

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

# 10-DŇOVÁ OČISTA

## SO ZELENÝMI SMOOTHIES

SCHUDNI  
**6,8 kg**  
ZA 10 DNÍ



J. J. SMITHOVÁ

# TATRAN



J. J. Smithová

10-dňová *očista*  
so zelenými *smoothies*

TATRAN

Z anglického originálu J. J. Smith: 10-DAY Green Smoothie cleanse,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve ATRIA paperback, a Division  
of Simon & Schuster, Inc., New York 2014, preložila  
Andrea Behulová-Rajtárová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2016  
ako 5060. publikácia mimo edície.  
Vydanie I.

Obálku podľa pôvodného návrhu spracoval  
a sadzbu vyhotovil Martin Demský.  
Zodpovedná redaktorka Lucia Šuňavská  
Jazyková redaktorka Eva Melichárková  
Korektorka Tatiana Búbelová  
Technická redaktorka Eva Zdražilová  
Vytlačil EUROPRINT, a. s., Praha.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

JJ Smith: 10-DAY GREEN SMOOTHIE CLEANSE  
All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher,  
Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2014 by Jennifer (JJ) Smith  
Translation © Andrea Behulová-Rajtárová 2016  
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2016

ISBN 978-80-222-0774-4

# OBSAH

Úvod..... 9

## PRVÁ KAPITOLA

Čo je vlastne 10-dňová očista so zelenými smoothies? ... 15

## DRUHÁ KAPITOLA

Prečo práve zelené smoothies? ..... 21

## TRETIA KAPITOLA

Príprava ..... 31

## ŠTVRTÁ KAPITOLA

Ako sa robí 10-dňová očista so zelenými smoothies ..... 37

## PIATA KAPITOLA

Autorka radí, ako uspieť ..... 51

## ŠIESTA KAPITOLA

Ako pokračovať v chudnutí po 10-dňovej očiste ..... 63

## SIEDMA KAPITOLA

Päť detoxikačných metód, ktoré podporujú očistu ..... 77

## ÔSMA KAPITOLA

Často kladené otázky ..... 89

## DEVIATA KAPITOLA

Reakcie tých, čo podstúpili očistu ..... 97

## DESIATA KAPITOLA

Príbehy tých, ktorí to zvládli ..... 113

## JEDENÁSTA KAPITOLA

Záver..... 125

## PRÍLOHA A

Viac ako 100 receptov na zelené smoothies  
s rôznymi účinkami ..... 129

## PRÍLOHA B

Recepty na zdravé jedlá s vysokým  
obsahom bielkovín ..... 161



## { Dôležitý odkaz pre čitateľov

Cieľom tejto knihy nie je určiť diagnózu alebo liečebný postup, ani riešiť váš zdravotný problém či nahradiť lekársku pomoc. Jej cieľom je obohatiť vaše *vedomosti*. Ak sa rozhodnete postupovať podľa odporúčaného plánu, mali by ste sa najskôr poradiť s odborným lekárom a následne sa riadiť *vlastným* úsudkom.

Je nevyhnutné, aby ste sa pred zmenou stravovacích návykov, začatím očisty, užívaním výživových doplnkov, resp. pred skúšaním iných postupov spomínaných v tejto knihe, ktoré môžu ovplyvniť váš zdravotný stav, poradili s lekárom. Autorka ani vydavateľ nie sú poskytovateľmi zdravotného, finančného ani psychologického poradenstva a služieb. Skôr než sa začnete riadiť radami uvedenými v tejto knihe, odporúčame vám, aby ste sa poradili s odborníkmi pôsobiacimi v danej oblasti.





## { ÚVOD

*Vitajte na začiatku 10-dňovej očisty!*

Teším sa, že ste sa rozhodli urobiť niečo pre svoje zdravie, že sa chcete starať o svoje telo a jesť to, čo vám pomôže získať štíhlu postavu, zlepšiť zdravotný stav a nabrať chuť do života! Verím, že tak ako ja, aj vy sa chcete cítiť a vyzeráť výborne!

Boj s nadváhou môže byť mimoriadne frustrujúcou, náročnou a emocionálne vyčerpávajúcou skúsenosťou. Mnohí sa donekonečna pokúšajú schudnúť a žiť zdravo. Napriek veľkému počtu zaručených diét, cvičebných postupov a zázračných tabletiiek na chudnutie sú Američania z roka na rok tučnejší. Diéty vznikajú jedna za druhou a následný biznis je obrovský. Smutné však je, že takmer deväťdesiatpäť percent ľudí, ktorým sa pomocou diéty podarí znížiť hmotnosť, do troch až piatich rokov opäť nadobudne pôvodnú váhu. Nedá sa totiž natrvalo schudnúť tak, že budete striktné dodržiavať špeciálnu diétu, riadiť sa cvičebným plánom alebo užívať tabletky na chudnutie. Je potrebné uvedomiť si, že tajomstvo chudnutia spočíva najmä v zmene životného štýlu.

Pýtate sa, čo znamená zmena životného štýlu? Po prvé, zabudnite na diéty! Vo väčšine prípadov to funguje tak, že človek začne s nejakou diétou a z toho logicky vyplýva, že s ňou raz skončí. Klasická diéta sa spravidla drží len určitý čas. A čo sa obyčajne stane, keď s diétou skončíte? Priberiete

všetko naspäť. Úlohou tejto desaťdňovej očisty je preškoliť vaše chuťové poháriky tak, aby si žiadali zdravšie jedlá a aby ste už nikdy viac nemuseli rozmýšľať nad diétou.

Som presvedčená, že prvým krokom na ceste chudnutia má byť detoxikácia. Miliómom ľudí na celom svete sa nedarí schudnúť a udržať si želanú váhu natrvalo, pretože nepodstúpia detoxikáciu. Existuje množstvo činiteľov, ktoré prispievajú k nárastu telesnej hmotnosti. Jedným z faktorov, ktorý tradičné diéty väčšinou prehliadajú, je toxická záťaž. Jednoducho povedané, ľuďom sa často nedarí schudnúť, lebo majú v tele množstvo jedov. Čím viac toxínov do seba každý deň dostávate alebo ste vystavení ich pôsobeniu, tým viac škodlivých látok sa ukladá vo vašich tukových bunkách a zbaviť sa ich len pomocou diéty je veľmi ťažké. V prvom rade sa teda vaše telo musí zbaviť toxínov. Z tohto dôvodu sú najúčinnnejšie tie programy, ktoré sa zameriavajú na chudnutie prostredníctvom odbúravania tukov a detoxikácie, čo vedie k celkovému zlepšeniu zdravia a nadobudnutiu životnej pohody.

Som odbornou poradkyňou v oblasti výživy a chudnutia, autorkou bestselleru *Schudnúť bez diéty a cvičenia* (Lose Weight Without Dieting or Working Out) a autorkou programu DEM (Detox – Eat – Move), ktorého piliermi sú detoxikácia, zdravá strava a pohyb. Roky pomáhám ľuďom chudnúť bez diéty, aby sa cítili čo najlepšie. DEM je zameraný na odstránenie škodlivín z tela, očistu a nové nastavenie chuťových pohárikov, aby človek túžil po zdravých prírodných potravinách.

## Prečo som vytvorila 10-dňovú očistu so zelenými smoothies?

Po rokoch striedanej zdravej výživy a detoxikácie som minulý rok zostala pripútaná na lôžko v dôsledku otravy ortuťou z amalgámových zubných výplní. Mala som vysokú hladinu ortuti v tkanivách mozgu, čriev, pečene a obličiek. Dva mesiace som nedokázala vstať z postele. A keď som napokon vstala a ustlala si posteľ, bola som taká unavená, že som si potrebovala opäť ľahnúť! Môj zdravotný stav, energia a motivácia boli na historickom minime.

Po minuloročnom dlhom a pomalom zotavovaní som sa rozhodla, že musím urobiť niečo, čím si nanovo naštartujem zdravie, dodám energiu a zároveň schudnem tých deväť kíľ, ktoré sa na mňa počas pobytu v posteli nalepili. Keď som zistila, aké liečivé účinky má surová listová zelenina, vytvorila som 10-dňovú očistu so zelenými smoothies. Ako zástankyňa detoxikácie som vedela, že najprv musím zbaviť svoje telo odpadu a toxínov nahromadených v dôsledku otravy ortuťou.

Keď som mala 10-dňovú očistu dôkladne zostavenú, požiadala som svojich príbuzných a priateľov, či by ju spolu so mnou aspoň desiat z nich nevyskúšali. Bola som milo prekvapená, že sa našlo až 100 ľudí, ktorí do toho chceli ísť so mnou. Na Facebooku sme vytvorili skupinu, aby sme sa mohli navzájom povzbudzovať. Za necelé dva mesiace sa vďaka úžasným výsledkom pridalo k našej skupine okolo 10 000 ľudí, ktorí sa rozhodli túto očistu vyskúšať. Za desať

dní sa mnohým z nich podarilo schudnúť štyri až šesť kilogramov, pričom zistili, že majú viac energie, menej zdravotných ťažkostí a cítia sa lepšie ako kedykoľvek predtým.

Osobne som po prvej očiste schudla päť kíľ. Bola som plná energie, mala som čistejšiu pleť a zmizli problémy s trávením a nadúvaním. Cítila som sa ako znovuzrodená a opäť som mala chuť žiť naplno! Pred očistou som brala denne dvadsaťštyri výživových doplnkov, aby sa moje telo zotavilo z otravy ortuťou. Odkedy som absolvovala očistu, ich počet sa zredukoval na štyri denne. Zdravotný stav sa mi rapídne zlepšil a ja sa teším, že sa opäť môžem venovať plneniu svojich snov a životných cieľov.

10-dňová očista so zelenými smoothies je detoxikačný program, vďaka ktorému schudnete, získate energiu, stratíte chuť na sladké a celkovo sa vám zlepši zdravotný stav. Ak počas desiatich dní vylúčíte z jedálneho lístka určité potraviny, vaše telo sa zbaví toxínov a chuťové poháriky sa preprogramujú tak, že budete mať chuť jesť zdravé a výživné jedlá. Po skončení očisty už nikdy nebudete musieť počítať kalórie alebo sa riadiť komplikovanými a finančne náročnými receptami, či vážiť stravu. Vaše telo si bude samo pýtať to, čo je zdravé a prírodné.

V priebehu 10-dňovej očisty dodáte telu kvalitnú výživu, ktorú potrebuje, a zároveň si očistíte bunky a vnútornosti od škodlivín. Vitamíny, minerály a ďalšie živiny sa budú vstrebávať efektívnejšie, bunky sa obnovia a zrazu sa budete cítiť mladšie. Pocit starnutia spôsobujú predovšetkým odpadové a škodlivé látky nahromadené v organizme.

Krémy proti starnutiu a kozmetická chirurgia ich odstránia nedokážu. Vaša pokožka bude vyzeráť mlado len vtedy, ak jej bunky budú pevnejšie a zdravšie. Znamky zostarnej, ochabnej a suchej pokožky, ale aj opuchy, tmavé kruhy pod očami a vrásky začnú miznúť. Je možné, že sa budete cítiť a vyzeráť lepšie, ako keď ste mali o desať rokov menej. Bude sa vám zdať, že napriek pribúdajúcim rokom ste omladli! Jednoducho sa naučíte, ako nadobudnúť mladický elán, energiu a zdravie zvnútra, a to sa prejaví aj navonok.

Asi mi poviete, že som sa zbláznila do zelených „šťavičiek“ a chcem, aby o tom vedel celý svet. Tieto zelené „šťavičky“ totiž každý deň menia životy ľudí vrátane mojej rodiny a priateľov. Tisíce z nich mi osobne ďakujú, že som ich k zeleným smoothies priviedla. Každý, kto ich raz vyskúšal, sa o svoju skúsenosť túži podeliť s ostatnými.

Ja sama každý deň pijem zelené smoothies a povzbudzujem všetkých, aby ich vyskúšali. Vydáte sa spolu so mnou na cestu ozdravenia tela, redukcie hmotnosti a dobitia energie? Ak áno, už nikdy nebudete musieť bojovať s nadváhou.

Ste pripravení schudnúť a vyzeráť zdravšie a krajšie než kedykoľvek predtým? Máte jedinečnú príležitosť urobiť počas *desiatich dní* niečo pre svoje zdravie.

{ *Pusťme sa teda do toho!* }



## { PRVÁ KAPITOLA

*Čo je vlastne 10-dňová očista so zelenými smoothies?*

10-dňová očista so zelenými smoothies je v podstate desaťdňový detoxikačný program, v ktorom sa využíva zelená listová zelenina, ovocie a voda. Zelené smoothies sú sýte a zdravé a budú vám chutiť. Telo sa vám za ne poďakuje. Vďaka nim zaručene schudnete, získate viac energie, nebudete mať chuť na sladké, prekvapí vás svieža myseľ, zlepší sa vám trávenie a celkový zdravotný stav. Skúsenosť s touto očistou vám zmení život!

### **10-dňová očista so zelenými smoothies najčastejšie prináša tieto pozitívne účinky:**

- ⊙ Zníženie telesnej hmotnosti  
*(väčšina ľudí vďaka očiste schudla štyri až šesť kilogramov)*
- ⊙ Načerpanie energie
- ⊙ Nadobudnutie duševnej rovnováhy
- ⊙ Zlepšenie spánku
- ⊙ Obmedzenie chuti na sladké
- ⊙ Zlepšenie trávenia
- ⊙ Odstránenie problémov s nadúvaním

### **Prečo je potrebné detoxikovať/očisťovať organizmus?**

Nárast telesnej hmotnosti zapríčiňujú viaceré faktory a jedným z nich, na ktorý sa často zabúda, je nadmerné množstvo toxínov v tele. Ak je organizmus preťažený to-



xínmi, namiesto spaľovania kalórií využíva energiu na to, aby sa zbavoval škodlivých látok. Inými slovami, telo nemá dostatok energie na spaľovanie kalórií. Keď telo účinne zbavíme škodlivých látok, naštartuje sa spaľovanie tukov.

Tradičné diéty zväčša nefungujú práve preto, že neriešia problém škodlivých látok v tele. Počítaním kalórií sa ich totiž organizmus určite nezbaví. Úbytok hmotnosti nebude trvalý, ak telesné funkcie stagnujú alebo sa boria s množstvom odpadových a škodlivých látok. Aby organizmus mohol čo najlepšie zužitkovať prijatú potravu bez ukladania prebytočného odpadu, ktorý v konečnom dôsledku spôsobuje zvýšenie telesnej hmotnosti, musí sa telo v prvom rade zbaviť toxínov. O prítomnosti nadmerného množstva toxínov v tele svedčia tieto príznaky: nadúvanie, zápcha, poruchy trávenia, nedostatok energie, únava/zhoršenie kognitívnych funkcií, depresie, priberanie na váhe, chronická bolesť, infekcie, alergie, bolesti hlavy a črevné/tráviace ťažkosti.

Nasledujúce otázky vám napovedia, či by ste mali detoxikáciu/ očistu podstúpiť aj vy. Odpovedzte si na ne a zistíte, či vaše priberanie a chatrné zdravie nespôsobuje práve množstvo toxických látok nahromadených vo vašom organizme. Odpovedzte na všetky otázky a za každé „áno“ si pripočítajte jeden bod.

- ⊙ Máte nutkavú chuť na sladkosti, chlieb, cestoviny, ryžu a/alebo zemiaky?
- ⊙ Jete polotovary (vopred pripravené balené jedlá, salámy, slaninu, instantné polievky, čokoládové a iné tyčinky)

- ⊙ Pijete nápoje s obsahom kofeínu (napr. káva, čaj) viac ako dvakrát denne?
- ⊙ Pijete nízkokalorické sýtené nápoje alebo aspoň raz denne používate umelé sladidlá?
- ⊙ Spíte menej ako osem hodín denne?
- ⊙ Pijete menej než 2 litre čistej vody denne?
- ⊙ Reagujete precitlivo na dym, chemikálie alebo výpary v ovzduší?
- ⊙ Užívali ste už niekedy antibiotiká, antidepresíva alebo iné lieky?
- ⊙ Užívali ste hormonálnu antikoncepciu alebo iné estrogény (napr. v rámci hormonálnej substitučnej terapie)?
- ⊙ Trápia vás často kvasinkové infekcie?
- ⊙ Máte amalgámové zubné výplne?
- ⊙ Používate v domácnosti chemické čistiace prostriedky, kozmetiku a dezodoranty?
- ⊙ Jete chemicky ošetrovanú zeleninu, ovocie, mäso?
- ⊙ Už ste niekedy fajčili alebo sa zdržiavali v miestnosti, kde bol cigaretový dym?
- ⊙ Máte nadváhu alebo celulitídu?
- ⊙ Prichádzate v zamestnaní do styku so škodlivými látkami?
- ⊙ Bývate vo veľkomeste alebo neďaleko veľkého letiska?
- ⊙ Pociťujete počas dňa vyčerpanosť, únavu alebo nechúť pracovať?
- ⊙ Máte problém so sústredením alebo pozornosťou?

- ◉ Trápi vás nadúvanie, plynatosť alebo máte iné tráviace ťažkosti?
- ◉ Ochoriete na nádchu alebo chrípku viac ako dvakrát za rok?
- ◉ Opakovane vás trápi zápcha, problémy s prínosovými dutinami alebo zatekanie hlienov do nosohltana?
- ◉ Máte pocit, že vám smrdí z úst, spozorovali ste si povlak na jazyku alebo silne páchnuci moč?
- ◉ Máte opuchnuté viečka alebo tmavé kruhy pod očami?
- ◉ Prepadne vás často smútok či depresia?
- ◉ Mávate často pocity úzkosti, nervozity alebo stresu?
- ◉ Máte akné, vyrážky alebo žihľavku?
- ◉ Mávate stolicu menej ako raz denne alebo máte občas zápchu?
- ◉ Trpíte nespavosťou alebo mávate nepokojný spánok?
- ◉ Stáva sa vám, že vidíte rozmazane alebo vás svrbia a pália oči?

## Výsledky

Čím vyšší počet bodov ste získali, tým väčšia je pravdepodobnosť toxickkej záťaže vášho organizmu a tým skôr vám program detoxikácie a očisty môže prospieť.

Ak ste získali 20 a viac bodov: Detoxikácia organizmu vám prinesie výrazný úžitok a môže viesť k úbytku hmotnosti, zlepšeniu zdravotného stavu a vitality. Odporúčame vám, aby ste sa oboznámili s rôznymi spôsobmi, ako možno detoxikovať organizmus.

Ak ste získali 5 až 19 bodov: Pozitívne účinky detoxikačného programu sa pravdepodobne prejavia zlepšením zdravotného stavu a vitality.

Ak ste získali menej ako 5 bodov: Zdá sa, že vaše telo nemá žiadnu toxickú záťaž a žijete veľmi zdravo a bez toxínov. Gratulujem!

Napriek tomu, že telo má schopnosť eliminovať toxíny, ak je nimi preťažené, začne ich ukladať do tukových buniek. Tukové bunky sa neodbúravajú ľahko, a tak doslova zafažujú organizmus a človek priberá. Hromadenie toxínov zapríčiňuje zdravotné problémy, akými sú napríklad alergie, migrény, závažné ochorenia, únava a nedostatok energie.

### **Uvidíte, že 10-dňová očista so zelenými smoothies pozitívne ovplyvní váš zdravotný stav. Čo pre to musíte urobiť?**

Každý deň vypijete takmer dva litre (1,8 l) zelených smoothies. Celodennú dávku si pripravíte ráno a vezmete so sebou napríklad do práce. Pokiaľ je to možné, smoothies uchovávajte väčšinu času v chladničke. Každé tri až štyri hodiny vypite jednu tretinu nápoja, poprípade si z neho trochu odpite vždy, keď pocítite hlad.

Počas dňa si okrem smoothies môžete dopriať jablko, zeler, mrkvu, uhorku alebo inú chrumkavú zeleninu, ale aj ďalšie potraviny s vysokým obsahom bielkovín, napríklad natvrdo uvarené vajčička, nesladené arašidové maslo či hrst nepražených nesolených orechov a semien.

Denne vypite najmenej osem pohárov vody (spolu 2 litre), resp. detoxikačného alebo bylinkového čaju.

V prípade potreby podporte vyprázdenie hrubého čreva pomocou niektorej z metód uvedených v 5. kapitole.