

Hlavní recepty pro jaterní očistu 3:6:9

všechny recepty můžete najít v knize Játra a jejich léčba nebo
Detox jako cesta ke zdraví

Léčivé SMOOTHIE - 1 porce

Varianta A

- 2 banány nebo 1/2 papáji, nakrájejte si jí na kostičky
- 1/2 hrnku čerstvé nebo 1 hrnek mražené červené pitayi (dračí ovoce - můžete zakoupit v Makru) nebo 2 polévkové lžíce prášku
- 1/2 hrnku čerstvých nebo zmražených divokých borůvek nebo 2 polévkové lžíce prášku
- 1/2 hrnku vody (není nutná)

Varianta B

- 1 banán nebo 1/4 papáji, nakrájené na kostičky
- 1 mango nakrájené na kostičky
- 1/2 hrnku čerstvé, 1 hrnek mražené červené pitayi (dračí ovoce) nebo 2 polévkové lžíce prášku
- 1 stvol řapíkatého celeru
- 1/2 hrnku klíčků (jakýchkoli)
- 1/2 limetky
- 1/2 hrnku vody (není nutné)

Všechny suroviny z jedné varianty rozmixujte dohledka. Chcete-li, přidejte až 1/2 hrnku vody, dokud nebude mít smoothie požadovanou konzistenci.

Léčivé pyré

1 porce

- 1–2 červená jablka, nakrájená na kostičky
- 1–4 datle, vypeckované (není nutné)
- 1 stvol řapíkatého celeru, nakrájený (není nutné)
- 1/4 čajové lžičky skořice (není nutné)

Červená jablka a případně ostatní suroviny umixujte na hladké pyré. Ihned podávejte nebo pokapejte čerstvou šťávou z citronu a vložte do vzduchotěsné nádoby do lednice.

Léčivý salát 1 - 2 porce

Varianta A

- 3 hrnky nakrájených rajčat
- 1 okurka, nakrájená na plátky
- 1 hrnek nasekaného řapíkatého celeru
- 1 hrnek nasekaného koriandru (není nutné)
- 1/2 hrnku nasekané petržele (není nutné)
- 1/2 hrnku nasekané jarní cibulky (není nutné)
- 8 hrnků jakékoli listové zeleniny (špenát, rožka, hlávkový salát atd.)
- šťáva z jednoho citronu, limetky nebo pomeranče

Varianta B

- 2 hrnky nejmenší nakrájeného červeného zelí
- 1 hrnek na kostičky nakrájené mrkve
- 1 hrnek na kostičky nakrájeného chřestu
- 1 hrnek na kostičky nakrájených ředkviček
- 2 hrnky na kostičky nakrájených jablek
- 1/2 hrnku nasekaného koriandru
- 8 hrnků jakékoli listové zeleniny (špenát, rožka, hlávkový salát atd.)
- šťáva z jednoho citronu, limetky nebo pomeranče

Pomerančový „vinaigrette“ dresink (není nutné)

- 1 hrnek pomerančové šťávy
- 1 stroužek česneku
- 1 polévková lžíce surového medu
- 1/4 hrnku vody
- 1/8 čajové lžičky mořské soli (není nutné)
- 1/8 čajové lžičky kajenského pepře (není nutné)

Zeleninu vložte do mísy a promíchejte. Pokapejte čerstvou citronovou, limetkovou nebo pomerančovou šťávou. Chcete-li, udělejte pomerančový „vinaigrette“ dresink tak, že smícháte všechny suroviny dohledka.

Salát důkladně promíchejte s citronovou šťávou nebo Pomerančovým „vinaigrette“ dresinkem.

Špenátová polévka

1 porce

- 300 g soudkových rajčat
- 1 stvol řapíkatého celeru
- 1 stroužek česneku
- 1 pomeranč, šťáva
- 4 hrnky baby špenátu
- 2 lístky bazalky nebo několik snítek čerstvého koriandru
- 1/2 až 1 okurka

Rajčata, celer, česnek a pomerančovou šťávu umixujte dohledka. Přidejte špenát a důkladně umixujte. Potom přidejte bazalku nebo koriandr a mixujte, až vznikne hladká polévka. Chcete-li, spirálkovačem nebo přístrojem na zeleninové špagety, škrabkou julienne nebo škrabkou na brambory nakrájejte okurky na tenké proužky. (U konvenčně pěstované okurky slupku oloupejte, Pokud nýte bio kvalitu nechte.) Nudle vložte do misky. Nalijte na ně polévku a podávejte ještě teplé.

Tipy:

- Špenát lze nahradit hlávkovým salátem.
- Rajčata můžete nahradit zralým mangem. Jestliže nemůžete sehnat čerstvé, sladké mango, lze použít rozmrazený mango.
- Pokud nechcete rajčata ani mango, umixujte banán s listovou zeleninou.
- Banán nekombinujte s rajčaty, protože společně jsou hůř stravitelné.

Okurkovo - jablečná šťáva

1 porce

- 1 velká okurka
- 3 jablka
-

Suroviny odšťavněte. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Zbytek šťávy skladujte v uzavřené nádobě v lednici. Suroviny také můžete nasekat a rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru. (Nepřidávejte vodu.) Důkladně scedte; vhodný je sáček na výrobu ořechového mléka nebo fáčovina.

Melounové smoothie

1 porce

- 3 až 4 hrnky na kostičky nakrájeného melounu (vodního, cantaloupe, medového, kanárského, galia, snowball nebo jiného, který seženete)

Ve vysokorychlostním mixéru mixujte meloun dohladka, asi 1 až 2 minuty. Nalijte do sklenice a ihned podávejte.

Ibiškový čaj

1 porce

- 1 polévková lžíce sušeného ibišku nebo 2 sáčky ibiškového čaje
- 1 hrnek vody
- 1 čajová lžička surového medu (není nutné)

Ibišek nasypete do hrnku nebo čajové konvice. Zalijte vroucí vodou a nechte 10 až 15 minut louhovat. Přidejte surový med, chcete-li. Scedte a podávejte ještě teplý.

Meduňkový čaj

1 porce

- 2 polévkové lžíce čerstvé nebo 1 polévková lžíce sušené meduňky nebo 2 čajové sáčky
- 1 hrnek horké vody
- 1 čajová lžička surového medu (není nutné)

Meduňku nasypete do hrnku nebo čajové konvice. Zalijte vroucí vodou a nechte 10 až 15 minut louhovat. Přidejte surový med, chcete-li. Scedte a podávejte ještě teplý.

Dobrou chuť 😊