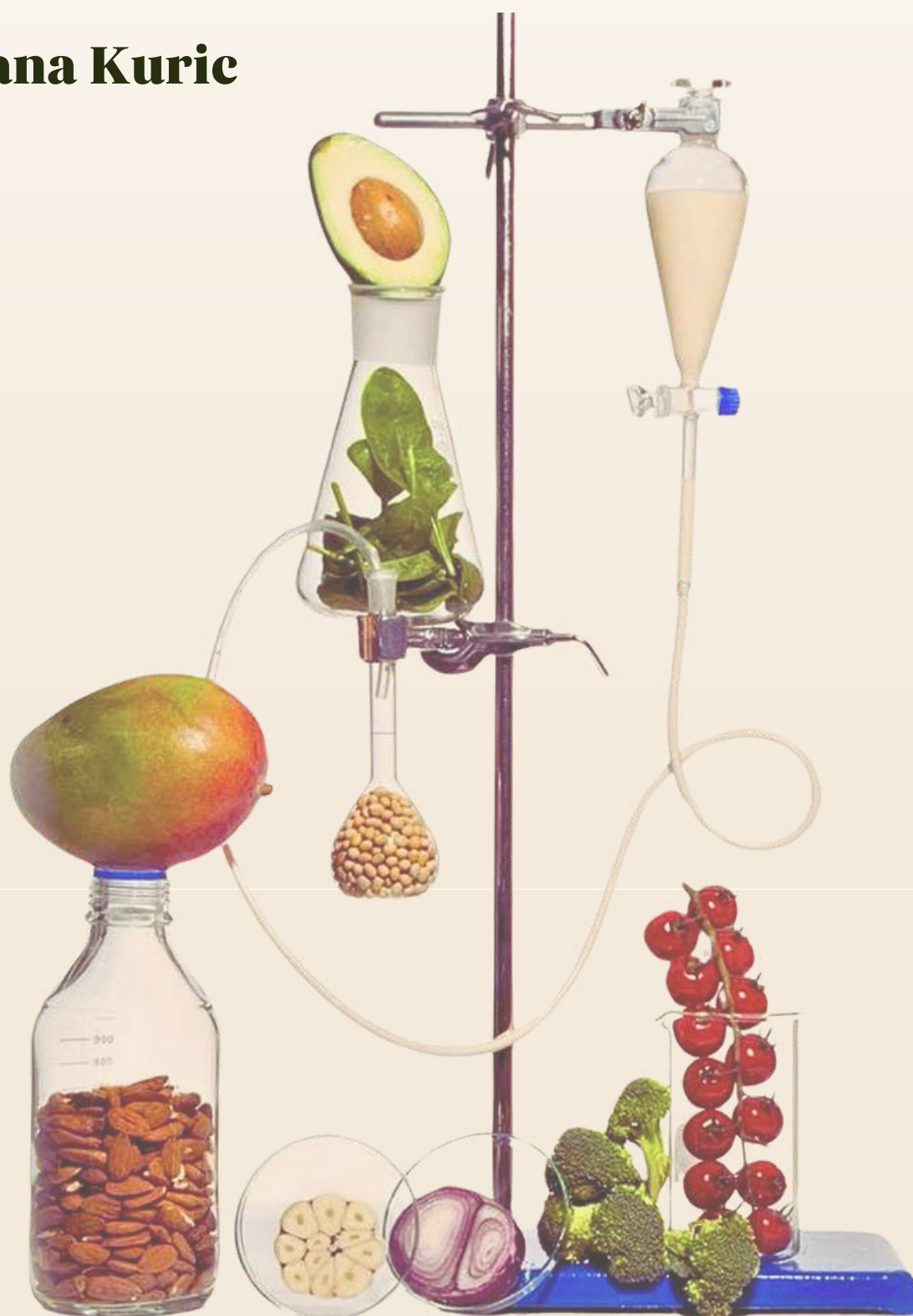


DETOX GURU 1

**Kompletný návod ako si znížiť svoju
toxickú záťaženosť, obnoviť rovnováhu a
získať svoje zdravie späť.**

Zuzana Kuric



Vylieč sa vďaka prírodnej medicíne



OBSAH

1

*Kapitola
Začiatok mojej cesty*

2

*Kapitola
Pyramídová energia a jej pôsobenie na nás*

3

*Kapitola
Čističky vody a vzduchu*

4

*Kapitola
Zemské prvky a ich vplyv na naše telo*

5

*Kapitola
Najčastejší styk s chemikáliami.
v domácnosti - kozmetika, drogéria,
oblečenie, kuchyňa*

6

*Kapitola
Výživové doplnky a ich efekt na zdravie
počas detoxu*

7

*Kapitola
Tajomstvo zdravia a dlhovekosti
v unikátnych mineráloch a vitamínoch*

8

*Kapitola
Ako zistím či potrebujem detox?*

9

*Kapitola
Plánujete si v budúcnosti založiť rodinu?*

10

*Kapitola
IPAD KIDS v dnešnom svete: Dopad na
vývoj zdravia a možné riešenia*

11

*Kapitola
Stravovanie - a čomu sa vyhnúť*



OBSAH

12

*Kapitola
Dosiachnutie metabolickej flexibility*

13

*Kapitola
Anti - Aging*

14

*Kapitola
Detox od kofeinu*

*Pod'akovanie
Použitá Literatúra
Obchodné podmienky*



DETOX GURU
VYDALA ZUZANA KURIC
BRATISLAVA, 2025
© ZUZANA KURIC
PRVÉ VYDANIE
ISBN 978-80-570-6915-7



ZDRAVIE JE NAJVÄČŠÍ DAR,
SPOKOJNOST NAJVÄČŠIE BOHATSTVO,
VERNOST NAJLEPŠÍ VZŤAH

Som žena a mama, ktorá sa snaží žiť život čo najdlhšie, najvitalnejšie a najzdravšie. Verím, že moje telo je môj chrám a zaslúži si tú najlepšiu starostlivosť. Objavila som veľkú vášeň v šírení poznatkov o detoxikácii tela a jeho holistickom liečení. Každý z nás nesie určitú toxickú záťaž – žijeme v dobe plnej chémie, znečistenia a hektického tempa, ktoré nás núti zabúdať na seba a svoje zdravie. Tento ebook som vytvorila s cieľom ukázať vám cestu k zdravšiemu, energetickejšiemu a plnohodnotnejšiemu životu. Životu, ktorý si zaslúžite.

C'est la vie!

ZUZANA KURIC



IVF SKÚSENOSŤ



Lekári nám s manželom hovorili, že jedinou možnosťou, ako mať dieťa, je podstúpiť IVF. Vďaka Bohu sme však hľadali prírodné spôsoby – a dnes máme zdravého syna počatého prirodzene. Chcete to aj vy? tak čítaj ďalej, pretože sa dozviete inforácie, ktoré vám lekár nikdy nepovie.

SLEDUJ MA NA IG ALEBO FB
@SILA_HOLISTICKEHO_ZDRAVIA

ZUZANA KURIC



Napiš svoju recenziiu

AKO TI MOJE ODPORÚČANIA POMOHLI

Ak vyskúšate ktorúkoľvek z detoxikačných metód z tohto e-booku a podelíte sa o svoju skúsenosť, získate odo mňa bonusový zoznam receptov na podporné smoothie alebo získate 20% zľavu na kúpu ďalšieho pokračovania ebooku Detox guru 2 a 3. Tvoju recenziiu mi môžeš poslať na email alebo sociálne siete.

Každý malý krok smerom k zdraviu sa ráta. Dnes ste o krok bližšie k životu, po ktorom túžite.

Ja neliečim ľudí – mojím cieľom je ukázať vám, ako sa môžete začať liečiť sami. Neodovzdávajte zodpovednosť za svoje zdravie do rúk cudzích ľudí. Samozrejme, ak sa v živote objaví vážne ochorenie, ktoré si vyžaduje lekársku pomoc, nie je hanbou ju vyhľadať. No aj to je často signál, že niečo vo vašom živote nie je v rovnováhe – že duša volá po zmene.

Je dôležité pochopiť, že akékoľvek fyzické ochorenie má svoj pôvod aj na úrovni psychiky a ducha. Potláčané emócie, nevyriešené konflikty či dlhodobý stres sa skôr či neskôr prejavia na tele. Verím, že vám tento e-book pomôže prevziať zodpovednosť za svoje zdravie, lepšie mu načúvať a starať sa oň s láskou a vedomím.

Aj ja sama som si prešla psychosomatickými ťažkosťami – prežívala som silné vnútorné napätie kvôli situácii, ktorá ma emocionálne veľmi zasiahla. Výsledkom bola niekoľkodňová srdcová arytmia. Alebo ma trápila skoro 2 roky nespavosť zo stresu. Lekárske výsledky však hovorili, že som úplne zdravá, či už pri arytmií alebo nespavosti. Problém bol v mojej hlave. A práve to je sila psychosomatiky – to, čo dlhodobo potláčame, sa raz prejaví.

Ak vás niečo trápi, nenechávajte to v sebe. Hovorte o tom, riešte to. Nájdite niekoho, komu môžete dôverovať, s kým to zdieľate. Je to prvý krok k uzdraveniu.

ZUZANA KURIC



Potrebujete OSOBNÚ KONZULTÁCIU?

Ak ste si prečítali moju knihu, no stále neviete, kde začať, som tu pre vás. Rezervujte si konzultáciu, na ktorej spoločne prejdeme váš zdravotný stav a životný štýl do hĺbky. Pomôžem vám nastaviť individuálny plán detoxu a holistického liečenia, ktorý bude presne zodpovedať vašim potrebám. Začnite svoju cestu za zdravím správnym krokom!



*Čas, ktorý stratíte čakaním, sa nevráti.
Urobte niečo pre svoje zdravie dnes, aby ste
zajtra mohli žiť plnohodnotnejšie.*

NEVÁHAJTE MA KONTAKTOVAŤ



[@SILA HOLISTICKÉHO ZDRAVIA](#)



[@SILA HOLISTICKÉHO ZDRAVIA](#)

ZUZANA KURIC

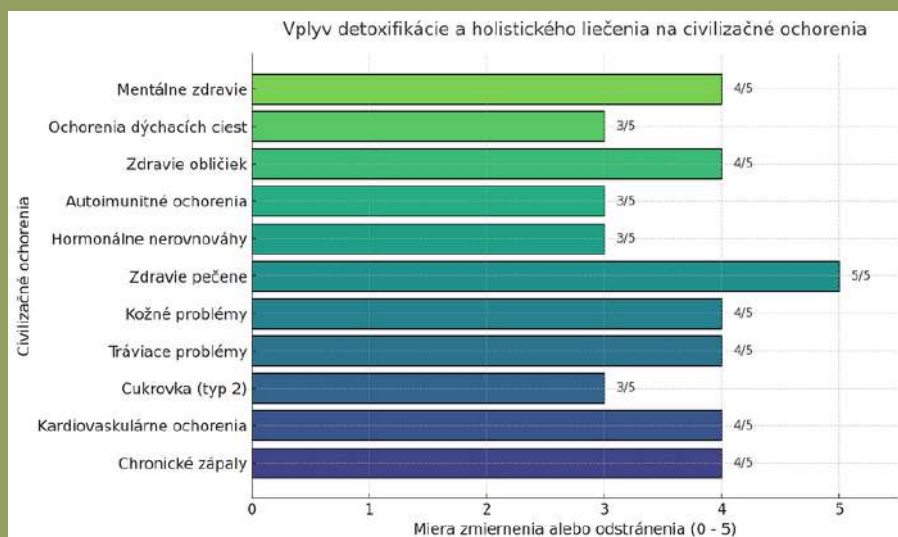


ÚVOD

Vitajte na ceste k obnoveniu harmónie tela, mysle a ducha prostredníctvom prírodných a osvedčených liečebných postupov, ktoré sa tisícky rokov vyvíjali v rôznych kultúrach sveta. Táto kniha vám poskytne ucelený pohľad na holistické liečenie, založené na tradičných medicínach, ktoré si získali dôveru miliónov ľudí po celom svete. Každý systém tradičnej medicíny má jedinečný prístup k liečeniu a prevencii, no spája ich snaha pochopiť človeka ako celok – nielen ako súbor symptómov, ale ako komplexnú jednotu tela, mysle a duše.

PRE KOHO JE KNIHA URČENÁ ?

Kniha je určená pre tých, ktorí chcú aktívne pristupovať k svojmu zdraviu a dávajú si pozor na to, čo konzumujú a čím sa obklopujú. Moderný život nás vystavuje stovkám chemických látok v každodennom kontakte – od potravín, oblečenia cez vodu, vzduch až po kozmetiku, ktorú nanášame na pokožku. **Toxíny, ktoré sa hromadia v našich organizmoch, môžu spôsobovať celý rad civilizačných ochorení,** ako sú hormonálne poruchy, tráviace ťažkosti, nespavosť, neplodnosť, chronická únava, alergie, autoimunitné ochorenia a iné civilizačné ochorenia. Práve tu nastupuje význam detoxikácie a výživy, ktoré pomáhajú telu zbaviť sa škodlivín a obnoviť rovnováhu. Ak cítite, že vaše zdravie je ohrozené moderným životným štýlom a chcete nájsť cestu späť k vitalite, táto kniha vám ponúkne všetko potrebné. ***Väčšina civilizačných ochorení, ktoré v dnešnej dobe najviac trápia ľudí môžu byť zmiernené alebo odstránené detoxifikáciou tela, prírodnými doplnkami, bylinami a holistickým prístupom.***



Stanem sa vaším sprievodcom

Prevediem vás spôsobmi, ako sa účinne detoxikovať, vyhýbať sa škodlivým chemikáliám a ako podporiť svoje telo výživovými doplnkami. Získate konkrétne rady, čo začleniť do svojho každodenného života čo vylúčiť, čím to nahradiť, aby ste mohli vybudovať odolnosť voči chemickým záťažiam a predísť civilizačným ochoreniam.

Táto kniha je pre každého, kto cíti, že chce získať kontrolu nad svojím zdravím a prejsť k prirodzenému spôsobu života. **Ak túžite po návrate k rovnováhe a sile, ktorú vám príroda ponúka, táto kniha bude vaším sprievodcom.**

Tradičná čínska medicína (TCM) sa zameriava na obnovu rovnováhy v tele prostredníctvom harmonizácie energie "Qi" (čchi), ktorá prúdi našimi orgánmi. Používa sa na liečbu širokého spektra ochorení, od tráviacich problémov až po chronické bolesti a psychické problémy, ako je stres a úzkosť. Techniky ako akupunktúra, bylinné zmesi, a energetické cvičenia Qigong a Tai Chi sa dlhodobo používajú na udržanie vitality a zdravia.

Ajurvéda, starodávna indická medicína, je založená na princípe, že každý človek je jedinečný a potrebuje individuálny prístup k liečbe. Prostredníctvom vyrovnania troch "dóš" (Váta, Pitta a Kapha) dokáže ajurvéda priniesť rovnováhu do tela, mysle a duše. Táto medicína sa zaoberá nielen liečením fyzických ochorení, ale aj prevenciou a duchovným rastom. Medzi jej liečebné metódy patria bylinné preparáty, očistné techniky, ako je Panchakarma, a špeciálna strava prispôbena jednotlivým typom tela a mysle.

Tradičná ruská medicína čerpá z bohatých ľudových tradícií a skúseností predkov, ktorí využívali bylinky, vodoliečbu, sauny a špecifické dýchacie techniky na posilnenie imunity a liečenie rôznych ochorení. Ruské praktiky sa často spájajú s prírodou, energiou zeme a silou rastlín, ktoré dokážu liečiť tráviace problémy, dýchacie ťažkosti či infekcie. Táto medicína verí, že pravé uzdravenie prichádza z vnútra – z rovnováhy medzi telom a duchom.

Je dôležité si uvedomiť, že liečba prírodnou cestou vyžaduje čas, trpezlivosť a predovšetkým odhodlanie.

ZUZANA KURIC

DETOX GURU



Informácie uvedené v tejto knihe slúžia výlučne na vzdelávacie a informačné účely a nemali by byť považované za lekársku diagnózu, liečbu alebo náhradu odbornej lekárskej starostlivosti. Pred začatím akéhokoľvek detoxikačného programu, užívaním výživových doplnkov alebo zmenami v starostlivosti o svoje zdravie odporúčam konzultovať svoj zdravotný stav s lekárom alebo kvalifikovaným odborníkom na prírodné liečenie. Autor nenesie zodpovednosť za akékoľvek zdravotné komplikácie alebo škody vyplývajúce z nesprávnej interpretácie alebo aplikácie obsahu tejto knihy.

Liečenie prostredníctvom prírodnej medicíny je hlbší a komplexnejší proces, ktorý sa zameriava nielen na odstránenie symptómov, ale na skutočné uzdravenie tela, mysle a ducha. Na rozdiel od západnej medicíny, ktorá sa často sústreďuje na rýchlu úľavu od symptómov pomocou liekov alebo chirurgických zákrokov, prírodná medicína postupuje pomaly a dôkladne, hľadajúc príčiny problémov, ktoré sú často hlboko zakorenené.

Aby prírodná medicína fungovala efektívne, musíte byť pripravení na úpravu vašich stravovacích návykov, dennej rutiny, stresového manažmentu či fyzickej aktivity. Len tak sa telo môže plne zregenerovať a dosiahnuť dlhodobé zdravie.

Západná medicína často ponúka rýchle riešenia, ktoré však nemusia riešiť základné príčiny ochorenia. Prírodná medicína, či už ide o tradičnú čínsku medicínu, ajurvédu alebo ruské liečebné postupy, vyžaduje váš aktívny prístup a ochotu pracovať na sebe. **Pamätajte, že uzdravenie je cesta, nie cieľ.** Na tejto ceste je kľúčové nielen to, ako sa liečite, ale aj ako žijete.

Liečebný proces sa môže zdať pomalší, pretože prírodné metódy, ako je detoxikácia, úprava stravy, bylinkové kúry či energetická práca, pracujú postupne na obnove rovnováhy v tele. To znamená, že výsledky nemusia byť okamžité, ale sú trvalejšie a liečia celok – nielen jednotlivé príznaky. Tento prístup zároveň vyžaduje zmenu životného štýlu.

Ak ste ochotní prijať zmenu, nájdete silu vo svojom vnútri a v prírode, ktorá vám ponúka liečebné prostriedky už tisíce rokov. V tejto knihe sa naučíte, ako kombináciou týchto troch mocných systémov prirodzene detoxikovať vaše telo, obnoviť vnútornú harmóniu a liečiť rôzne ochorenia. Ukážem vám cesty, ako môže príroda a tisícročná múdrosť zlepšiť váš život a zdravie. Tento holistický prístup pomohol nespočítaným ľuďom po celom svete a je pripravený pomôcť aj vám. Ste pripravení na transformáciu?

1.KAPITOLA

ZAČIATOK MOJEJ CESTY

Dôvod prečo som sa rozhodla zasvätiť svoj život zdravému životnému štýlu a vyhýbať sa chemikáliám ako sa len dá?

Môj obrovský záujem začať čítať zloženie potravín, kozmetiky a drogérie nastal, keď so mala 24 rokov a dostala sa mi do rúk kniha od prof. RNDr. Anny Strunekej, DrSc. a jej fantastická edícia kníh Doba Jedová. Vďaka tejto žene sa mi otvorili oči a zasvätila ma do tajov chemikálií tak, aby tomu pochopil aj laik. Jej knihy úplne zmenili moju trajektóriu života správnym smerom. Prečítala som všetky jej knihy a potom moje štúdium v tejto oblasti pokračoval u jej amerických kolegov a rôznych svetových holistických centier, atď. Čím viac informácií som sa dozvedala tým viac som túžila vedieť viac. Všetko čo som sa dozvedela som krok po kroku aplikovala vo svojom živote a učila moju rodinu vyhýbať sa chemikáliám a nezdravému jedlu. Až som nakoniec zistila, že 90% kozmetiky, drogérie, 80 % potravín ktoré sa nachádzajú v bežných obchodoch sú plné takýchto chemických komponentov, ktoré sú pre naše zdravie veľmi škodlivé. Ak vám teraz preletela mysl'ou veta “ ja som pojedla kopu sladkosti a nezdravých vecí a nič mi nie je “ tak vám musím dať na zreteľ, že pred 20-30 rokmi boli tie sladkosti úplne o niečom inom ako dnes. Ja som toho príkladom dnes je rok 2025 a mam 35 rokov. Ja som bola ako malé dieťa ťažký oriešok, nechcela som jesť zdravú varenú stravu plnú patričných živín, vitamínov a minerálov.



V detstve som mala veľmi nezdravé stravovacie návyky, keďže moji rodičia v 90. rokoch nemali dostatočné povedomie o zdravej výžive detí. V tom čase ešte neexistoval internet, ktorý by im jedným klikom poskytol odpovede na dôležité otázky. Práve preto dnes, keď máme takmer neobmedzený prístup k informáciám, by bola veľká škoda túto možnosť nevyužiť. Vzdelávanie v oblasti výživy a odovzdávanie zdravých návykov našim deťom je dôležitou súčasťou ich budúceho zdravia. A všetko sa začína od nás – rodičov. Ak chceme, aby deti jedli zdravo, musíme im ísť príkladom.

Detská obezita a zásah štátu

Svetová federácia obezity uvádza, že výskyt obezity u detí sa štvornásobne zvýšil v období 1990–2022 a predpokladá sa jeho ďalší nárast. Štatistiky a výskumy dokazujú, že obezita detí a dospelých súvisí s nezdravou výživou, a nedostatočné zasahovanie štátnych orgánov môže prispieť k tomuto problému. Obezita u detí je kritickým problémom verejného zdravia vo všetkých krajinách sveta. Verím, že je veľmi dôležité, aby sa štát postavil voči tejto problematike čelom a bol prísnejší v dodržiavaní opatrení na zlepšenie zdravotného stavu detí.

Výskumy, systematické prehľady a metaanalýzy podčiarkujú významnú úlohu zapojenia rodičov do prevencie obezity u detí, pričom vyzdvihujú jej pozitívny vplyv na úroveň cvičenia, stravovacie návyky a čas strávený pred obrazovkou. Ďalšia štúdia zdôraznila, že deti, ktoré mali zdravý životný štýl, vykazovali lepšie sociálne a emocionálne fungovanie.

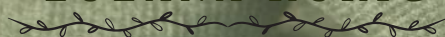


BUDUJME ZDRAVÚ MLÁDEŽ

Štát má právomoc zasiahnuť v prípade detskej obezity, ale zásah štátnych orgánov je možný len vtedy, ak je život dieťaťa nevyhnutne ohrozený. Inak, aj keď si dieťa buduje nezdravý životný štýl v dôsledku prístupu svojich rodičov, čo zvyšuje riziko vzniku ochorení v dospelosti, ako sú diabetes 1. a 2. typu, poruchy kardiovaskulárneho systému, respiračné problémy, rakovina, depresie, problémy so socializáciou, zdravotné problémy pohybového aparátu a problémy so spánkom, na toto sa už tak neprizerá a tu štát nezasahuje.

DÔLEŽITOSŤ VZDELÁVANIA RODIČOV

Je dôležité pretrhnúť vzorec nesprávneho správania, učenia a odovzdávania zlých návykov, aby obézne deti neprenášali tieto zlé vzory a návyky na svoje vlastné deti. Štát by mal zaviesť povinné vzdelávanie pre rodičov, ktorých deti trpia obezitou, zamerané na správne vyživovanie svojich detí. Tým by podporil celkové zdravie svojej populácie a odbremenil by zdravotný systém a štátnu pokladňu, pretože chorý človek znamená invalidný dôchodok do konca jeho života, čo vedie k nulovému zárobku a minimálnemu množstvu peňazí vrácaného do ekonomiky. Obezita nie je dedičná, získate ju zlou životosprávou.



BUDUJME ZDRAVÚ MLÁDEŽ

Na obrázku vidíme matku, ktorá mala najväčšiu obezitu v celej rodine, môj odhad 130kg, nasledoval jej manžel 120 kg a ich dcéra, ktorá mohla mať približne 7 rokov. Vek sa ťažko odhaduje obéznym ľudom. Bola tak obézna, že sa približovala mojej váhe, ktorá je 48 kg. Ľudia konzumujú veľmi nedostatočne vyživujúcu stravu a namiesto toho sa stravujú jedlami pným cukru a nezdravých tukov.



Výučba o zdravom stravovaní by mala byť súčasťou osnov všetkých základných a stredných škôl. Som presvedčená, že ľudstvo by mohlo žiť zdravším životným štýlom, ak by malo prístup k potrebným informáciám. Ja som vyštudovala právo a počas bakalárskeho štúdia nás profesori na skúškach upozorňovali, ak sme nevedeli zodpovedať na otázky.

“Nevedomosť neospravedlňuje”

V morálnom a trestno-právnom kontexte je v súvislosti s úmyselnou ignoranciou známa veta „Ignorantia juris non excusat“.

BUDUJME ZDRAVÚ MLÁDEŽ

„Neznalosť zákona neospravedlňuje“, poukazujúca na to, že neznalosť zákona, resp. nevedomosť o následkoch trestného činu alebo o trestnom čine samotnom nie je poľahčujúcou okolnosťou svedčiacou o nevine. Touto vetou sa preto pobáda k prijatiu zodpovednosti za svoje skutky a správanie. Takisto sa dá pravidlo „neznalosť neospravedlňuje“ aplikovať aj na zdravé stravovanie. Ako osoba som zodpovedná za svoje skutky a podľa môjho názoru je mojou povinnosťou voči sebe zabezpečiť, aby som svoje telo vyživovala zdravo a v čo najlepšej miere, nehovoriac o svojich deťoch.

OCITLA SOM SA MEDZI ŽIVOTOM A SMRŤOU

Čo má chúd'a dieťa robiť, keď mu rodičia dávajú už od malička nezdravé potraviny a sladkosti? Dieťa nemôžete obviniť z nevedomosti, nakoľko je to dieťa a týmto veciam nerozumie. My dospelí však už vieme čítať, písať, samostatne rozmýšľať a chápeme príčiny a dôsledky. Drahi rodičia, pre dobro vašich detí, prosím, začnite sa vzdelávať v oblasti zdravého životného štýlu. Ja neviem, možno som čudná? Možno preháňam? Vy si to asi myslíte, ak ste sa našli v mojich predchádzajúcich riadkoch. Ja viem, prečo žijem zdravým životným štýlom a prečo dbám na všetko.

ZUZANA KURIC

