte si se svým lékařem	268
Šťávy prodávané v lahvích	269
Překonávání překážek při Restartu	269
Často kladené otázky	273
9. Po Restartu	285
Jak vstoupit do reálného života po Restartu	292
Filozofie konzumace jídla v Restartu	294
Pohněte regulátorem	295
Čtyři P	297
Pečujte o sebe	300
Sečteno a podtrženo	301
Závěr	305
Vyberte si správný odšťavňovač	307
Pro vašeho lékaře	311
Poznámky	315

Úvod

V roce 1998 jsem žil jako ve snu. Myslel jsem si, že jsem pánem vesmíru.

Bylo mi tenkrát 32 let, byl jsem na vrcholu své kariéry, vydělával jsem hodně peněz, pracoval sedm dní v týdnu 24 hodin denně, žil a bavil se ve velkém. Nechtěl jsem následovat svého otce a bratra, kteří vystudovali medicínu, a tak jsem v 17 letech skončil školu a započal svou kariéru ve finančnictví jako obchodník na burze Sydney Futures Exchange. Celý den jsem stál v „boxu“ a spolu s ostatními obchodníky typu A jsem vyvolával čísla a snažil se kupovat za nejnižší cenu a prodávat za nejvyšší cenu a sledoval jsem vlastní čisté jmění, zda přijde vzestup nebo pokles a okamžitě se musel rozhodovat. Nátlak byl obrovský, ale pro mladého, suverénního muže, jako jsem byl já, to byl až návykově neuvěřitelný příval adrenalinu – a příjmy byly astronomické. Moji přátelé v té době končili studium na univerzitě a já jsem již vydělával více než půl milionu dolarů ročně. Tomu také odpovídal můj způsob života.

K trávení volného času jsem přistupoval stejně jako k práci – s nadšením pro výstřednost. Pil jsem, kouřil, pořádal okázalé večere a četné večírky. Závodně jsem hrál ragby, a sám sebe jsem klamal tím, že jsem si o sobě myslel, že jsem stále tím stejným atletem, jako tomu bývalo na střední škole. Stále jsem ze sebe dělal hlupáka, i potom, co jsem se ve 28 letech rozloučil s burzou a ragby a založil si svůj vlastní podnik; i když tato změna pro mě znamenala sedět u psacího stolu, civět do počítače sotva jsem se probudil a uvažovat o správnosti každého rozhodnutí každou hodinu 7 dní v týdnu; a dokonce i poté, co se objem mého pasu prakticky přes noc zvětšil z 90 na 110 cm. Při zpětném pohledu se domnívám, že jediná věc, kterou jsem využíval, bylo popírání! I když jsem si začal kupovat větší velikosti a popouštět švy košil, příliš jsem na to

nedbal. Koneckonců, vždyť jsem chlapík, a pokud vydělávám peníze a moji přátelé si myslí, že je se mnou zábava, musí být všechno v pořádku, že?

V červenci roku 1998 jsem byl na služební cestě v San Diegu v Kalifornii. Bydlel jsem v luxusním apartmá hotelu Four Seasons. Právě jsem dohrál golf a byl jsem se sebou nadmíru spokojen. Chvilí jsem odpočíval a díval se na televizi, když tu najednou mě začaly svědit ruce i nohy a objevily se na nich podlitiny. Začal jsem se zuřivě škrábat, ale ať jsem se drbal sebevíc, svědění nepřestávalo. Za hodinu se podlitiny objevily po celém těle a já jsem se cítil jako obrovský, nafouknutý balón: nos, ústa a uši nebyly vidět. Podíval jsem se do zrcadla. Vypadalo to, jako kdyby na mě zíral sloní muž. Začal jsem si v duchu procházet scénáře – dotkl jsem se jedovaté rostliny, snědl něco, co mi nesesdělo? Nic mě nenapadalo. Byl jsem si vědom pouze toho, že to není dobré.

Zavolał jsem na recepci, aby sehnali lékaře. Předepsal mi dávku protizánětlivých léků a píchl mi EpiPen, což však nepřineslo téměř žádnou úlevu. Nakonec jsem zavolał otci do Austrálie, který na mě naléhal, abych okamžitě přijel domů. A tak jsem uháněl na letiště a stihl ještě večerní let v 10 hodin do Sydney. Následovalo 13 nejhorších hodin mého života. Všechno mě bolelo, cítil jsem se příšerně a bolestí jsem nemohl klidně sedět ani ležet (představte si, jak moc zábavné to muselo být pro osobu na sedadle vedle mě). Když jsme přistáli, zamířil jsem přímo do Nemocnice svatého Vincenta, kde mi odebrali krev, provedli biopsii, podali nitrožilní léky, podstoupil jsem magnetickou rezonanci a ultrazvuk a celý týden mě pozorovali.

Nakonec jsem obdržel diagnózu: chronická kopřivka, autoimunitní onemocnění, které způsobuje, že tělo reaguje prakticky na každý tlak nebo dotek silnou a bolestivou alergií. Lékaři mi nasadili kombinaci čtyř prášků, a jakmile jsem si je vzal, symptomy odezněly. Pokud jsem si je vzal ráno a večer, bylo vše v pořádku. S povděkem a vyčerpáním jsem si pomyslel: „Ó, divy moderní medicíny. Jaké mám štěstí, že žiji v roce 1998!“

Byl v tom však háček. Kdybych si léky přestal brát nebo jejich dávku snížil... BUM! Podlitiny by se objevily znovu, bolest by se vrátila a svědění by bylo ještě intenzivnější. Do té doby jsem byl za život jednou nebo dvakrát nemocný a vždycky to byla nemoc, která měla krátký průběh a dala se s dávkou antibiotik rychle zvládnout. A podobně jako mnoho lidí, kteří svůj život žijí pod vysokým tlakem (nebo kteří rádi flámují až do rána), jsem si i já občas vzal prášky na bolest hlavy, proti kocovině nebo na spaní. Užíval jsem pilulky proti bolesti. To však bylo normální, všichni ostatní to dělali také.

Tento každodenní příjem silných léků, včetně steroidů, však byla naprosto jiná záležitost. Denně jsem přijímal až 60 mg Prednisonu, což byla podle běžných norem vysoká dávka. A co se týká léků, jestliže jsem dělal něco „aktivního“ – myslím tím třeba procházku po pláži – symptomy se vrátily. Nemohl jsem tomu uvěřit.

A tak po patnácti letech, kdy jsem si myslel, že jsem pánem vesmíru a legendou svého života, jsem dopadl zpět na zem a věřte, měl jsem vztek. Nebyl jsem však naštvaný na sebe za to, že si ničím tělo a pracuji do vyčerpání. Nebyl jsem naštvaný na špatnou stravu, výstřednosti nebo silný stres. Ne, byl jsem naštvaný na svět. Ptal jsem se sám sebe: „Proč já?“ Když nyní píši tyto řádky, je těžké tomu uvěřit, ale litoval jsem sám sebe. Proč já?

Následujících osm let jsem neustále navštěvoval odborníky. U lékařů, specialistů a na klinikách jsem hledal pilulku, léčbu nebo jakoukoliv rychlou nápravu. Mnoho slibů a žádné výsledky. Hrozně jsem se litoval a hledal útěchu v jídle, nápojích a cigaretách. Nabral jsem na váze, ale to vás asi nepřekvapí, že?

Obrátil jsem se na alternativní medicínu – akupunkturu, šamany, čínské bylinky, bahenní koupele... Vyzkoušel jsem vše, nač si vzpomenete. Utrácel jsem peníze, četl spoustu knih, hledal jsem na internetu a stále jsem konzumoval stravu plnou cukrů, tuků, soli a kofeinu a užíval si nikotin a alkohol. Kromě kopřivky jsem měl vysoký krevní tlak a extrémně vysokou hladinu cholesterolu.

Vím, že si při čtení těchto řádků myslíte, že jsem byl pitomec. Souhlasím s vámi. Pravda, v hloubi duše jsem vlastně věděl, že musím něco udělat se svým způsobem života, svou stravou, začít cvičit, upravit dobu spánku a vyřešit kouření a pití. Měl jsem strach se tomu postavit tváří v tvář. Chtěl jsem to vyřešit jinak. Nebyl jsem připraven na to, abych se zřekl cheeseburgerů, pizzy, čínského rychlého občerstvení. Potřeboval jsem snadné řešení a přál jsem si, aby to za mě vyřešil někdo jiný. Svě zdraví jsem ponechal svému osudu a platil jsem za to vysokou cenu.

A nyní rychle přeskočme do roku 2006. Je předvečer mých čtyřicátých narozenin. Součástí oslavy byla návštěva čínské restaurace asi se šestnácti přáteli. Myslím, že jsem v průběhu večera vypil asi deset piv, docela dobře láhev vína, asi půl láhve vodky a vykouřil jsem jednu dvě krabičky cigaret. Také jsem snědl hodně čínského jídla, jako kdybych chtěl nakrmit celou Čínu. Jo, byl to velký večer a oslava trvala do tří hodin do rána.

Následujícího dne jsem se vzbudil kolem jedenácté hodiny. Stál jsem v koupelně, ještě v obleku z oslavy, a díval se na sebe do velkého zrcadla. Přemýšlel jsem, čím to je – možná, protože už mi je čtyřicet – ale náhle mi bylo vše jasné. Vážil jsem 145 kg a ve dne v noci jsem osm let užíval pilulky. Byl jsem tlustý, nemocný a téměř mrtvý. Říkám „téměř mrtvý“, protože jsem čekal, že přijde infarkt. Břicho jsem měl neskutečně obrovské a unavovalo mě a bylo mi až nevolno z toho, když se mě lidé stále ptali, zda nečekám dvojčata.

Při pohledu do zrcadla jsem měl pocit, jako kdybych byl ve stroji času. Jak jsem se z mladého atleta proměnil v takovou lidskou skládku toxického odpadu?

V té chvíli jsem se rozhodl, že se se svými démony vypořádám. Musel jsem udělat změnu. Musel jsem se skutečně zaměřit na řešení svého zdravotního stavu. A napadlo mě, že jako úspěšný obchodník vlastně mohu i řešení svých problémů považovat za podnikání. Co kdyby bylo předmětem podnikání mé zdraví a já našel řešení, které by mě přivedlo na cestu ke šťastnějšímu, zdravějšímu životu?

A tak začala cesta k mé vlastní záchraně. Nastala doba konzumace šťáv pouze z čerstvého ovoce a zeleniny. Poté následovalo období, kdy jsem jedl pouze rostlinnou stravu, což jsem vše zdokumentoval v této knize; můžete si to na sobě vyzkoušet. Rozhodl jsem se, že budu postupovat podle Restartu, neboť mým cílem bylo znovu nastartovat dokonale zdravé tělo, s nímž jsem se narodil.

Víte, nakonec jsem přišel na to, že musím skončit s dosavadním způsobem života. Přestat se cpát napodobeninami jídla, které se nabízely v krabičkách a jiných baleních a byly plné blíže neurčených přísad. Pomyslel jsem si, že matka příroda ví, co má dělat s ovocem a zeleninou, když celá tisíciletí zachycuje sluneční paprsky a živí lidské bytosti. Přitom jsem také přišel na to, že Restart mému tělu umožní rychle se zbavit zpracovaného, rafinovaného odpadu, jímž jsem se dosud plnil, dostat do těla potřebné množství vody, přestat konzumovat kofein a sůl, ulehčit svému zažívacímu systému od zpracovávání jídla, které je nestravitelné, a zaplavit své tělo výživnými látkami.

Jak jsem to provedl? Povím vám to – byla to nejlepší investice mého života.

Následovalo objevených 60 dní. Schopnost myslet jasně a energie, kterou jsem cítil – nejlepší pocit, jaký jsem kdy měl – mi umožnily, abych přezkoumal své priority po fyzické i duševní stránce a vytvořil nový plán, jak postupovat. Těchto 60 dní jsem zdokumentoval ve filmu *Thustí, nemocní a téměř mrtví* (viz www.fatsickandnearlydead.com), který jsem představil přátelům a rodině a dalším lidem, kteří organizovali promítání pro 20 až 30 lidí. A odtud to vše začalo. Poznal jsem, že můj problém není ojedinělý a že řešení, které jsem vymyslel, by mohlo zachránit jiné lidi stejným způsobem, jako zachránilo mě.

A nyní rychle do roku 2014 – do současnosti. Je mi 47 let a dobu užívání kortikoidů mám již za sebou. Zhubl jsem na 104 kg, i když moje váha sem tam zakolísá; kopřivka je také pryč. Nemocný bývám zřídka. Mám daleko více energie, než jsem měl kdy předtím. V současné době mám hroznou chuť na ovoce a zeleninu. Ciga-

rety už nekouřím, sodu ani alkohol nepiji. Jím jen některé druhy masa, většinou mořské plody. Nechápejte mě špatně – nejsem svatý, od toho jsem vzdálen. Poučil jsem se však v tom, že je nebezpečné vytvořit si vztah s jídlem, takový, kdy jednáte buď „dobře“ nebo „špatně.“ Říct „nemohu si dát to či ono“ je taktika, která možná funguje, avšak krátkou dobu, ale není to strategie s dlouhodobým účinkem. Nejdůležitější je být k sobě přívětivý, pozitivní, i když změny, které na své cestě učiníte, budou jen nepatrné. Malé změny mohou vytvářet velké rozdíly.

Když jsem psal tuto knihu, film *Tlustí, nemocní a téměř mrtví* zhlédlo v té době skoro 10 milionů diváků. Dbám ve svém životě nejen na zdravější životosprávu, ale obracím se na vás všechny, kteří chtějí něco změnit. Naše hnutí Restart inspirovalo miliony dalších k tomu, aby své zdraví uchopily do vlastních rukou – moje práce vás má nyní inspirovat.

Věřte mi prosím, vím, že to není snadné. Změna chování je těžká. Z osobní zkušenosti však také vím, že nic nemá větší hodnotu, než když získáte zpět své zdraví a vitalitu. Dokážete to. Kolem 70 procent všech nemocí, jimž v současné době čelíme, je způsobeno volbou našeho způsobu života. Chcete se s tím spokojit? Čtete-li tuto knihu, již na tuto otázku odpovídáte „ne“. Záleží na každém z vás. Spolu, krok za krokem, můžeme říci „ano“ delšímu, zdravějšímu, šťastnějšímu životu. A tomu se na těchto stránkách budeme věnovat.

Dejte si šťávu!



**Žijte
pro život,
ne pro hubnutí**

jsem konzumovat pouze to, co nabízí matka příroda. V podstatě přetočit hodiny do doby, kdy lidé jedli to, co vyrůstalo ze země, vyživované sluncem a ne oslabované v laboratoři či nabarvené nepřirozenou barvou. Provedl jsem četné analýzy sebe sama, objevoval jsem, hovořil s lidmi, přemýšlel, četl a nelibostí protahoval obličej – a nakonec jsem se rozhodl, že další dva roky strávím „těžkou prací“ (tenkrát mi to tak připadalo) – nebudu jíst nic jiného než rostliny, ovoce, zeleninu, ořechy, fazole a semínka.

Začal jsem velmi extrémním způsobem: 60 dní nic než šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny.

Začtvrté: jednoduché = mocné. Ukazuje se, že ty dva roky nebyly potřeba – 60 dní jsem konzumoval jen šťávy a 90 dní šťávy a rostlinnou stravu. Od té doby uplynulo sedm let a já jsem na svou nemoc neužíval žádné léky. Téměř jsem nebyl nemocný a jsem rád, že mohu říci, že jsem byl jedním z nejúspěšnějších, jimž se splnila 70procentní naděje na vyléčení.

Jste ochotni mě následovat? Pusťme se do Restartu!

Co je špatného na průměrné západní stravě?

Pro zjednodušení nazvěme vše, co jste kdy jedli, „energií“ – jako protiklad k „jídlu“. No, téměř všechno... Když mi byly dva roky, nemohl jsem pochopit, že se knoflík nedá jíst. A tak téměř všechno, co můžeme strávit, je energie. Při pohledu na průměrnou západní stravu lze celkovou energetickou spotřebu rozdělit na tři části:

1. Více než 60 procent toho, co sníme, abychom získali energii, je ve formě zpracovaných potravin, které obsahují pouze malé množství výživných látek.²⁾
2. Asi 30 procent toho, co pravidelně konzumujeme, je živočišná strava. Kuřata, steaky, mléko, sýry, jogurty a podobné potraviny, které obsahují bílkoviny a jiné výživné látky, tvoří pouze část zdravé výživy.
3. Zbývajících 10 procent tvoří ovoce, zelenina, ořechy, semínka a celozrnné obilniny. Neradujte se však příliš, protože tři pro-

centa z tohoto množství jsou brambory, většinou ve formě hranolků.

Průměrnému západnímu jídelníčku chybí rovnováha. Potraviny, které potřebujeme nejvíce a které jsou pro nás nejzdravější, jíme nejméně – jednoznačně. Namísto toho, abychom většinu svých kalorií získali z potravin, které našemu tělu poskytují potřebné palivo a výživné látky, které podporují zdraví (což ve skutečnosti znamená rostlinnou stravu v její přírodní formě), plníme se vysokokalorickými pokrmy, které mají nízkou výživovou hodnotu. Je důvod, proč „nezdravé“ jídlo získalo tento název; může snadno vést k nadměrné spotřebě kalorií nebo energie a na základě toho pak dochází k nežádoucímu zvyšování váhy. Vzhledem k nedostatku výživových hodnot je naše tělo přejedené, a podvyživené. Mnoho těchto „jidel“ způsobuje opak – záněty, zácpu, netečnost, srdeční choroby, cukrovku – a dláždí cestu nemocem. Nejstrašnější na tom je, že vysoce zpracované nezdravé potraviny byly navrženy tak, aby je bylo možno rychle strávit a současně abychom na ně měli stále větší chuť. V televizních reklamách, na regálech supermarketů, díky vůním, které se linou ze stánků s pizzou či hamburgery, se tyto pokrmy zdají být téměř neodolatelné.

Tuto kategorii jídla jsem dříve nazýval „zábavní část města“. Ať už jdete do nákupního centra nebo se procházíte jen tak po ulicích, najdete to všude: slané preclíky, hot dogy ochucené kečupem, křehké zmrzlinové kornoutky, plátky pizzy s čabajkou, smaženou rýží. Dříve jsem v zábavní části města trávil celý den. A mé tělo za to zaplatilo daň.

Když v zábavní části města strávíte chvíli času, není na tom nic špatného. Všichni jsme lidé a toužíme po troše potěšení spojeném s těmito pokrmy. Problémem však je, že jeden den jste zdravým desetiletým dítětem a máte dost energie na to, abyste zlobil rodiče, a následujícího dne je vám čtyřicet a nejste schopni se dotknout palce u nohy – a co hůř, někdy ho ani nemůžete vidět, protože v cestě máte břicho. To právě způsobí hýčkáni zákazníků v zábavní části města. Dobrou zprávou však je, že zábavní část města není bez hranic. Řešením je přepnout z tohoto průměrného stravova-

některé recepty. (Další nápady najdete na www.rebootwithjoe.com nebo si další dobré recepty vyhledejte na internetu.) Kreativita je součástí zábavy.

Pět skvělých rad, jak se připravit pro Restart

1. Kupte si kvalitní odšťavňovač. Na trhu najdete mnoho druhů v různých cenových relacích. Některé se čistí snadněji, jiné hůře. O tom, který odšťavňovač bude pro vás ten pravý, se můžete více dozvědět v našem návodu na zakoupení odšťavňovače na str. 307 nebo na www.rebootwithjoe.com nebo si pročtete rady na internetu.
2. Než začnete s programem Restart, začleňte do svého jídelníčku čerstvou šťávu, alespoň jednu porci denně. Tím se znovu nastaví vaše chuťové pohárky a přechod na rostlinnou stravu pro vás bude snadnější. Máte-li na určitá jídla alergii nebo jste-li na ně citliví, mějte při výběru produktů vždy po ruce seznam takových potravin a podívejte se do Seznamu náhradních surovin do šťáv na str. 244, kde najdete jiné použitelné produkty.
3. V případě Restartu, který trvá déle než 15 dní, doporučuji dohled zdravotnického odborníka. Informace o lékařských doporučeních týkající se Restartu najdete na str. 311.
4. Dva týdny předtím, než začnete s Restartem, omezte ve své stravě množství všech nezdravých potravin, bílé mouky, cukru, smažených jídel, rychlého občerstvení, zpracovaného masa (např. šunky, salámů, slaniny, uzenin, hot dogů atd.) a alkoholu. Začněte snižovat jejich spotřebu a do každodenní stravy přidejte více salátů, polévek, ovocných a zeleninových smoothie, celozrnného pečiva, ořechů, semen, oříškových pomazánek, fazol a jiných luštěnin.
5. Ať se stane cokoli, vyvarujte se toho, co jsem dělal před svým prvním Restartem já. Dny a týdny jsem trávil tím, že jsem se „odměňoval“ za své rozhodnutí; jedl jsem, na co jsem měl chuť. Hodinu před oficiálním začátkem Restartu jsem se o půl-

3denní rychlý Restart

Skvěle se hodí pro toho, kdo si chce Restart pouze vyzkoušet a/nebo potřebuje rychle upravit svůj jídelníček tak, aby jeho strava obsahovala pouze zdravé potraviny. Uvědomte si však, že velmi záleží na tom, jak se budete stravovat před Restartem, neboť nejtěžší z něj jsou právě první tři dny. Jestliže do Restartu vstupujete poprvé nebo ještě zdravou stravu nekonzumujete, měli byste uvažovat o poněkud delším období.

Příjem tekutin

Při Restartu budete každý den konzumovat následující minimální množství šťáv a tekutin:

- ◆ 4 až 6 sklenic čerstvé šťávy (každá 500 až 600 ml)
- ◆ 2 l dalších tekutin, například voda (horká i studená), kokosová voda, čaj a vývar. Váš příjem tekutin, které neobsahují šťávy, by měl vypadat asi takto:
 - 1 hrnek horké vody s citrónem a/nebo zázvorem – první ranní nápoj (250 ml)
 - 2 sklenice kokosové vody – jako dopolední svačina (každá 250 ml; celkem 500 ml)
 - 4 sklenice vody – rozdělit rovnoměrně během dne (každá 250 ml; celkem 1 l)
 - 1 hrnek bylinkové čaje – večer (250 ml)

Množství tekutin, které potřebuje každý člověk v Restartu, je různé. Proto jestliže trpíte bolestmi hlavy, závratěmi nebo cvičíte více než obvykle, pijte více kokosové vody.

Před Restartem

Postupujte podle návodu na zahájení Restartu na str. 81.

1. DEN	
Po probuzení	250 ml horké vody s citrónem a/nebo zázvorem
Snídaně	Východ slunce /str. 180/ <i>(podle receptu 2 porce: jednu si vezměte hned a druhou si nechte k odpolední svačině)</i>
Dopolední svačina	500 ml kokosové vody
Oběd	Joeův Mean Green /str. 174/ <i>(podle receptu 2 porce: jednu si vezměte hned a druhou si nechte k večeři)</i>
Odpolední svačina	Východ slunce <i>(druhá porce)</i>
Večeře	Joeův Mean Green <i>(druhá porce)</i>
Dezert	Pochoutka z broskví nebo hrušek /str. 177/ <i>(podle receptu 1 porce)</i>
Před spaním	Bylinkový čaj

15denní klasický Restart

Tento program se skvěle hodí pro každého, kdo chce zhubnout za velmi krátkou dobu a začít se stravovat zdravěji. 15 dní je dostatečně dlouhá doba na to, aby změna chutí a výběru jídel zůstaly trvalé. Program začíná 5 dny konzumace šťáv a jídel, které vám pomohou zmírnit období, kdy budete pouze pít šťávy. Po dobu 15 dnů budete své tělo sytit pouze rostlinnou stravou, což vám nejen pomůže ztratit na váze a pocítit příliv energie, ale znovu nastaví vaše chuťové pohárky tak, aby toužily po ovoci a zelenině.

Příjem tekutin 1. až 5. den

Při Restartu, kdy budete konzumovat šťávy a zároveň i jídlo, budete prvních 5 dní pít následující minimální množství šťáv a tekutin:

- ◆ 2 čerstvé šťávy – jedna pro dopolední svačinu a jedna pro odpolední svačinu (každá 500 ml; celkem 1 l)
- ◆ 1,5 l dalších tekutin včetně vody (horké a studené), čaje a vývaru. Váš příjem tekutin, které neobsahují šťávy, by měl vypadat asi takto:
 - 1 hrnek horké vody s citrónem a/nebo zázvorem – první ranní nápoj (250 ml)
 - 4 sklenice vody – rozdělit rovnoměrně během dne (každá 250 ml; celkem 1 l)
 - 1 hrnek bylinkového čaje – večer (250 ml)

Příjem tekutin 6. až 15. den

Během této doby budete každý den pít následující minimální množství šťáv a tekutin:

- ◆ 4 až 6 sklenic čerstvé šťávy (každá 500 až 600 ml)

8. DEN

Po probuzení	250 ml horké vody s citrónem a/nebo zázvorem
Snídaně	Mrkev, jablko, citrón /str. 175/ <i>(podle receptu 2 porce: jednu si vezměte hned a druhou ponechte k odpolední svačině)</i>
Dopolední svačina	500 ml kokosové vody
Oběd	Zelená limonáda /str. 181/ <i>(podle receptu 2 porce: jednu si vezměte hned a druhou ponechte k večeři)</i>
Odpolední svačina	Mrkev, jablko, citrón <i>(druhá porce)</i>
Večeře	Zelená limonáda <i>(druhá porce)</i>
Dezert	Pochoutka z broskví nebo hrušek /str. 177/ <i>(podle receptu 1 porce)</i>
Před spaním	Bylinkový čaj

Začátek dne

Ve všech našich programech se doporučuje začít každé ráno hrnkem horké vody. Přidáte-li citrón a zázvor, pomohou vám nastartovat činnost trávicí soustavy. Klidným a příjemným způsobem kromě toho usnadní práci fytonutrientů podporujících imunitní systém, což dále pomůže zažívání a metabolismu.

Horká voda s citrónem nebo zázvorem

250 ml horké vody

kousek čerstvého zázvoru (cca 1 cm)

šťáva z ¼ citrónu

Vodu převařte.

Kousky zázvoru vložte do hrnku a přelijte horkou vodou. Přidejte citrónovou šťávu.

Nechte odstát 3 až 5 minut. Délka doby záleží na síle chutě, které chcete dosáhnout. Kousky zázvoru scedte nebo ponechte v hrnku. Nyní již můžete pít.

Šťávy

Metoda

Metoda pro výrobu všech šťáv je stejná. Suroviny omyjte a nakrájejte na kousky velké tak, aby se vešly do odšťavňovače. Odšťavňujte, dokud se nevytvoří tekutina, kterou přelijete do sklenice a můžete hned pít.

Jaké množství získáte

Na základě každého jednotlivého receptu byste měli získat 500 až 600 ml šťávy. Množství se však bude lišit podle velikosti surovin a účinnosti odšťavňovače.

Australské zlato (oranžová šťáva)

Množství: 1 porce

Výživová hodnota 1 porce: 222 kcal, 928 kJ, 3 g proteinu, 51 g sacharidů, 1 g tuku, 1 g vlákniny, 30 g cukru, 7 mg soli

½ ananasu

1 sladká žlutá paprika

1 citrón

kousek čerstvého zázvoru (cca 2,5 cm)

Dvojité čokoládové smoothie

Množství: 1 porce

Výživová hodnota 1 porce: 284 kcal, 1 187 kJ, 25 g proteinu, 21 g sacharidů, 12 g tuku, 5 g nasycených tuků, 4 g vlákniny, 10 g cukru, 267 mg soli

250 ml/1 hrnek neslazeného mandlového mléka

1 dávka (2 až 4 lžíce) rostlinného čokoládového proteinového prášku (podle chuti)

1 lžička nepraženého (surového) kakaového prášku

½ banánu

1 lžička prášku Maca

1 lžička mandlového másla

1 lžička kokosového oleje

špetka nepražených (surových) drcených kakaových bobů

špetka sušeného kokosu

Do mixéru vložte všechny suroviny kromě surových drcených kakaových bobů a sušeného kokosu a 45 až 60 vteřin mixujte, dokud směs nebude jemná.

Směs přelijte do sklenice a ozdobte drcenými kakaovými boby a kokosem.

„Hranolky“ z mrkve a batátů

(viz Zelenina, str. 198)

Mrkvová pochoutka

(viz Šťávy, str. 176)

hem dne, což má za následek noční přejídání. Kromě toho může způsobovat úzkost, nespavost a zrychlený srdeční tep. Při nadměrné konzumaci a bez přiměřeného dodávání vody do těla může způsobit dehydrataci.

Ze zdravotního hlediska káva obsahuje antioxidanty. Mírná spotřeba souvisí s nízkým rizikem vzniku určitých druhů rakoviny, zmírněním příznaků migrény a se zlepšováním činnosti srdce a cév, nálady a motorických poruch při Parkinsonově nemoci.⁶⁾

Proč se kofein během Restartu nedoporučuje?

Jedním z hlavních úkolů Restartu je poskytnout tělu odpočinek od mnoha jeho každodenních povinností zpracovávat složky pokrmů a nápojů, které obvykle vstřebáváme. Kofein je látka, kterou zpracovávají naše játra. To znamená, že játra musí odvést nadměrný výkon, aby z těla bezpečně odstranila kofein. Vstřebáváním kofeinu tudíž naše tělo vynakládá další práci a potenciálně může omezit veškerou účinnost Restartu.

V Restartu pijete mnoho tekutin. Jestliže budete pít kávu i nadále, bude vám možná připadat, že nahrazuje příjem vody nebo šťávy. Restart tak pro vás nebude tolik efektivní, protože dojde k poklesu výživných látek. Namísto toho, aby se do vašeho těla dostalo množství nutrientů, zaplavíte ho kofeinem.

Doporučuji, abyste se ještě před začátkem Restartu postupně odnaučili konzumovat kofein. Svou obvyklou dávku kávy postupně nahrazujte kávou bez kofeinu nebo začněte pít zelený a posléze bylinkový čaj.

Těm z vás, kteří potřebují malé množství kofeinu, radím, abyste si dali při ranním Restartu zelený čaj nebo malý šálek černé kávy. Už za pár dní nebude vaše tělo kofein vyžadovat a na konci Restartu už nebudete chtít kofein vůbec.

Závěr

Věřím, že vám Restart pomohl učinit změny, které jste si přáli. Ať už to dopadlo „dokonale“ či ne (nyní už víte, že já v dokonalost nevěřím), převzali jste zodpovědnost za své zdraví a vitalitu. Odstartovali jste novou etapu svého života a nyní máte právo cítit se hrdě. A já se vsadím, že jste na své cestě inspirovali i ostatní – třebaže si to zatím neuvědomují.

Konzumace šťáv změnila můj život k lepšímu, ale nejen protože jsem se mohl zbavit léků, také dokážu spát lépe a cítím se silný a zdravý. Poznal jsem také, že všichni můžeme inspirovat a podporovat druhé. U mě to začalo tím, že jsem přijal skutečnost, že situaci „tlustý, nemocný a téměř mrtvý“ jsem si vytvořil já sám a že pouze já sám ji mohu změnit. To znamená, že volbu máte každý den i vy. V některé dny se možná rozhodnete, že budete konzumovat pouze rostlinnou stravu. Jindy bude smysluplnější věnovat se přípravě narozenin svého dítěte a dát si kousek dortu. Někdy se vám zkrátí chuť; jedna vaše část bude říkat „Joeův Mean Green“, zvítězí ovšem druhá, která zakřičí „Cheeseburger“. To je také v pořádku. Život se skládá z milionu malých rozhodnutí. Cílem není dosáhnout důslednosti na 100 procent, ale být časem v zóně zdraví a štěstí. A já vím, že jste schopni se k tomu dopracovat.

Moje cesta pokračuje dál stejně jako ta vaše. Doufám, že v budoucnu budu moci vám i dalším účastníkům Restartu sdělovat nové informace, neboť objevuji další skvělé způsoby, jak se stát zdravým, šťastným a spokojeným. Nejsem věštec a k dokonalosti mám daleko; jsem však velmi šťastný, že můj příběh a mnoho jiných příběhů úspěchu účastníků Restartu po celém světě inspirovaly ostatní, aby se na tuto cestu vydali. Doufám, že k nim brzy přibude i ten váš.

ŠŤÁVOVÝ RESTART

„Když jsem natočil dokumentární film ***Tlustí, nemocní a téměř mrtví*** (*Fat, Sick & Nearly Dead*) byl jsem sám doslova tlustý, nemocný a téměř mrtvý. Měl jsem nadváhu, ve velkém užíval steroidy a trpěl autoimunitním onemocněním. Věděl jsem, že musím radikálně změnit svůj životní styl, takže jsem skoncoval s nezdravým stravováním a po dobu 60 dní pil pouze ovocné a zeleninové šťávy. Zhubnul jsem, očistil se od veškerých medikamentů a skutečně **restartoval svůj život**. Nyní si už neumím ani představit, že bych se vrátil do stavu, v jakém jsem byl tehdy. A víte co? Pokud to dokážu já, tak vy také!“

Joe Cross

Joe v této knize shrnuje vše, co se naučil v průběhu své úžasné cesty k přeměně, a nyní i vy můžete převzít kontrolu nad svým stravováním a zlepšit své zdraví tím, že budete jíst více ovoce a zeleniny. Ano, opravdu je to tak snadné.

Budete-li konzumovat pouze šťávy, váš organismus se zaplaví množstvím vitamínů, minerálů a živin, které vašemu tělu přinesou sílu a pomohou vám se vypořádat s nemocemi. Kniha **Šťávový Restart podle Joea Crosse** je skvělým způsobem, jak nastartovat váš systém, zhubnout, získat více energie a projasnit mysl.

Kniha **Šťávový Restart podle Joea Crosse** je zdravou inspirací do vaší kuchyně, v níž vám Joe představí své nejoblíbenější recepty na šťávy, smoothie, polévky, saláty a jiné zeleninové pokrmy, díky nimž se budete cítit plní energie a zdravější než kdykoliv předtím.



9 788072 639588

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY