



G-book

Každodenný detox

pre Tvoju každodennú podporu

LEA ŠLAMPIAKOVÁ



Každodenný detox

pochoopenie a podpora detoxu

Láskavé upozornenie

Všetky informácie v tomto e-booku a aj webinári sú mienené ako inšpirácia. Vychádzajú z mojich skúseností, vzdelania a praxe. Nie sú však mienené ako náhrada ambulantnej starostlivosti u lekára a absolútne ju nevyklučujú! Skôr naopak. Ak ste vy alebo deti choré, máte akékoľvek symptómy či prejavy spomínané počas webinára, tak návšteva lekára je dôležitá. Monitoring, krvné testy, sono a vývoj zhodnotený odborníkom je kľúčový. Nemenej zásadný je pocit pokoja, ktorý často vyplýva z absolvovania kvalitného vyšetrenia.

Zároveň všetko, čo je tu uvedené, má obrovský potenciál vytvoriť telu podmienky na to, aby sa vyliečilo čo najskôr. Prosím, buď si vedomý/á toho, že za aplikáciu týchto informácií do tvojho života si plne zodpovedný/á ty.

1. Čo je to detox

- detoxikácia je PRIRODZENÝ proces
- prebieha v tele neustále (doslova 24 hodín denne)
- detoxikujeme NIELEN od:
 - ťažkých kovov
 - alkoholu a liekov
 - toxínov v:
 - potrave
 - ovzduší
 - oblečení
 - kozmetike a čistiacich prostriedkoch
- ALE AJ (!!!)
 - látok prirodzene a nevyhnutne sa nachádzajúcich v našich telách, ako sú napr.:
 - **látky nachádzajúce sa aj v zdravej strave** - ako salicyláty, histamín, oxaláty, glutamáty, amíny, lektíny, pektíny... (lebo ani rastliny nechcú byť zjedené!)
 - **naše vlastné hormóny** (ich cyklus je: vznik, komunikácia, zánik a vylúčenie z tela = detox). Čiže estrogén, neurotransmitery (dopamín, serotonín...), steroidné hormóny, hormóny štítnej žľazy...
 - **mŕtve baktérie, vírusy** (najmä preto je pri chorobe bežná bolesť hlavy, pocity otupenia... sú to najmä prejavy detoxu).

Detox je teda NORMÁLNY, PRIRODZENÝ proces, ktorý prebieha každý deň. V ideálnom prípade bez toho, aby sme si čokoľvek všimli. Problém nastáva až vtedy, keď má toho telo na detoxikovanie príliš veľa a nestíha. Vyzerá to vtedy asi takto:

<https://www.youtube.com/watch?v=NkQ58I53mjk&t=5s>

2. Príznaky, keď telo nestíha detoxikovať:

- bolesti hlavy, migrény
- únava (pocity ako po opici)
- priberanie/ nadbytočný tuk (toxíny telo nemá kam uložiť - jediné bezpečné miesto je tuk ... toto je jedna z dôležitých informácií pre pochopenie funkčného chudnutia).
- akné, vyrážky
- výsypy na pokožke, svrbenie, ekzém
- histamínová intolerancia (nie je to jediný dôvod - ale jeden z koreňov problému)
- bolestivá alebo príliš silná menštruácia
- zvracanie a/ alebo hnačky (najmä počas menštruácie)
- oneskorená alebo vynechaná ovulácia
- nervozita, tensia, vnútorné napätie
- bolesti kĺbov, osteoartritída
- intolerancie, či senzitivity na potraviny
- astma
- mentálne problémy (depresie, zabúdanie, mentálna hmla, neschopnosť sa sústrediť...)

3. Najdôležitejší prvý krok je **otvorenie detox. ciest** tela

Ak sa sústredíme najprv na podporu detoxu, bez toho, aby sme umožnili toxínom z tela odísť, tak v nás zostávajú príliš dlho a reabsorbujú sa naspäť do tela. Celá snaha o detox je vtedy viac ako zbytočná. Telo sa namáha, v krvi koluje viac toxínov, ako je nevyhnutné, a ich zásoby ešte vzrastú.

Detoxikačné cesty sú:

- stolica (hrubé črevo)
- moč (obličky)
- dych (pľúca)
- pot (pokožka)
- ďalšie detoxikačné orgány sú: pečeň a na bunkovej úrovni lymfatický systém

Techniky na každý deň:

- umytie jazyka (škrabka, ideálne kefka a sóda bicarbóna)
- veľký pohár teplej vody s kryštálkom himalájskej soli - hneď ráno
- natrénovať telo na ranné vylučovanie (cielený pohyb pomôže)
- dostatok vody počas dňa (napr. mne pomáha pohár pred každým jedlom)
- suchá kefa
- dýchanie - vyrolovaný chrbát a čerstvý vzduch - dobre vetrať miestnosti
- pohyb - aj chôdza sa ráta

Na konci e-booku nájdeš "ťahák" na vytlačenie. Nech sa ti tieto návyky zavádzajú v ľahkosti.

4. Podpora jednotlivých orgánov

4.1 Pečeň

- **Podpora pečene**
 - navýšení kapacity a obnovy, regenerácie pečene pomáha **pestrec** ([nižšie máš recept na pestrecové guličky](#))
 - Vynechanie
 - X rafinovaného cukru a fruktózy
 - X trans-tukov, oxidovaných olejov
 - X toxínov v strave
 - Dovidenia nočné snacky (snaž sa zaspáť pred 22-hou a jesť najneskôr 3 hod pred spaním... odstup medzi večerou a raňajkami by mal byť min. 12 hodín (ideál sa líši, ale raňajky sú dôležité... preto, ak chceš väčší odstup, tak odporúčam skoršiu večeru).
 - **ZÁKLAD JE STRAVA ZABEZPEČUJÚCA ROVNOVÁHU CUKRU V KRVÍ** ([tu je kurz](#), kde sa dozvieš úplne všetko k tejto téme... doslova ťa povediem. Zároveň, toto je úplný základ funkčnej výživy - čiže nie len pre podporu pečene a detoxu, ale aj pri mnohých iných ochoreniach...).)
- **Detoxikácia je 2-krokový proces, pri ktorom je nevyhnutný dostatok Co-faktorov:**
 - sulfur - hlúbová zelenina (skratka sú [brokolicové klíčky](#))
 - všetka zelená zelenina
 - [magnézium](#) (v organickej forme)
 - koriander (kombinovať vždy s chlorellou alebo zeolitom)
 - D-lemonin (citrónová kôra)
 - omega 3
 - cholín (bio vajíčka, avokádo)
 - betaín (cvikla)
 - kurkumín (kurkuma)
 - B komplex (orechy, bezlepkové obilniny - kto toleruje... alebo doplnky v metylovannej forme, pre histaminikov sú vhodné len B3, B6, B9 a B12)

Cesty skutočne musia byť otvorené! Inak telo re-absorbuje škodlivé látky naspäť!

Zároveň, ako vidíš, je toho dosť. Pre tento moment nie je dôležité sa to naučiť naspamäť a ani nie je nevyhnutné robiť úplne všetko "dokonalo". Preto mám pre teba pripravenú **špeciálnu úlohu**. Prečítaj si e-book do konca. Na záver vypracuj spomínanú úlohu tak, aby ťa tvoja **každodenná podpora detoxikácie bavila, chutila ti a prinášala pocity vďaky - že môžeš**.

4.2. Hrubé črevo

- voda a vláknina (najlepšie zakomponovaná v jedle spolu s vodou!)
- pri problémoch s črevom (nafukovanie/ zápchy/ hnačky) začni [rozpustnou vlákninou](#) - 1 hrnček denne a postupne zvyšuj dávku. Viac info [tu](#).
- jedlo obsahujúce vodu
- pohyb
- surová bio mrkva (podporuje finálne vylúčenie estrogénu z tela)

4.3. Obličky a močový mechúr

- voda s kryštálkom himalájskej soli ([link na video, kde to vysvetľujem](#))
- špagľa ([viac o nej nižšie](#))
- brusnice ([viac o nej v článku nižšie: "Pomojkanie močového mechúra a obličiek"](#))

4.4. Pokožka

- suchá kefa
- masáž
- piling v sprche...

4.5. Plúca

- vyrolovaný postoj
- Pozícia SILY

5. Extra pomoc

- **keď na teba niečo lezie alebo keď máš kapacitu skutočne si dopriať čas a venovať sa detoxu funkčne:**
 - kúpeľ v sóde bikarbóne (2 hrnčeky do vane)
 - alebo [kúpeľ nôh v horúcej vode so sódou](#)
 - [oil pulling](#)
 - kloktanie
 - zábaly z ricínového oleja na oblasť pečene... v prípade polypov/ zhlukov/ cýst či nádorov je to veľmi efektívne používať tento zábal na oblasť, kde sa nachádzajú.
 - trampolína (podpora prúdenia lymfy)

Každodenný detox

výživné informácie

V tele všetko so všetkým súvisí, preto pochopenie vplyvu výživy je jedným z hlavných kľúčov k zdraviu a pohodliu v ňom. V tejto časti nájdeš výživné informácie k technikám a liečivým surovinám, ktoré som spomenula v 1. časti e-booku "Pochopenie a podpora detoxu".



Klíčky – jedna z biologicky najcennejších potravín vôbec



Magnézium – nieje doplnok ako doplnok!



Rozpustná vláknina



Špargľa – lahodná, liečivá kúra (nielen) pre obličky



Pomojkanie močového mechúra a obličiek



Kúpeľ nôh v sode bikarbóne



Oil pulling



Klíčky

- jedny z biologicky
najcennejších potravín vôbec

Jedným z najviac koncentrovaných zdrojov vitamínov sú jednoznačne klíčky. Predstavte si, že každý klíček v sebe nesie takmer celú nutričnú hodnotu (vitamíny a minerály) dospelé rastliny. Napríklad 10g brokolicových klíčkov obsahuje rovnaké množstvo zdraviu prospešných látok ako 500g brokolice. Okrem vitamínov sú zdrojom antioxidantov a enzýmov, pričom oproti dospelé rastline ich obsahujú 20x – 100x viac.

- chránia telo pred baktériami, vírusmi a abnormálnym rastom buniek,
- alkalizujú telo a chránia ho pred chorobou,
- podporujú regeneráciu buniek,
- majú vysoký podiel vlákniny (vláknina je vždy dobrá, pretože viaže na seba všetko, čo v tele nemá byť),
- majú potenciál nám pomôcť s anémiou, posilniť imunitný systém, schudnúť pár kíl, zlepšiť výzor pokožky, spevniť vlasy a nechty...,
- klíčením sa bielkoviny štiepia na aminokyseliny, sacharidy na jednoduché cukry, tuky na voľné mastné kyseliny. Naklíčené semienka sú teda logicky mimoriadne dobre stráviteľné a ich biologická využiteľnosť je maximálna.

Pôvodne mal patriť klíčkom len krátky odsek, ale zaslúžia si viac priestoru ;). O klíčkoch sa právom hovorí ako o "superpotravine". Nájsť množstvo ich pozitívnych vlastností nie je problém (a väčšina ľudí ich aj zhruba pozná), ale reálne si ich doma pestuje málokto. Ja som nebola výnimkou. Myslela som si, že je to náročné (najmä časovo), že z toho budem mať v kuchyni bordel, že ich i tak nezjeme a ďalšie sprostosti. Doslova.

K uvedomeniu, že klíčky na tanieri rozhodne chcem, ma priviedla myšlienka čerstvosti. Jedlo má byť čerstvé (to asi vieme všetci), ale ak chceme, aby nás jedlo liečilo, musí byť úplne čerstvé.

Až tak, že keď ho vložíme znova do zeme, porastie. Toto zvládne zelenina tesne po vytiahnutí zo záhradky. A zvládnu to aj semienka, pri správnych podmienkach. Pričom ony nie sú náročné - za správne podmienky považujú vodu a teplo. Inými slovami, stačí dať semienka do vody. Tým sa doslova aktivujú a začínajú rásť. Za pár hodín do vody vyplavia všetky antinutričné látky, ktoré im slúžili ako ochrana (látky nie dobre stráviteľné pre človeka) a začína sa ŽIVOT.

Klíčky – jedna z biologicky najcennejších potravín vôbec

Čo myslíte, zje vám dieťa na večeru 500g brokolice? Hm... asi ťažko. Ale 10g klíčkov mu pokojne schováte kdekoľvek (jeden z Teových najobľúbenejších dipov je smotanový biely jogurt zmiešaný so soľou, polievkovou lyžicou klíčkov a sušeným oreganom).

Navyše, vypestovať klíčky zvládne aj menšie dieťa (za predpokladu, že je v období, kedy ho zaujíma život a rastlinky ;)).

Ako si tento zázrak vypestovať doma?

Potrebuje:

- zaváraninový pohár, gázu (alebo kúsok bavlnenej látky), gumičku, mištičku
- semienka (výborné sú klíčky brokolice, kapusty, reďkovky, hrášku...)

Príprava:

1. Semienka (cca 3-7 PL) vysypeme do zaváraninového pohára.
2. Na pohár dáme namiesto vrchnáka gázu a dobre pripevníme gumičkou (tak, aby sa nám semienka pri následnom preplachovaní nevysypali).
3. Pohár so semienkami naplníme vodou a pridáme 1 PL octu. Premiešame. Tento krok zbaví semienka prípadných plesní alebo iných toxínov (ktoré nie sú voľným okom viditeľné).
4. Octovú vodu zlejeme a poriadne prepláchneme (aspoň 10x).
5. Umyté semienka teraz zalejeme čistou vodou a necháme pár hodín stáť (pokojne aj cez noc).
6. Ráno vodu zlejeme, pohár položíme hore dnom (ideálne na mištičku a šikmo, tak aby mohla prebytočná voda počas dňa stekať preč) a necháme semienka pomaličky klíčiť.
7. Od tohto momentu už len 2-3x denne semienka prepláchneme čistou vodou.
8. Za také 2-3 dni uvidíme klíčky a môžeme ich začať konzumovať.

My ich jeme postupne. Teda odoberáme z pohára koľko chceme a zvyšok zalievame ďalej. Keď sú už pomerne veľké a nestihli sme ich zjesť, dáme ich do chladničky. Tam sa proces rastu zastaví. Treba ich však do 3 dní zjesť. Denná porcia je cca 1 polievková lyžica (detská trochu menej). Ak ste to s nimi prehliadli a máte ich veľa, nemá veľký zmysel ich dávať do mrazničky (z ich čerstvosti potom veľa nezostane). Rozmixujte ich radšej v závere do akejkoľvek polievky alebo vmiešajte do rizota/cestovín.

Tip: Ak by ste si chceli o klíčkoch toho prečítať viac a zaujímajú vás fakty podložené štúdiami, odporúčam stránky [Dr. Rhona Patrick](#). Po zadaní výrazu „sprouts“ vám nájde viacero skvelých štúdií.



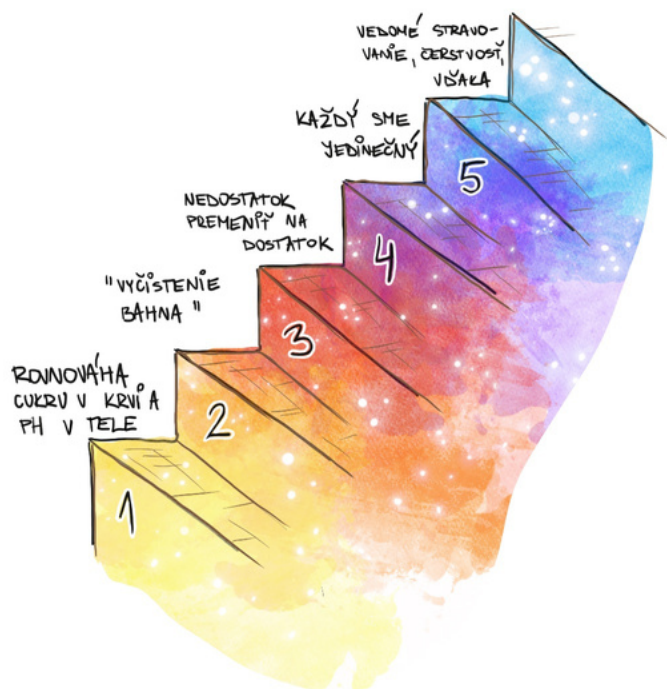
Magnézium

- nie je doplnok ako doplnok!

Minerál nevyhnutný pre viac ako 600 procesov tela...

...teda pre všetky, ktoré si vieš predstaviť a ešte 500 ďalších!!!

Ak ma čo i len trošku poznáš, tak vieš, že celou svojou bytosťou verím v to, že doplnky sú "doplnkami" a nie základom. Rozhodne si nemyslím, že "stačí" jesť kvalitné doplnky a telo sa uzdraví. Zároveň, niekedy sú pre optimálne fungovanie tela niektoré vedome vybrané doplnky takmer nevyhnutné - nižšie vysvetlím, ako to myslím a prečo je tomu tak.



Míľniky funkčnej výživy

Nakolko je tento článok prvý, v ktorom spomínam doplnky, mám potrebu pripomenúť, čo sú jednotlivé postupné kroky do bodu, kde sa strava stáva nástrojom zdravia.:

1. Na prvom mieste je **rovnováha cukru v krvi**.
2. Druhým krokom je **"vyčistenie blata"** (čo je vyradenie dráždivých látok, a aj pravidelné = denné vylučovanie).
3. A až následne **premieňame nedostatok na dostatok**. Teda sem patria doplnky, aj magnézium.

Doplnky sú až tretím "schodíkom", pretože ani tie najkvalitnejšie doplnky sveta nemajú šancu dostať telo vrátane mozgu do rovnováhy (teda zdravia), pokiaľ ho z nej niekoľkokrát denne vychylujeme nekvalitným jedlom, nedostatkom spánku, či neprimeraným (alebo žiadnym) pohybom.

Magnézium- nie je doplnok ako doplnok!

Zároveň však, niektoré látky je už v dnešnej dobe zo stravy pomerne náročné prijímať v dostatočnom množstve. Prvou z nich, o ktorej som sa rozhodla napísať, je obyčajne neobyčajný minerál - MAGNÉZIUM.

Ešte praktická poznámka - v týchto článkoch sa pokúsim písať také informácie, ktoré nie sú úplne bežne dostupné. Ich cieľom nie je presvedčiť ťa, aby si si všetko nakúpila, ale ak v nasledujúcich riadkoch (alebo svojich krvných testoch) nájdeš dôvody, PREČO by si ich dopĺňať chcel/a, tak v týchto článkoch nájdeš tie "výnimočné informácie a zdroje", vďaka ktorým sa tvoj nedostatok premení na dostatok s veľkou ľahkosťou a rýchlosťou.

Inými slovami, pokiaľ si už niekedy magnézium "bral/a" a "nezabralo" ti, tak prosím dočítaj. Na trhu je nespočetné množstvo nekvalitných doplnkov, ktorých vstrebateľnosť je tak malá, že ti ani nemal šancu zabráť.

Magnézium nesmie chýbať v mojej lekárničke

Prvý minerál, ktorý u nás doma nikdy nechýba (fakt mám aspoň 1 neotvorenú fľaštičku v zálohe), je magnézium (nie však hocikaké - čítaj nižšie). V podstate "úplne obyčajný minerál", ktorý je ale nevyhnutný pre viac ako 600 procesov tela!!! Vieš si to predstaviť? 600! Ja sama by som možno vedela vymenovať niečo okolo 100... Inými slovami, vo svojej podstate, takmer pri akomkoľvek procese tela (vstrebávanie železa, B12, všetky procesy súvisiace s hormónmi, nervovou sústavou atď) je nevyhnutný dostatok magnézia.

Nedostatok magnézia sa spája s kŕčami, tenziou či napätím - to sú však už symptómy, keď má telo brutálne málo. Ešte dávno predtým sa môže prejavovať napr. bolesťami hlavy, dlhou alebo príliš silnou menštruáciou a/alebo napätím či kŕčami počas luteálnej fázy cyklu (PMS). Magnézium je nevyhnutné aj pri procesoch vyrábania neurotransmiterov (takže zlá nálada, úzkosti, depresie) sú ďalšími z možných prejavov. Z "jemnejších" príznakov by som ešte vymenovala neschopnosť večer zaspáť, nesústredenosť, problémy s učením a pamäťou, či rannú únavu.

V tejto chvíli nechcem povedať, že doplnením magnézia sa všetko z toho vyrieši ako "mávnutím čarovného prútika". ALE jeho doplnením vytvoríme telu podmienky, aby mohlo lepšie fungovať. Symptómy sa často krát minimálne zmiernia.

Prečo je dnes nedostatok magnézia bežným javom?

V dnešnej dobe je nedostatok magnézia veľmi bežný. Pri "štandardnej" strave takmer istý. Prečo? Z môjho uhla pohľadu za to môžu 2 "vzájomne sa dopĺňajúce" dôvody.

1. Tým prvým je fakt, že pôda je v dnešnej dobe už pomerne chudobná na minerály. Preto, logicky, je obsah minerálov v potrave nižší, ako tomu bolo v minulosti. Magnézium sa nachádza v mnohých skutočných prvopotravinách (zelenina, ovocie, mäso, ryby, strukoviny, orechy...). V podstate takmer vo všetkom, čo nám ako stravu poskytuje príroda (tu mi len napadá myšlienka, že nie je náhoda, že sa nachádza takmer v každej prvopotravine - príroda vie, že je tak nevyhnutný). Lenže spôsob, akým dnes mnoho pestovateľov zaobchádza s pôdou, tieto kvality prirodzených potravín výrazne znižuje.

Magnézium- nie je doplnok ako doplnok!

2. Druhý dôvod je konzumácia rafinovaných sacharidov. Najmä cukru a bielej múky. To slovíčko "rafinované" znamená, že dané potraviny prešli procesom "rafinácie" - teda nejakou chemickou úpravou. Zväčša sú z nich odobraté práve tie časti, ktoré sú plné minerálov (ako napr. šupky). Zatiaľ čo melasa je bohatým zdrojom minerálov, tak cukor (aj hnedý) nás už o ne doslova okráda. Prečo? Lebo na spracovanie 1 molekuly glukózy telo spotrebuje až 56 molekúl magnézia! Príroda nie je hlúpa. Do všetkého, čo chutí sladko, "pribalila" obrovské množstvá minerálov - také, aby tú glukózu telo dokázalo spracovať a ešte nám zostalo niečo navyše. Hovorím o ovocí, mede, javorovom sirupe, kokosovom cukre.... Lenže keď človek prijíma sladkú chuť bez daných minerálov (cukor, kukuričný sirup...), tak telo musí čerpať minerály z vlastných zásob (časom aj z kostí a zubov).

Z týchto dôvodov je v dnešnej dobe nedostatok magnézia veľmi bežný. V USA ho má až vyše 70% obyvateľstva. Neviem slovenské štatistiky, asi na tom budeme trochu lepšie, ale blížime sa "tam".

Ako "vodítko" pre seba (určenie či máš dostatok alebo nie) ti okrem vyššie pomenovaných symptómov poslúžia aj krvné testy. Pri nich ja už spozorniem vždy, keď sú hodnoty "ešte v norme" a zároveň pod stredom odporúčaného intervalu. Inými slovami - chceme byť na hornej hranici (nie pri všetkom, ale pri magnéziu áno).

Aké magnézium a koľko teda užívať?

Pre objasnenie toho, prečo na forme záleží... Na trhu existujú formy organické, ktoré majú pomerne vysokú vstrebateľnosť (citrát, laktát, malát, orotát, threonát, bisglycinát), a anorganické s mimoriadne nízkou vstrebateľnosťou (oxid, uhličitan, chlorid, síran). Asi ti nemusím hovoriť, akú formu používajú šumivé tablety a lacné doplnky (hoc sa aj "pýšia" číslami ako 500mg). Napr. taký oxid horečnatý má vstrebateľnosť cca 4%!

Čiže od tejto chvíle sa bavíme len o organických zdrojoch. Samozrejme, ani pri nich to "nie je jedno". Líšia sa účinkami a aj tým, aké sú na trhu - a aké pomocné látky sa v tabletách nachádzajú. Nižšie teda vymenujem konkrétne, kde som našla výrobcov, ktorí v doplnkoch nepoužívajú látky inak zdraviu škodlivé.

Magnézium BISGLYCINÁT

Tou prvou - a v podstatne aj mojou najblúbenejšou formou je **magnézium bisglycinát**. Je to najúčinnější forma magnézia, akú poznám, a bez vedľajších účinkov. Toto je to magnézium, ktoré by som doporučila takmer každému. Toto užívame večer, ideálne pred spaním. Je perfektné počas PMS, kedy si ja dávam **200mg denne**. Konkrétne ho takto beriem **5 dní pred cyklom** (nerátam to, nasadzujem si ho v momente, keď dostanem po mesiaci chuť na cestoviny - to je môj prvý príznak, že luteálna fáza je v plnom prúde). Následne ho beriem **ešte prvé 3-4 dni krvácania**. Plus, úplne intuitívne si ho doprajem aj v dni, kedy som mala veľa fyzickej aktivity.

Pri dlhej alebo veľmi silnej menštruácii, rovnako ako pri svalovom napätí a kŕčoch, ho odporúčam takto (teda denne) užívať do doby, kým sa symptómy zmiernia... pokojne aj mesiace. Dávka 200 mg denne je veľmi bezpečná a nehrozí predávkovanie. Až zmiernenie symptómov je signál tela, že sa nedostatok premieňa na dostatok, pričom potom už postačí len udržiavacia dávka (pred menštruáciou a počas nej). **Pokiaľ žena nemá cyklus (z akýchkoľvek dôvodov), alebo pri chlapoch by som ho nasadila s novom mesiacu, na 7-10 dní a/alebo v súlade s fyzickou aktivitou.**

Magnézium- nie je doplnok ako doplnok!

Odporúčané zdroje: nájdeš v tabuľke na konci článku. Pri tomto type nie je medzi kvalitou jednej a druhej firmy podstatný rozdiel. Predpokladám, že dnes je na trhu už aj viacero kvalitných výrobcov, nemám prehľad o každom. Ak si chceš nájsť iný druh, **všímaj si druh** magnézia (teda bisglycinát/ dilycinát), **množstvo elementárneho magnézia na dávku** a hlavne **aj prídavné látky** (nepotrebuje si zbytočne doplnkami zaťažovať telo extra chémiou).

- len pre info, všimni si, že aj keď je v popise 1000 mg, tak v skutočnosti 1 kapsula obsahuje iba 200 mg elementárneho magnézia.

- určite sa dajú kúpiť od týchto výrobcov z viacerých e-shopov. [Viac info v tabuľke na konci článku.](#)

Magnézium MALÁT

Druhá skvelá forma je **magnézium malát**. Táto forma je ideálna zas na ráno, pokiaľ sa človek cíti veľmi unavený. 100 mg denne postačí.

Ak chceš kombinovať, tak si dopraj 100 mg malát ráno a 100 mg bisglycinát večer. Je dobré (najmä z dlhodobého hľadiska) neprekročiť dávkovanie 200mg denne - nadbytok nie je ideálny ani pri magnéziu.

Odporúčané zdroje: [nájdeš v tabuľke na konci článku.](#)

Magnézium CITRÁT

Môj tretí obľúbený (aj keď už menej) zdroj je citrát. Vstrebáva sa skvelo, ALE pôsobí silno na uvoľnenie tráviacej sústavy - a teda spôsobuje hnačky. Prečo ho niekedy odporúčam? Pretože existujú ľudia, ktorí majú roky silnú zápchu (zápcha je v mojich očiach už vtedy, ak človek nejde na stolicu aspoň raz denne). Vtedy môžu "nežiadúce vedľajšie účinky" tohto typu magnézia byť veľmi žiadúce. Znova: spolu max 200mg na deň.

Zdroje: [nájdeš v tabuľke na konci článku](#)

- jeho pomocné látky však obsahujú oxid titaničitý, pri ktorom nie je možné vylúčiť riziko genotoxicity... takže z môjho uhla pohľadu pri chronickej zápche áno, ale vedome a dočasne + riešiť príčinu zápchy. Potom prejsť na formu bisglycinát. Zároveň, pravdepodobne budú existovať aj firmy, ktoré vytvorili citrát v čistej forme. Ak o nejakom takom výrobku vieš, prosím hod' link do komentára.

Magnézium L-THREONÁT

Táto forma magnézia je zas jediná, ktorá sa dokáže dostať cez hematoencefalickú bariéru a zvýšiť tak jeho hladinu v MOZGU. Podporuje mozog, pamäť, koncentráciu. Je ideálny pri problémoch s učením, ale aj akýchkoľvek neurologických diagnózach, depresii či úzkosti.

Odporúčané zdroje: [nájdeš v tabuľke na konci článku.](#)

Magnézium- nie je doplnok ako doplnok!

KÚPEL V EPSOMSKEJ SOLI

Okrem doplnkov je skvelou možnosťou doplnenia magnézia aj kúpeľ v epsomskej soli. Určite k nej ešte v príhodnú chvíľu napíšem článok, nateraz len info, že cez pokožku dokážeme vstrebávať všetko - to dobré aj to zlé. Kúpeľ je skvelý takmer pre každého, a úplne ideálny pre ľudí, ktorí majú tak kompromitované trávenie, že doplnky sa nevstrebú, ale nimi len "prebehnú". Zároveň, malé deti môžu mať niekedy problém zhltnúť tabletku, ale v príjemne teplej vode sa počľupkajú rady. Okrem malých detí mi ešte napadajú ľudia s celou škálou neurologických ochorení (autizmus, ADHD, ADD...). Mimoriadne často trpia nedostatkom magnézia (čo je aj jeden z dôvodov, prečo mozog nemôže fungovať optimálne), a kúpele môžu byť pre nich príjemnejšie ako tabletky. Pri kúpeli je ideálne, ak v ňom vydržíme aspoň 25 min.

PS: Ďalšie organické zdroje sú napr. aj Magnerot 500mg (obsahuje orotát), ale aj pomocné látky ako polyvinylpyrrolidon a cyklamát (google ti o nich prezradí viac - jasne uvidíš, prečo ich do tela prijímať nechceš). Magne B6 470mg obalené tablety (obsahuje laktát) zas obsahujú oxid titaničitý, ktorý je od roku 2022 v potravinách a potravinárskych doplnkoch zakázaný, nakoľko nejde vylúčiť riziko genotoxicity.

PPS : Ak nájdeš ďalšie firmy, ktoré vyrábajú tieto magnézia bez nežiaducich pomocných látok, všetci budeme veľmi vďační za linky do môjho mailu: lea@slampiakova.sk a aj do tabuľky (ktorá je súčasťou klubu) :)

PPPS: Jedna úžasná klientka mi poslala link na magnézium od firmy Puravia. Kvalitou je super. Na jednu kapsulu obsahuje 127 mg elementárneho magnézia a zároveň viacero druhov organických foriem zároveň. Konkrétne malát, orotát, taurát a bisglycinát plus B6. Zloženie má vlastne perfektné (aj bez nežiadúcich pomocných látok). Moja jediná pripomienka k tomuto doplnku výživy je účel. Ja osobne mám veľmi rada vysokú účelovosť všetkých doplnkov.

Teda ak beriem magnézium, tak si vyberám konkrétny druh na konkrétny účel.

Preto mám rada, ak mám malát zvlášť - a vezmem ho ráno, keď sa cítim výnimočne unavená. Pre mňa je ideálne ho brať ráno v nižšej dávke a spolu s ostatnými elektrolytmi (bude článok aj o nich). Zároveň, magnézium bisglycinát s B6 mám veľmi rada na večer, kedy pomôže telu sa uvoľniť. Puravia jasne hovorí o tom, že tento ich doplnok je na ráno. Preto ak si vyberáš, aký si kúpiš, tak zvaž, čo je tvojou najväčšou prioritou :). Teda či zvýšiť energiu ráno, alebo upokojiť večer.

Mágnézium- nie je doplnok ako doplnok!

Kvalitné zdroje MG a účinky

Značky a linky

Bisglycinát - uvoľnenie, ideálne na večer

[BrainMax](#)

[Natios](#)

[Vilgain](#)

[Warrior](#)

Malát - zvýšenie energie, ideálne ráno

[BrainMax](#)

[Natios](#)

L-Threonát - podpora mozgu, pamäte, pomoc pri
nerologických diagnózach

[Dr. Mercola](#)

Citrát - uvoľnenie, uvoľňuje aj tráviacu sústavu
- spôsobuje hnačky, ideálne pri zápche

[Nájdeš ho aj v lekárni pod názvom Magne B6
forte, 50 tbl](#)

[Warrior](#)

[Natios](#)



Rozpustná vláknina

Ako zaradiť vlákninu, ak má po nej človek tráviace ťažkosti?

Myslím si, že každý už počul, že by sme mali prijímať dostatok vlákniny.

ALE čo ak to naše telo nezvláda? Čo ak po jedle označovanom za "super zdravé" a plné vlákniny (napr. brokolica, kapusta, karfiol, či strukoviny) má niekto problémy ako:

- bolesť brucha
- nafukovanie
- preháňanie?

Ako to vlastne je s tou vlákninou? Má ju človek jesť, keď mu očividne nerobí dobre?

Pravdou je, že sa vždy potrebujeme nechať viesť našim telom. Pokiaľ je trávenie oslabené, nerozpustná vláknina bude príliš dráždivá.

Takže ako na to? ❤️ Múdro, postupne a s láskou ❤️.

✿ Môžeme začať zaradiť ROZPUSTNÚ VLÁKNINU (ošúpané jablko, mrkva, ošúpaná cuketa/ tekvica, či psyllium).

✿ Na začiatok ich povaríme a pomixujeme. Inými slovami, postaráme sa o seba ako o bábätko... telo sa nám rýchlo odvdáčí.

✿ Ideme postupne - najprv stačí pridať 1 hrnček. Po týždni, ak nám je dobre, si môžeme pridať ďalší.

Črievko sa týmto lieči ❤️. Táto vláknina je potravou (prebiotikum) pre dobré baktérie. (O liečení čreva inokedy, ale to, čo sa hovorí - že je to základ zdravia, liečby intolerancií aj zápalov - to je pravda).

Tu mi tak napadá, že nie vždy sú riešením doplnky, tabletky atď. Väčšinou tie najjednoduchšie veci sú tie s najväčším účinkom 😊.



Pomojkanie močového mechúra a obličiek

Chcem s tebou pozdieľať 2 veľmi príjemné a účinné tipy, ako si môžeme podporiť močový mechúr a obličky.

Podľa TČM je zima sezóna obličiek a močového mechúra. Konkrétnymi detailnými odporúčeniami v strave sa úplne neriadim (lebo sa už radšej spolieham na múdrosť svojho tela - a dôverujem jeho chutiam). Rovnako pracujem aj s klientmi - sme tak individuálni, že sa svoju stravu nemôžeme snažiť "napasovať" do nejakých jedálničkov... Zároveň sa veľmi rada inšpirujem rokmi overenými empirickými skúsenosťami... A teda - informácie a znalosti vnímam ako inšpiráciu (napr. že zima je obdobie močového mechúra a obličiek) a následne si hľadám spôsob, akým v tomto období môžem tieto moje orgány podporiť a zároveň mi je veľmi príjemný.

A síce, podľa TČM je zima obdobím, kedy treba podporovať tieto orgány, **môžeme tak urobiť aj kedykoľvek počas roka, keď pociťujeme, že je čas ich podporiť.**

To najúčinnnejšie a najchutnejšie, čo momentálne poznám na podporu močového mechúra, sú brusnice (a ešte jedna bylina, ale o nej až nabadúce).

O účinkoch brusnicovej šťavy ste už asi počuli... a teda, je to fakt jeden z najlepších "babských receptov", aké poznám. Brusnice obsahujú zlúčeniny nazývané **proantokyanidíny**. Majú úžasnú schopnosť na seba naviazať všetky baktérie, ktoré sa niekedy v močových cestách usadzujú - a tak prečistiť celý močový trakt. Zároveň bránia schopnosti baktérie e.coli priľnúť na stenu močového mechúra. Brusnica tiež upravuje pH v moči, čím pomáha brzdiť rast uropatogénnych baktérií. Príjemný a užitočný "bonus" je aj vysoký obsah Vit. C.

Čiže... pre zhrnutie. Brusnica:

- vyplavuje existujúce patogénne baktérie z močového mechúra
- bráni usadeniu baktérie e.coli na stenu močového mechúra
- a zároveň brzdí rast patogénnych baktérií

Je pomerne očividné, že sú veľmi účinné a silné. Ako lieky. Preto k nim aj takto pristupujem. Počas zimy si doprajem jemnú očistu. Podstatné je to slovíčko jemnú, pretože niektoré výskumy spájajú brusnice s produkciou kyseliny šťaveľovej, čo znamená, že nadmerné a dlhodobé užívanie môže prispievať k tvorbe obličkových kameňov. Ako sa hovorí: všetkého s mierou a dobrého pramálo :).

Pomojkanie močového mechúra a obličiek

Znamená to, že ja osobne si **1x ročne - v období zimy doprajem veľmi príjemnú "kúru"**. Pozostáva z **pitia 100ml nesladenej 100% brusnicovej šťavy denne po obdobie 2-3 týždňov**. V praxi to znamená, že si kúpim 2l brusnicovej šťavy a pijem ju denne, kým sa mi neminie.

Toto slúži ako PREVENCIA. Mám veľmi rada teplý nápoj, kedy si do 0.5l pohára dám cca 100 ml šťavy, dolejem teplou (nie horúcou) vodou a úplne si to vychutnám. Ak by sme sa chceli úplne zladíť s naším telíčkom, tak ideálny čas je poobede medzi 15:00-17:00 (je to aktívny orgánový čas močového mechúra).

V prípade akútnej infekcie močových ciest, odporúčam pitie 0.5 l brusnicovej šťavy (samozrejme 100% a kvalitnej, ideálne v skle) po obdobie max 5 dní. Teda fakt iba v akútnej fáze.

V prípade obličiek zbožnujem niečo, čo je úplne mimo stravu.

Len pre základné info, obličky zvyčajne nebolia - a ak už bolia, býva to v dosť akútnych fázach. Oslabenia obličiek sa prejavujú napríklad zimomravosťou, alebo silnou poobednou únavou (najmä v čase od 17:00-19:00). Oslabené obličky sa tiež pomerne jednoznačne dajú odčítať z tváre. Ich oblasť je okolie očí.

Tmavo zafarbená oblasť pod očami môže signalizovať prílišné množstvo soli v potrave a hlavne málo tekutín (teda tekutina (roztok minerálov), ktorá v nás koluje, je akoby veľmi silná), potrebujeme ju nariediť. Opuchy pod očami, naopak, nám zvyknú skôr komunikovať, že obličky a močový mechúr nezvládajú regulovať dané množstvo tekutín. Teda ak sa ťa to týka, skús si navnímať, či voda ktorú piješ, je teplá (studená voda, hlavne v zime, vyžaduje veľa energie, aby ju telo vôbec zahrialo), či prijímaš dostatok elektrolytov (napr. kryštálik himalájskej soli s každým pohárom vody), prípadne či nepiješ príliš veľké množstvá vody nárazovo. Samozrejme, v tele všetko so všetkým súvisí. Obličky veľmi úzko súvisia aj s rovnováhou v strave (rovnováha cukru v krvi, primeraný - nie prílišný - príjem bielkovín a aj tukov).

A teda už konkrétne - k vymojkaniu obličiek. **Obličky milujú suché teplo. Môj úplne najobľúbenejší spôsob, ako si ich doslova nabiť, je obklad z horúcej soli.**

Na panvici si ohrejem soľ do maximálnej teploty, akú zvládnem na pokožke. Ja osobne do tejto soli ešte kvapnem aj kvapku esenciálneho oleja (napr. levanduľa alebo rozmarín su moje obľúbené). Soľ presypem do bavlnenej obliečky na malý vankúš a priložím si na obličky (vzadu na chrbát, v oblasti krížov). Asi nepoznám nič lepšie na hlboké uvoľnenie, nabitie organizmu a dokonca aj rýchle zaspávanie.

Inšpirácia na kvalitné produkty:



Brusnicová šťava
od bobule.sk



Brusnicový džem
od bobule.sk



Himalájska soľ
od aktin.sk

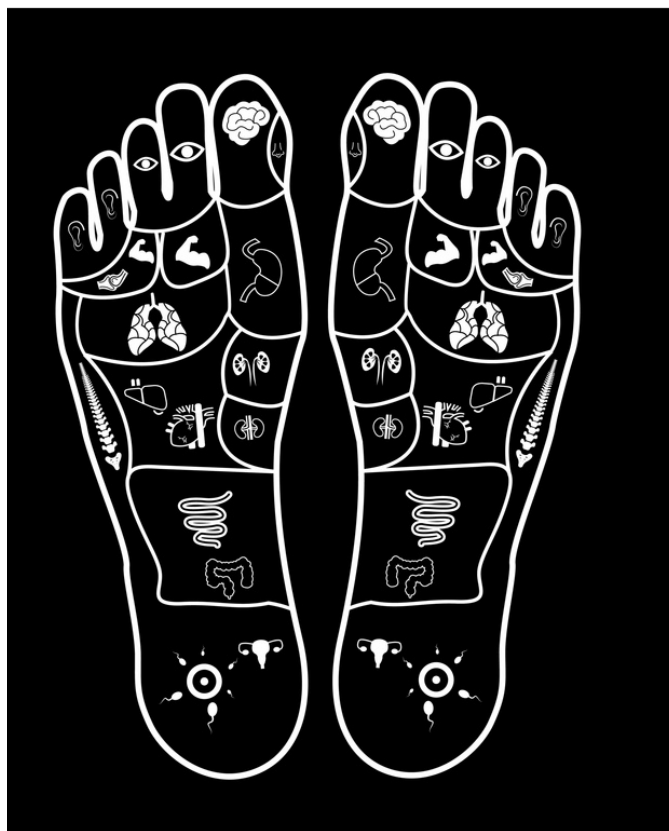


Horúci kúpeľ nôh (s epsomskou soľou)

Liečivý wellnes

Toto je super príjemný spôsob, ako pomôcť svojmu telíčku. Do lavóra si prichystáme horúcu vodu (takú horúcu, ako zvládneme). Ja si zvyknem nachystať aj silný bylinkový čaj (zo šalvie/rebríčka/materinej dúšky... hocičoho). Do vody pridáme epsomskú soľ a ponoríme nohy na 10-15 minút. Je vhodné mať pri sebe aj kanvicu s vriacou vodou a postupne prilievať. Epsomská soľ navodzuje stav relaxácie, odstraňuje z tela toxíny, znižuje zápal a pomáha pri rôznych bolestiach. Namiesto soli (alebo na striedačku) môžeme použiť aj sódu bikarbónu. Má antibakteriálne a antimykotické účinky a celkovo pôsobí na telo blahodarne.

Okrem toho, nohy sú nejako prepojené s nosom. Toto ma naučila už moja babička. Keď má človek plný nos, tak veľmi pomôže poumývať tvár studenou vodou a namočiť nohy do horúcej vody. Momentálne neviem, na akom princípe to funguje, ale je to kúzelné. Nos sa uvoľní a hneď sa dýcha ľahšie.





Oil pulling

Oil pulling (neviem to celkom výstižne preložiť). Je to stará technika používaná v klasickej medicíne v Rusku a spomína ju aj ajurvéda. Postup je veľmi jednoduchý. Ráno (alebo aj inokedy, len vždy nalačno) si dáme do úst polievkovú lyžicu kokosového oleja (môže byť aj olivový, len s ním to nie je moc chutné). Tento olej potom premieľame v ústach podobne ako ústnu vodu 20 minút (treba si na to zvyknúť, na začiatok stačí aj 10 a postupne čas zvýšiť). Potom olej vyplujeme do koša (nie do výlevky, lebo tuhne a postupne ju upchá) a vyčistíme si zuby.

Olej na seba viaže všetky baktérie a iné odpadové látky, ktoré sa nachádzajú v ústach. Takmer ihneď si môžete všimnúť, menej bieleho povlaku na jazyku. Oil pulling okrem toho pomáha pri zápale ďasien, odhalených krčkoch na zuboch, bolesti hlavy (vždy, keď zacítim miernu bolesť, tak ako prvé siaham po tomto). Zároveň pri pravidelnom používaní bieli zuby, zlepšuje sviežosť dychu, redukuje zubné kazy, pomáha pri kvasinkovej infekcii v tele a najnovšie výskumy ukazujú, že dokonca znižuje riziko herpesov a aftov a zlepšuje imunitu.

Nerobím ho denne, ale vždy keď sa ráno cítim „nie úplne vo svojej koži“, tak siahnem po lyžici kokosového oleja. V období „chrípok“ či „korony“ ho vlastne robím denne.

Bonus ;) v tomto videu zistíš, ako s oil pullingom môžeš dokonca vyhladiť a spevniť svoju tvár v okolí úst a brady:
https://youtu.be/6VODU2_9_oA?si=vbDovRDliSSkfQuX



Špargľa

...lahodná a liečivá kúra (nielen)
pre obličky

Špargľa je výnimočná zelenina. Chuťou, spôsobom pestovania aj nutričnými schopnosťami. Jej sezóna začína v polovici apríla a končí na sviatok svätého Jána. **Telu urobíme obrovskú službu, ak si ju v danom období doprajeme niekoľkokrát do týždňa, pokojne aj denne.**

Nutrične je špargľa priam liekom na obličky a aj nerovnú sústavu. Ak si špargľu zaradiš do jedálneho lístka, tak čoskoro uctíš jej účinky - a to doslova. Špargľa totiž obsahuje prírodný chemický alkaloid, ktorý pomáha preplachovať obličky. Tento alkaloid sa nazýva asparagín. **Práve on spôsobuje pomerne silný a zvláštny zápach v moči.** Zaujímavé je, že asparagín v skutočnosti vyžaduje pre správne fungovanie aj náš nervový systém.

Pre tých, ktorých ten proces zaujíma, popíšem tu veľmi zjednodušene trochu biochémie. Asparagín je aminokyselina a hrá dôležitú úlohu pri syntéze močoviny a amoniaku. Vždy keď jeme bielkoviny, tie sa počas trávenia rozkladajú na aminokyseliny. Naše telo jednoznačne potrebuje dostatok aminokyselín - napr. na stavbu všetkých buniek. Lenže aj tu je dôležitá rovnováha! Nadbytok aminokyselín totiž putuje do pečene, kde prebieha ich rozklad - deamináza.

Rozložené aminokyseliny zvyčajne obsahujú dusík, ktorý je pre telo toxický. Dusík je vlastne "vedľajší, resp. odpadový produkt metabolizmu". Dusík sa v tele spája s ďalšími látkami, čo vytvára amoniak. Následne je amoniak vylučovaný skrz moč. Teda detoxikovaný. (Pri tomto procese telu výrazne pomôže asparagín). Tu mi napadá pripomenúť dôležitú skutočnosť. Pečeň nie je jediný detoxikačný orgán tela! Zatiaľ čo pečeň detoxikuje toxíny rozpustné v tuku, tak obličky detoxikujú toxíny rozpustné vo vode. Ľudské telo je jednoducho úžasné.

Takže späť k špargli. Ak si ju v sezóne doprajeme dostatočne často (skutočne viac krát do týždňa - i denne), urobíme si tak veľmi jemnú, príjemnú a chutnú očistnú kúru pre obličky. Zaujímavé je aj to, že čím dlhšie ju budeme jesť, tým je zápach z moču miernejší, až úplne zmizne (čo je znakom, prečistenia obličiek). Takáto kúra slúži aj ako prevencia pred infekciou močových ciest.

Špargľa býva veľmi dobre tolerovaná aj pri rôznych intoleranciách.

Špargľa – lahodná, liečivá kúra (nielen) pre obličky

Vďaka jej tvaru (a teda očividne nie len vďaka tvaru) sú jej pripisované omladzujúce a afrodiziakálne účinky. Starí Gréci ju zasvätili bohyni krásy a lásky Afrodite a Indovia bohovi lásky a rozkoše Kamadévovi.

Ešte trochu prakticky. Vypestovať špargľu chce najprv veľkú trpezlivosť, ktorá následne prináša bohatú odmenu ;). Špargľa je totižto ako jedna z veľmi mála zelenín trvácna. To znamená, že trvá až 3 roky od zasadenia rastliny do momentu prvej úrody. Následne však rodí na jednom stanovisku 15-20 rokov (aj v našich podmienkach, jediné čo vyžaduje, je slnečné miesto a priepustnú pôdu).

Rozdiel medzi bielou a zelenou šparľou je tiež zaujímavý. Obe rastú z tej istej rastliny, akurát biela v tme (postupne ako rastie sa prihrňa hlinou a zbiera sa vlastne "spod pôdy"). Zelená rastie na slniečku.

Pri kúpe je jedno, aká je hrubá (hrúbka závisí na veku koreňovej sústavy). Ale je veľmi dôležité, aby mala peknú hlavičku. Ako uzavretý púčik. Keď sme už pri púčikoch, o špargľu je skvelé sa postarať ako o kyticu čerstvých kvetov. Jemne zrezať konce stoniek a dať do misky s vodou. V chladničke takto vydrží 3-5 dní.

Špargľu stačí uvariť v slanej vode 3-5 min. Je úžasná ako príloha (len poliata prepusteným maslom), v rizote či cestovinách. Na mojich stránkach nájdeš recept aj na [tekvicovo-špargľovú panvičku](#) a samozrejme tie, ktoré som uviedla v tomto pdfku.

Každodenný detox

recepty

Ak ma ešte nepoznáš, ja som Lea, funkčný nutričný špecialista a som foodie :D čo v praxi znamená, že jedlo milujem.

Všetky recepty, ktoré v tejto ochutnávke nájdeš, sú:

- výlučne z prirodzených surovín,
- poskytujúce rovnováhu cukru v krvi,
- bez rafinovaného cukru,
- rešpektujúce tráviace procesy,
- bez lepku,
- s vedome vybranými surovinami, ktoré sú najmenej dráždivé a zároveň s čo najvyššou nutričnou hodnotou (aj s tajomstvami, ako sa podporiť počas PMS).



Rýchla panvička so špargľou



Špargľové rizoto (klasické)



Kokosovo - pestrecové
guličky



Rýchla panvička so špargľou

- 4 porcie
- 5 min. príprava
- 20-30 min. varenie

Taaak... jedlá z 1 panvice či plechu priam zbožňujem. Úplne bez hanby sa priznávam, že ich varím minimálne 6x do týždňa. Včera mi dokonca svokra povedala, že si chodí pre inšpiráciu na moju receptovú stránku - najmä v dni, keď sa jej nechce variť :D. Takže, ak mávaš aj Ty dni, že ti nezostalo veľa energie pre varenie a upratovanie kuchyne a zároveň ti záleží na kvalite jedla a ešte aj si potrpíš na výbornej chuti... si tu správne :). To sú totiž po väčšinu mojich dní aj moje požiadavky.

Táto panvička so špargľou je perfektná na obdobie jari. Špargľa výnimočná zelenina, výborná na jemnú očistu (nielen) pre obličky.

Je vhodná aj v šestonedelí. A pokiaľ náhodou kôpor neznášaš, pokojne ho vymeň za akúkoľvek svoju obľúbenú bylinku. Bude skvelá s každou.

Ingrediencie:

- 1 PL prepustené maslo (ghee)
- 600g morčacie stehno nakrájané na malé kúsky
- 1 fenikel alebo väčší petržlen (ak nemáš, vynechaj)
- veľká hrst' čerstvého kôpru alebo 2 PL sušeného
- 2 - max 3 zväzky špargle, nakrájanej na kus
- +
- 1 hrnček mandlí (na mandľovú smotanu) alebo 1 plechovka kokosového mlieka
- 3-4 PL citrónovej šťavy
- + voliteľná príloha - v rámci panvičky alebo varené/ pečené zvlášť: 4 hrnčeky fialových zemiakov/ batátov/ hokkiado tekvice/ kvaky

Príprava:

1. Fenikel umyjeme a nakrájame nadrobno (podobne, ako keby sme krájali cibuľu). Pokiaľ namiesto neho používame petržlen, tak ten umyjeme, ošúpeme a nastrúhame nahrubo.
2. Mäso nakrájame na menšie kúsky (také "na vidličku")
3. Zemiaky nakrájame na kocky. Radšej používam fialové - majú extra antioxidanty. Pokiaľ sa zemiakom vyhýbaš, môžeš namiesto nich použiť maslovú tekvicu (len ju pridaj neskôr či upeč zvlášť). Môžeš ich aj úplne vynechať - ja by som v tomto prípade pridala ešte trošku zelenej fazulky navyše.
4. Vo woku alebo veľkej panvici zohrejeme na strednom plameni 1 PL prepusteného masla. Pridáme mäso a nastrúhaný petržlen (alebo fenikel nadrobno). Opekáme, kým sa mäso zatiahne z každej strany - cca 5 min. Pridáme zemiaky a zmes jemne osolíme.
5. Panvičku prikryjeme a necháme dusiť 10-12 min.
6. Následne pridáme k zmesi nakrájanú špargľu a za občasného miešania restujeme, kým sa odparí prebytočná voda (tak 5, max 10 min).
7. **Ak si si vybral/a na zjemnenie mandľovú smotanu, tak medzitým zlej vodu z mandlí. Do výkonného mixéra pridaj opláchnuté mandle, 1/3 hrnčeka vody, 2 PL citrónovej šťavy a 1/2 čl himalájskej soli. Vymixuj úplne do jemna. Vznikne ti výborná hustá "kyslá smotana" (vôbec nie je potrebné ju cediť). Je skvelá všade tam, kde by si normálne použil/a kyslú smotanu. Na záverečné zjemnenie polievok, do nátierok, dipov atď.**
8. V tomto momente nás čaká už len záverečné dochutenie panvičky. Stíš plameň na minimum. Do zmesi pridaj smotanu (buď mandľovú alebo tuhú časť z kokosového mlieka), nasekaný kôpor (alebo sušený) a postupne pridávaj citrónovú šťavu. Podľa chuti ešte dosol' a už si úžasné jedlo :).

Nutričné informácie a TIPY:

- Ešte raz pripomeniem, že zemiaky sú voliteľné. U nás doma ich moji chlapci majú veľmi radi... a ja tiež (aj keď v malíckom množstve). Panvička je však skvelá aj bez nich, alebo z tekvice. Pri použití tekvice je však dôležité ju pridať, až keď je mäso takmer hotové - aby sa nerozvarila.
- Množstvo je na 4 "ženské porcie". Môjmu manželovi by to bolo tak na 2, max 3. Naopak, deťom aj na 8.
- Pre vegetariánov je možné nahradiť mäso vopred uvarenou fazuľou. Vyberala by som bielu, resp. podľa tolerancie strukovín.
- Namiesto špargle je táto panvička výborná aj zo zelených fazuliek (pokojne mrazených). My doma preferujeme krájané.



Špargľové rizoto (tradičné)

- 4 porcie
- príprava počas varenia
- 30 min. varenie

S rizotom mám zaujímavú históriu :). Neznášala som ho. Až raz, na nočnej v skvelom hoteli, mi kuchár oznamuje, že na večeru budem mať rizoto. Dvihla som obočie a znechutene som mu povedala, že to si radšej dám nejaké ovocie. O chvíľu sa vrátil, s rizotom aj ovocím. Že môžem ochutnať a vybrať si :D. Waw, vtedy som vlastne prvýkrát jedla pravé rizoto a nevedela som sa dojesť. On sa samozrejme len smial - za túto lekciu som veľmi vďačná. Vďaka nej teraz s podobnou láskavosťou a trpezlivosťou nechávam ostatných ľudí ochutnať a rozhodnúť sa. Väčšina príde na to, že dobre urobené jedlo z kvalitných surovín, je jednoducho TOP.

Takže, tu je recept na pravé, krémové rizoto. Je pomerne univerzálny - vid' tipy do kuchyne :).

Ingrediencie:

- 1 PL prepustené maslo (ghee)
- 1 hrnček kvalitnej ryže (arborio je top, basmati môže byť)
- 2 stredné cukety (cca 4 hrnčeky)
- 1 hrnček kokosového mlieka (z plechovky, plnotučné)*
- 1 zväzok špagle
- 1 PL masla (alebo znova ghee, podľa tolerancie)
- soľ
- kvalitný syr alebo sekané oriešky navrch

Príprava:

1. Vo woku zohrejeme 1 PL ghee. Pridáme hrnček ryže (z arborio je skutočne o poznanie lepšie ako z iných druhov - je tak správne krémová a zároveň si drží tvar). Na miernom plameni necháme ryžu 2-3 min prevoňať.
2. Ryžu osolíme a zalejeme 1 hrnčekom vody. Necháme pobublávať.
3. Medzitým si pripravíme špargľu. Posledné 1-2 cm zo stonky odkrojíme. Následne ju nakrájame na 4 rovnako dlhé časti. Ryžu sledujeme a občas premiešame.
4. Keď sa vstrebe/vyvarí väčšina vody, pridáme k rizotu 1 hrnček kokosového mlieka, 1/2 hrnčeka vody a pripravenú špargľu.
5. Medzitým si pripravíme cuketu. Mladú stačí umyť, staršiu je potrebné ošúpať a aj vybrať jadierka (ja to skúšam tak, že nechťom sa pokúsím prerezať šupku. Ak to ide hladko, viem že je mladá, pokiaľ čo i len trochu ťažšie, cuketu šúpem). Následne cukety nastrúhame na hrubom strúhadle. Tento krok (pridanie cukety) ja osobne robím vždy, keď varím ryžu. Nádherne nadstaví objem, pridá vlákninu a dokonca to ešte aj skvelo chutí a efektne vyzerá. Toto je jeden z mojich najstarších a najobľúbenejších trikov v kuchyni :).
6. Ak je voda a kokosové mlieko takmer vsiaknuté, vmiešame postrúhanú cuketu. Dosolíme a varíme ešte 5 min. Ryžu je potrebné ochutnať. Mala by byť "na skus". V teple ešte trošičku dôjde, ale rozhodne nesmie chrupkať. Ak máš pocit, že nie je dovarená, pridaj trošku vody a dopraj jej pár minút. To, koľko vody vstrebe, závisí od druhu ryže, ale aj od intenzity zdroja tepla, na akom si varil/a.
7. Na záver pridaj do rizota polievkovú lyžicu studeného masla, premiešaj a nechaj ho ešte 5 min dôjsť. Kto netoleruje mliečne, ten môže maslo nahradiť za ghee (na trhu sú aj certifikované, bez laktózy a kazeínu).
8. Na záver ho posyp sekanými orieškami alebo syrom. Vid' nutričné tipy.

Nutričné informácie a TPT:

- Množstvo je na 4 "ženské porcie". Môjmu manželovi by to bolo tak na 2, max 3. Naopak, deťom aj na 8.
- Tento základ (všetko okrem špargle) používam pri akomkoľvek rizote. Následne sa s ním hrám podľa sezóny. Skvelé je tekvicové s troškou šalvie, čisté cuketové (2x toľko cukety) s bazalkovým pestom, mrkvové, cvikové alebo feniklové s tymiánom. Všetky tieto ostatné zeleniny strúham na hrubom strúhadle, fenikel nakrájam na drobno.
- Kto toleruje syry, tak rozhodne by som urobila ešte 2 úpravy. Po prvé, na záver s maslom vmiešať aj poriadnu porciu čerstvého syra - ako lučina. To z rizota vytvorí krémovú dokonalosť. Po druhé, na tanieri ho ešte posypať tvrdým syrom.
- Rizoto býva veľmi dobre tolerované pri histamínovej intolerancii.
- V šestonedelí je takéto rizoto priam ideálne.
- Kto netoleruje obilniny, teda ryžu alebo potrebuje jedlá, ktoré sú mimoriadne stabilné z hľadiska cukru v krvi, tak v e-booku Stravou k rovnováhe nájdeš recept na výborné krémové rizoto bez ryže ;). Je chuťovo skvelý.



Kokosovo- pestrecové gulôčky

- 12 porcií
- 20 min. príprava

Tieto gulôčky milujem. Z viacerých dôvodov. Okrem výživového hľadiska, ja osobne veľmi oceňujem praktickosť. Príprava je super jednoduchá - len sa zmieša pár ingrediencií a hotovo :). Nie je šanca, že by "koláč nevyšiel", pretože výsledok vidíme a môžeme ochutnať priamo z tej misky :D... takže vždy niečo vieme dosypať, aby sa nám konzistencia aj chuť páčili.

Ak do cesta pridáme pestrec, tak môžeme tieto gulôčky považovať za prírodný liek na regeneráciu pečene :). Mňam... je nádherné žiť vo svete, kde "lieky" chutia takto. A majú na zdravie len pozitívny dopad bez vedľajších účinkov :) - teda v mojom svete.

Ingrediencie:

- 1 hrnček mletých mandlí
- 1 hrnček strúhaného kokosu (alebo 1/2 hrnčeka strúhaného kokosu + 1/2 hrnčeka pestreca)
- 2 hrnčeky čučoriedok
- 4 PL masla/ kokosového oleja
- 2 PL medu
- štipka soli
- mandle/ kokos/ škorica/ kakao - karob na obalovanie

Príprava:

1. Do rajničky vysypeme čučoriedky a maslo/kokosový olej a spolu to varíme do zhustnutia - asi 10 min. Vznikne hustejšia omáčka skoro ako džem.
2. Do misky nasypeme suché ingrediencie a premiešame. Ingrediencie sú veľmi dobre navzájom nahraditeľné. Spolu potrebujeme dva hrnčeky suchých. Ideálne je, ak je 1 hrnček najemno mletých orieškov a 1 hrnček niečoho, čo dodá cestu štruktúru (nadrobno sekané oriečky, mletý mak, kokos či pestrec).
3. K suchým ingredienciám vlejeme čučoriedkovú omáčku, premiešame a pridáme med.
4. Hmota by mala byť dobre tvarovateľná. Ak je veľmi suchá, môžeme pridať trošku roztopeného masla alebo medu. Ak je, naopak veľmi mokrá, prodajme trošku mletých orieškov.
5. Z cesta formujeme malé gulôčky. S procesom sa môžeme vyhrať. Napríklad môžeme dovnútra dať celý oriešok, alebo kúsok kvalitnej horkej čokolády. Následne ich obalujeme.

Nutričné informácie a TIPY:

- Čučoriedky môžeme použiť aj mrazené.
- Oriešky na obaľovanie gulôčok môžeme použiť mleté alebo najemno nasekané.
- Kakao použijeme len v prípade, že ho dobre tolerujeme, pri histamínovej intolerancii ho nahradíme karobom.
- Je skvelé si pripraviť naraz viac a zamraziť. Takto budete mať po ruke zdravé dobroty pre vás aj vašich blízkych, či nečakanú návštevu.
- Z pestreca sa dajú kúpiť rôzne produkty. Drvený plod má však jednoznačne najväčší účinok. Problém je, že je náročné ho zjesť. Obsahuje obrovské množstvo vlákniny a pri jeho užívaní (podľa mňa) vzniká pocit, ako keby som žula piliny s troškou hliny.
- Je dôležité kúpiť kvalitný produkt a po otvorení ho ovoňať. Mal by mať príjemnú, jemne orieškovú vôňu... V žiadnom prípade nejeme pestrec, ak máme pocit, že je napadnutý plesňou - čo sa niekedy stáva.
- Liečebná dávka je 2-3 gulôčky ráno a večer (pri čom prvých 10 dní pokojne aj dvojnásobok).
- Je dobré ich jesť nalačno - nech sa zvýši regeneračný účinok. Ja osobne jem celú dávku naraz, ako raňajky. Kúru si zvyknem dopriať kratšiu, ale za to pravidelne, aspoň 1-2x do roka.
- Ja si takúto regeneráciu pečene úprimne užívam :).
- Gulôčky sú vhodné aj pri histamínovej intolerancii (pri väčšine ľudí) a v šestonedelí.



Zaujali ťa tieto informácie?

pozvanie...

jeden mesiac
stačí, aby si sa cítila lepšie

OPTIMALIZÁCIA HMOTNOSTI

VIAC ENERGIE

UVOĽNENIE BOLESTI

LEPŠIA IMUNITA

ÚĽAVA OD PMS

POKOŽKA BEZ AKNÉ

LEPŠÍ SPÁNOK

STABILIZÁCIA PRI HIT

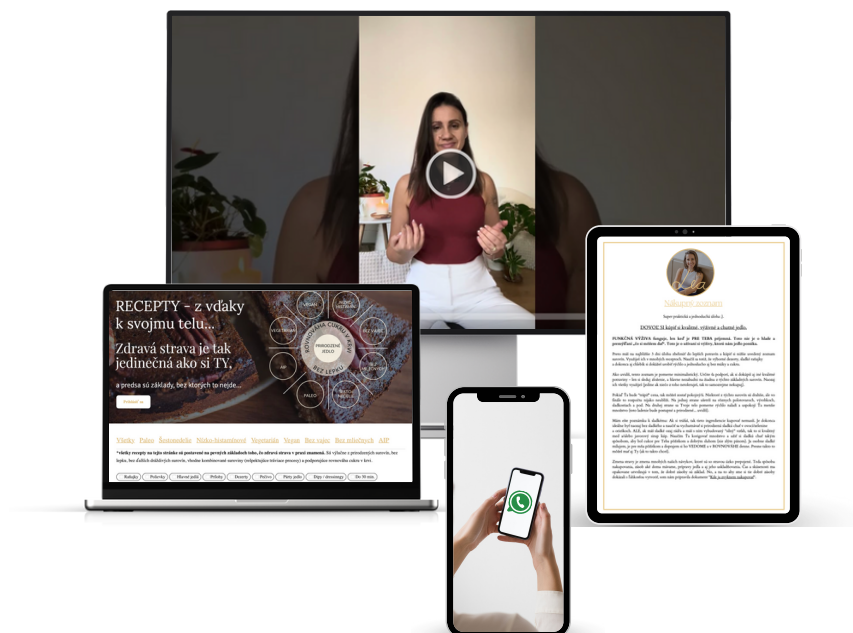
UZDRAVENIA TRÁVENIA

ZNÍŽENIE CHRONICKÉHO ZÁPALU

25 EUR / MESIAC

[viac informácií tu](#)

V členskej zóne nájdeš:



vzdelávacie videá

plný prístup ku všetkým trom modulom - 32 tém/ týždňov, vyše 25 hodín videoobsahu, 6 bonusových materiálov

recepty

vyše 80 nutrične vyvážených receptov

praktické nástroje

praktické úlohy, nákupný zoznam, ťaháky na chladničku, testy...

extra podpora

Podpora pri chorobách, náhľad do mojej kuchyne, WhatsApp skupina...

Tvoje návyky pre každodenný detox:

Vylučovanie

Každodenné vylučovanie je jeden z 3 základných pilierov zdravia.

Voda a sol

Veľký pohár teplej vody a zrníčko himalájskej soli... návyk, o ktorom sa z mnohých dôvodov proste nevyjednáva.

Dych

Vyrolovaný chrbát, hlboké dýchanie a česrtvý vzduch ... pretože pľúca sú jedným z detoxikačných orgánov tela...

Umytie jazyka

Väčšina baktérií sa nachádza na jazyku... jeho dôkladná hygiena je top návyk pre každodenný Detox ...

Pohyb

Naše telo je stavané na pohyb. Rozprúdi sa krv, zrýchli dýchanie, otvoria póry a telo uvoľňuje toxíny - teda detoxikuje.

Suchá kefa

Lymfatický systém nemá pumpičku (ako má obehový srdce). Masáž suchou kefou rozprúdi lymfu, čo podporuje Detox, imunitu aj odstraňuje celulitídu.

Tvoja “úloha”:

Ako sa stravujem, aby som
podporil/a detox:

