



Better Every Day!

# Detoxikace organizmu

v intencích Moderovy metody<sup>®</sup>

▶ +420 739 333 061



▶ [www.michaelmoder.eu](http://www.michaelmoder.eu)



## Důležité upozornění

I když postupy, pravidla a doporučení obsažené v tomto textu mohou být užitečné, dávají se k dispozici s tím, že autor ani vydavatel tímto neposkytují žádné konkrétní lékařské, psychologické, emocionální ani duchovní poradenství.

Stejně tak není nic v tomto textu zamýšleno jako diagnóza, lékařský předpis, doporučení nebo lék na jakýkoliv konkrétní zdravotní, psychologický, emocionální nebo duchovní problém.

Každý člověk má své jedinečné potřeby a toto dílo nemůže zohlednit všechny rozdíly mezi jednotlivými lidmi. Každý člověk by se měl zapojit do programu léčby, prevence nebo celkové podpory zdraví pouze na základě konzultace s lékařem nebo jiným příslušným odborníkem.



## Uzdravme se sami II.

přepracované a doplněné vydání



[Co všechno má vliv na naše zdraví a může způsobovat zdravotní problémy se dočtete v knize Uzdravme se sami II. \(přepracované a doplněné vydání\) Vřele doporučujeme. První vydání bylo vyprodáno doslova „přes noc“ a to bez reklamy.](#)

**[UKÁZKU Z KNIHY SI MŮŽETE PŘEČÍST ZDE](#)**

**Copyright © Michael Moder® 2016**

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv šíření tohoto materiálu, který je chráněn autorským zákonem, je možné pouze vcelku a bez dodatečných úprav a změn. Bez písemného souhlasu společnosti Michael Moder Ltd nebo Michael Moder® s.r.o. není dovoleno napodobovat, kopírovat, upravovat ani jakoukoliv formou šířit tento materiál částečně.



# Proč provádět detoxikaci

## k čemu je to vlastně dobré?

V současné době jsme obklopeni mnoha toxickými látkami, jako jsou chemikálie, pesticidy, potravinářské přísady, výfukové plyny, alkohol apod. Když k tomu přičteme každodenní stres, nezdravou stravu, špatný pitný režim, neustále se zhoršující životní prostředí a nezdravý životní styl, nemůžeme se divit, že se necítíme někdy "ve své kůži". Z těchto a dalších příčin (elektrosmog, klimatizace apod.) se usazují toxiny neustále v těle. Následně pak dochází mimo jiné k překyselení organismu a vzniku acidózy. Lidé se cítí unavení, bez energie, cítí bolesti ve svalech, trápí je ekzémy, alergie, projevují se problémy na kůži, objevují se průjmy nebo zácpy a další zdravotní problémy, které vznikají "jakoby" bez jasných příčin. Z tohoto důvodu se stává doslova nutností dělat pravidelně důkladnou očistu organismu.



## Některé z mnoha kladů detoxikace,

případně rýžové kůry-diety (aplikované po ukončení detoxu a popsané níže):

- snížení chronicky zvýšeného krevního tlaku
- zlepšení krevního obrazu a jater
- eliminace špatného cholesterolu na minimum
- zlepšení fyzické i psychické kondice
- změna náhledu na potraviny a stravovací návyky – edukační přínos
- prodloužení délky plnohodnotného života atd.



## Kdo a jak často by měl detoxikovat?

Na to je jednoduchá odpověď, detoxikovat organismus by měl každý z nás. Mimo jiné je tato detoxikace doporučována ženám před plánovaným otěhotněním, osobám s plánovaným operačním zákrokem a pacientům dlouhodobě užívající léky (tady je nutná konzultace s lékařem). Očista organismu je velmi vhodná i pro osoby bojující s chronickou nadváhou. Pravidelné čištění organismu je vynikající prevence vzniku nádorů, cyst, rakoviny atd.

Z našich dlouholetých zkušeností vyplývá doporučení očisty – detoxikace organismu 2x ročně a to na jaře a na podzim. Zde to chápeme jako součást dlouhodobého plánu péče a prevence. U těch, kteří se rozhodnou změnit svůj zdravotní styl z důvodu hubnutí nebo zdravotních problémů poprvé, vždy začínáme a doporučujeme začínat detoxikací organismu nehledě na to, v jakém měsíci roku se rozhodnou se změnou stravovacích návyků začít.



## Proč detoxikovat právě tímto způsobem?

Způsobů detoxikace je celá řada a jistě se potkáte s tím, že se každou chvíli propaguje něco jiného. To ale neznamena, že je nějaká detoxikace lepší než jiná. Každý člověk je individuální a vskutku originální bytost. Takže stejné doporučení, jenž někomu pomohlo, jinému může uškodit nebo může být užitek a výsledek přinejmenším diskutabilní. Doporučujeme vždy důvěřovat lidem s praxí v oboru a hlavně vlastní intuici. Nepřejímejte bezmyšlenkovitě doporučení od "známých" nebo z internetu. Zdánlivě ušetřené peníze vás nakonec mohou přijít pěkně draho... **My konzultujeme s našimi klienty detoxikaci, diety, hubnutí atd. vždy po celou dobu změn a jsme jim oporou. Kdykoli nám mohou napsat, zavolat a ptát se nebo konzultovat průběh své detoxikace, či stravovacího režimu.**



## Jak dlouho držet detoxikační režim?

Pokud se jedná o první detoxikaci organismu nebo "detox" po dlouhé době, doporučujeme začít s délkou 13 dnů. U opakovaných "detoxů" stačí 7-10 dnů, při závažnějších zdravotních problémech je složení detoxikačního plánu a jeho délka upravována individuálně na míru – tady se již musí zohlednit zdravotní stav, doporučení lékaře atd.



## Čeho se v detoxikaci vyvarovat?

časté otázky ...

- **MOHU PÍT KÁVU?**

Pokud to není nutné, tak ne, pokud to nezvládnete, 1 kávu denně pít můžete. Bez cukru a mléka.

- **VADÍ ALKOHOL?**

Ano vadí, je to toxin.

- **VADÍ KOUŘENÍ?**

Ano vadí, je to toxin.

- **VADÍ LEHKÉ DROGY?**

Ano, vadí je to toxin.

- **OPRAVDU NEMOHU UZENINY A PEČIVO A MLÉČNÉ VÝROBKY?**

NE, těch pár dní to vydržíte.

Děláte to pro sebe, svůj organismus, svůj život, své zdraví.  
Budte disciplinovaní a trpěliví!



# Co všechno je třeba

## k provedení detoxikačního režimu?



### PITNÝ REŽIM

**ČAJ - čínská směs Gonseen s BOMK složkou** (směs bylin - reguluje slinivku a čistí tělo)

**Příprava:** 1 sáček se nechá vyluhovat v ne zcela vařící vodě (cca 5 minut) ve 2 litrech vody (pije se celý den), pak se směska čaje nechá vyhladnout a dá se do lednice, až se již udělaný čaj vypije, uděláte si ještě jeden - opět 2 litry ze stejné směsi, vyluhujeme cca 20 - 30 minut.

**TIP:** vyluhovaný sáček (pouze byliny) lze použít jako koření do jídla, vysypat do kompostu nebo do květináče, jsou to živiny a je škoda je jen tak vyhodit 😊

### Sůl z mrtvého moře Dr. Nona s archeobakterií

**Příprava:** pár zrněk Sůl z Mrtvého moře od Dr.Nony Kuchiny do čisté vody - tam, kde nebudete mít čaj po ruce (2 zrnka do 2 dcl). Můžete přidat plátek citronu nebo mátu. Tato sůl i když je deklarována jako sůl do koupele je přírodní produkt, který zdraví neškodí a vnitřní užití je doporučeno, vyzkoušeno, testováno a popsáno v příložené brožurce paní Dr. Nony. Neobsahuje chemii, ale esence z bylin v souladu se zásady aromaterapie a dle čínské medicíny.



### ŽIVINY (produkty a doporučení paní Dr.Nony Kuchiny)

**Goldseen** - 1 tableta denně - je to jako Q10, posiluje i srdeční činnost, reguluje tlak atd.

**Ravseen** - 2 tobolky ráno - silný antioxidant.

**Newseen** - 1 tobolku ráno - nastartuje den.

**Yamseen** - 2 tobolky večer před spaním - přispěje k efektivní regeneraci.

V případech předoperačních a pooperačních stavech, při hojení zlomenin, bolestech kloubů, hormonálních poruchách, atd. při zdravotních problémech dále doplňujeme živiny dalšími tobolkami podle potřeby a rad Dr.Nony (Např. [Reumoseen](#), [Cleanseen](#), [Fáze 3](#), [Lovseen](#), [Okseen](#), [Femseen](#), [Dakseenové výživové tyčinky](#), [Chocoseenový kakaový nápoj](#), [vitaminózní polévka Soupseen](#) (možno použít jako koření) k regulaci krevního cukru a hubnutí je vhodný [Gyseen](#) na posílení imunitního systému je vynikající [Imunseen](#) apod.) Zde můžeme odborně poradit, co je vhodné individuálně podle potřeby Vašeho organismu).



### DŮLEŽITÉ VĚCI K JÍDLU

**PROTEINOVÝ NÁPOJ** - měl by mít více než 80% bílkovin, doporučujeme Attack Power (vyráběno pro nás na zakázku – léty odzkoušeno) z důvodu aby nechyběly bílkoviny, (nepoužívat v případě, že zvolíte i důkladný detox jater).

**LECITIN** – doporučujeme čistý granulovaný GMO FREE naší značky.

**OVOCE A ZELENINA** - ideální je zásaditá, která to je, uvádíme v [příloze](#).

**RÝŽE** – přírodní nebo Basmati – proč Basmati, [vysvětleno dále v textu](#).



## Proč se v detoxikaci používají doplňky stravy?

Očista těla začíná správnou volbou potravin a potravinových doplňků, které nám v této regeneraci organismu budou pomáhat. Proto pro tento účel doporučujeme takové produkty, které obsahují látky, jenž na sebe váží těžké kovy a toxické látky.

Následně je potřeba buňky regenerovat a vyživit:

- **bílkoviny** jsou nutné k regeneraci a udržování svaloviny
- **lecitin** – absorbuje škodliviny, čistí játra atd.
- **ostatní doplňky** obsahují především důležité živiny, které se již v zelenině a ovoci v podstatě nevyskytují – viz níže tabulka o poklesu obsahu živin ze Švýcarska.

**Je veřejným tajemstvím, že lidé v dnešní době umírají především na “nutriční podvýživu”!**

Doplňky stravy dodávají organismu živiny, které už v běžné stravě dávno téměř nenajdeme, nebo jen a pouze v minimálním množství: **vitamíny, minerály, aminokyseliny** atd. Náš organismus tyto živiny potřebuje, proto mají lidé na něco “neustálou chuť, jelikož hledají podvědomě výživu pro své buňky - svůj organismus. Mnozí z nás trpí nadváhou a nemocemi jen proto, že dnešní strava je převážně “mrtvá” bez živin a navíc společně s “kvantitou potravin” do sebe vpravujeme také veliké množství balastu místo potřebných minerálů a vitamínů. (+ škodlivé polotovary, uměle dozrálé a přemražené ovoce a zelenina, “mrtvá jídla” s poškozenými molekulami po ohřevu v mikrovlnných troubách atd.).



## Musíme jíst všechny uvedené doplňky stravy, potřebujeme je opravdu všechny?

Ne, naším primárním zájmem je Vám především poradit ze zkušeností z naší dlouholeté praxe (vy si můžete svobodně vybrat a rozhodnout se pro případnou koupi), nechceme prodávat za každou cenu cokoli komukoli. V rámci našich mnohaletých zkušeností, profesionality a komplexnosti služeb si ale dovoluujeme upozornit na v dnešní době již skoro nutnost konzumace proteinového nápoje - bílkovin (bílkoviny a svalovina opravdu lidem chybí a přemíra konzumace masa z “umělých odchovů zvířat” lidskému organismu nedělá zrovna nejlépe), **lecitinu** (odbourávání škodlivin) a živin (**produkty Dr. Nona**). My osobně konzumujeme všechny zde popsané doplňky stravy pravidelně, proto známe jejich blahodárné účinky na organismus. Další cenné zkušenosti čerpáme od našich klientů z naší mnohaleté praxe.



## Jaké účinky mají jednotlivé doplňky a strava obsažená v detoxikačním režimu?

Jak praví východní moudrost, nejprve se musí “šálek” vyprázdnit, aby se mohl naplnit něčím jiným, novým. Když vyčistíme organismus od škodlivin a doslova “pročistíme” buňky (a mezibuněčné prostory), budou se tyto lépe vyživovat a dojde k lepšímu vstřebávání živin, kterých je v dnešních potravinách a stravě skutečně minimální množství. Na tuto skutečnost ostatně poukazují vědecké instituce po celém světě. V jedné větě se dá říci, že účinky pocítíte opravdu již po první detoxikaci. Odstranění nečistot z těla a příjem nové kvalitní výživy buněk má za následek “probuzení” organismu, příliv nové energie, lepší spalování tuků atd. Je to návrat k normálu. Když se vám to bude líbit, můžete v tom s mírnými úpravami pokračovat dále, viz níže rýžová dieta. Jako “vedlejší” efekt kromě hlavního, ozdravení organismu, vypadá většina lidí po detoxikaci “mladší”, pružnější a vitálnější. Účinky a výsledky jsou samozřejmě u každého jiné a různí se podle délky detoxikace, druhu používání doplňků, věku, disciplíny atd.

## **Jaké jsou nežádoucí projevy** při detoxikaci?

Nepříjemné důsledky detoxikace a rýžové kůry jsou zejména v prvních 3-4 dnech. Nenechte se jimi odradit. Může se projevit nechutí k jídlu, malátností, únavou, pobolíváním hlavy, případně nevolností. To je ale pouze dočasný jev, než se tělo trochu pročistí a zbaví závislosti např. na kofeinu atd.



## **Jaké jsou pohybové aktivity** při detoxikaci?

Pohybová aktivita je nezbytná pro odplavování toxinů!!!

**2x týdně procvičit celé tělo.**

**2x týdně aerobní pohyb** - plavání, kolo, rychlá chůze, ideální běh (alespoň 35 minut při stabilní vyšší frekvenci kolem 120 tepů za minutu – nebo pokud máte např. snímače tepu, lze si tepovou frekvenci přesně nastavit podle vašeho věku a hlídat pomocí snímače tepu a například hodinek, mobilu atd.).



# Přesný postup při detoxikaci

## 1. fáze



3 dny před započítím samotné detoxikace uděláme jakousi "přípravu na Detox". Budeme popíjet čistou vodu [se solí z Mrtvého moře Dr.Nona](#) (obsahuje BOMK), 1-2 zrnka soli do 2 dcl vody, lepší chuť dodá plátek citronu), pokud tuto sůl nemáme, tak budeme popíjet vlažnou až teplou vodu pouze s plátkem citronu. V průběhu těchto 3 dnů již omezíme nezdravou stravu (jídlo v restauracích, pečivo, uzeniny, smažené jídla atd.) a tím své tělo připravíme na samotnou očistu.



Základním kamenem každé detoxikace je dokonalá očista střev, naše tělo se v průběhu detoxikace překotně zbavuje všeho odpadu který odchází právě přes naše střeva, proto je potřeba jim v detoxu věnovat vyšší pozornost a provést jejich důkladnou očistu. Očista střev podle Dr.Nony Kuchiny:



### Co k tomu potřebujeme?

- 1,5 litrů vody,
- 2 vrchovaté polévkové lžičce [soli Dr.Nony z Mrtvého moře](#) (obsahuje BOMK),
- 1 citron.



### Jak na to?

- sůl nechat volně rozpustit přes noc (nemíchat, netřepat),
- ráno přidat šťávu z 1 ks citronu,
- lehce promíchat,
- vypít během dopoledne – po cca 2 dcl, pijeme dokud z těla neodchází čistá voda.

Doporučujeme toto provádět nejlépe v sobotu, nebo v den, kdy nemusíte do práce, nic důležitého dělat a můžete zůstat v klidu doma. Ideální je mít poblíž neobsazenou toaletu.



**Dále, na jaře nebo pokud vycítíte, že to potřebujete** (při špatné funkci jater dochází k emocionálnímu napětí, výbuchům, tvrdohlavosti, zbrklosti, ztřeštěnosti a puntičkářství. Oslabená játra Vás vzbudí mezi jednou a třetí hodinou ráno. Zhorší se vám čich, máte migrény, hořkou chuť v ústech, závratě, oči jsou zarudlé a slzí, zrak oslabí, svědí pohlavní orgány a objevují se na nich vyrážky. Narušená energie jater a žlučníku se pozná i bolestmi kyčlí a krční páteře, kuřimi oky. Psychicky se projevuje nerozhodností, nedostatkem odvahy, žárlivostí, agresivitou, nenávisť, velkou sebekontrolou a neschopností přijmout ostatní lidi), **doporučujeme vyčistit játra!**





## Sice již pro tyto účely máme v doplňcích uveden [Lecitin](#) a [Ravseen](#), ale pokud chcete vyčistit játra opravdu důkladně, zde je recept:

- pokud se do toho pustíte, nepijte v průběhu čištění jater ani následného detoxu proteinový nápoj!
- nejprve si vyčistíme střeva viz výše podle Dr.Nony Kuchiny
- následně po této očistě střev zahájíme samotnou očistu jater olejem
- budeme potřebovat 2 dl panenského olivového oleje a stejné množství čerstvé citronové šťávy
- očistu jater zahájíme večer kolem 19:00 hodiny.
- na lůžko si připravíme nahřátý ručník (termofor), na který si lehneme tak, aby naše játra byla tímto ručníkem zahřívána (na pravý bok)
- při ležení na pravém boku pijeme každých 15 minut 3 lžíce olivového oleje a hned po nich stejné množství citronové šťávy a to až do vypotřebování těchto dvou složek
- po takovéto očistě proběhne vyloučení většiny škodlivin během 24 hodin.

## 2. fáze



### Příklad schématu na 10 dní (dodržujte kvalitní pitný režim):

- **snídaně** - čaj [Gonseen](#) + malý banán nebo jiné ovoce, po snídani + 1 tobolka [Goldseen](#) + 2 tobolky [Ravseen](#) + 1 tobolku [Newseen](#) (Ideální je s námi konzultovat dávkování)
- **svačina** - [proteinový nápoj](#) (chráníme svaly, nekonzumovat při důkladné očistě jater viz výše) + nějaké ovoce
- **oběd** - pouze rýže kolem cca 150-200 gramů, se zeleninou, případně s vejci nebo s lososem, rybou
- **odpolední svačinka** - [proteinový nápoj](#) 1 lžička polévková vrchovatá na 2 dcl vody (chráníme svaly, nekonzumovat při důkladné očistě jater viz výše), ovoce, ale lépe zelenina
- **večeře** - ideálně zelenina, může být i salát například s tunákem, případně hrst mandlí
- **v případě hladu** přidat zeleninu, v případě přetrvávajícího hladu nebo chutí – dát si opět [proteinový nápoj](#) 1 lžička polévková vrchovatá na 2 dcl vody (chráníme svaly, nekonzumovat při důkladné očistě jater viz výše)
- **před spaním** 2 tobolky [Yamseen](#), zapít [Gonseenem](#) + sníst 1 kávovou lžičku [Lecitinu](#) (pokud máte vysoký tlak nebo cholesterol tak užívat během dne 3x kávovou lžičku)

Děláte to pro sebe, svůj organismus, svůj život, své zdraví.  
Budte disciplinovaní a trpěliví!



# Doplňkové informace - příloha

## Dají se získat na doplňky stravy Dr. Nony nějaké slevy?

Ano, možnost zde je od 20% do 40% (registrací u firmy naším prostřednictvím).

Informace podáme zde: info@michaelmoder.eu

## Proč doporučujete hnědou rýži nebo Basmati?

Hnědá rýže obsahuje vlákninu a má lepší hodnoty živin, včetně glykemického indexu, než bílá rýže. Jenomže z našich letitých zkušeností vypývá, že lidé stejně preferují více rýži bílou i když je méně kvalitní. A proto jsme vybrali pro ty, co se vyhýbají hnědé přírodní rýži, jako řešení jejich potřeb a přání, rýži Basmati. Máme ji za ty roky odzkoušenou. Je to nejkvalitnější odrůda rýže, pěstovaná na úpatí Himalájí v Pákistánu. Rýže Basmati je charakteristická dlouhým, štíhlým, kvalitním zrnem. Její typickou výhodou je, že se při vaření nelepí. Je snadno a rychle stravitelná, splňuje také zásady zdravé výživy, neobsahuje lepek. Je vynikající při přípravě exotických pokrmů, stejně jako příloha k běžné evropské kuchyni. Basmati znamená doslova "královna vůní" a tento přídomek vznikl díky jejímu jedinečnému aroma a chuti připomínající oříšek. Basmati se skladuje dva roky, aby se zbavila veškeré vody. Uvařená rýže je proto sypká a má jemnou oříškovou vůni. Rýže Basmati má nižší glykemický index, tzn. méně kalorií, než běžné druhy rýže a je přirozeně bezlepková. Díky tomu je vyhledávanou potravinou u zastánců zdravé výživy, sportovců a nedílnou součástí redukce váhy a diet.

## Dá se detoxikační režim držet s důrazem na rýži také jako dieta (rýžová kúra) delší dobu?

Ano, samozřejmě, pokud zjistíte, že vám takový režim vyloženě vyhovuje. Rýžová dieta je známou a osvědčenou metodou hubnutí a detoxikace. Základem této diety je samozřejmě rýže. Ideálně hnědá přírodní, ale jak už jsme psali výše, lidé nejráději konzumují rýži Basmati. Pokud ale můžete a chcete, bílé rýži se raději vyhněte, protože je loupaná (zbavena povrchové slupky), a proto má méně obsahu vlákniny, minerálů, a tím i vyšší glykemický index, což není úplně vhodné. Na druhou stranu je lépe stravitelná, proto doporučujeme rýži natural kombinovat s ostatními druhy. Rýži musíme vybírat i podle hodnoty glykemického indexu. Glykemický index (GI) je číslo, které říká, za jak dlouhou dobu se zvedne hladina cukru v krvi. Potraviny s vysokým GI způsobí rychlý vzestup glykémie krve, ta opět rychle klesne a takový průběh v nás vzbudí brzy hlad. Čím je tedy číslo glykemického indexu vyšší, tím menší pocit zasycení po jídle zůstane. Proto je nutné konzumovat potraviny s nízkým GI, kdy se glykémie zvyšuje i snižuje postupně po delší dobu. Jelikož taková potravina nevyvolá prudké výkyvy glykémie, déle samozřejmě zasytí a zároveň tím se zároveň eliminují chutě na sladké. Ce-ložrné druhy rýže (se slupkou neboli natural) "šetří" váš inzulín a nepodporují ukládání tuků. Rýžová dieta je sice založena na rýži, ale ne pouze na ni. Rýži můžete kombinovat s oblíbenou zeleninou nebo oblíbeným ovocem, ale nikoliv v jeden den. Jeden den konzumujte ráži a zeleninu, druhý den rýži a ovoce. Jestliže nemáte silnou vůli, můžete si ze začátku k rýži připravit libové maso nebo ještě lépe rybu, lze také použít tofu, šmakoun, tempeh atd. Omezte ovšem živočišné tuky a jednoduché cukry, to je velmi důležité. V případě použití oleje dejte přednost olivovému, a to v menším množství. Jestliže budete nadále konzumovat vysoké množství tuků, dieta nebude mít žádný význam. Spíše doporučujeme používat panenský kokosový olej v biokvalitě, dá se použít i samostatně na zažehnání pocitu hladu.

**Rýžové pokrmy velmi dobře rozkousejte, měli byste polykat "kaši". Toto pravidlo neplatí pouze při rýžové dietě, ale všeobecně, takže na to nezapomínejte.**

## Jaké jsou výhody rýžové diety:

- snížení cholesterolu
- minimalizace příjmu tuků
- úbytek hmotnosti
- vyčištění trávicího traktu
- detoxikace
- odkyselení organismu
- nárůst energie,
- zlepšení nálady
- prevence civilizačních chorob

Pro lidi s nadbytkem hmotnosti a zdravotními problémy všeobecného směru neexistuje zatím nic lepšího a přírodního, než je mnoha sty lety ověřena rýžová kúra, původem z Čínské provincie.



## Porovnání studií z let 1985, 1996 a 2002 o zjištěných hodnotách obsahových látek v ovoci a zelenině

Minerální látky a vitamíny obsah uvedené v miligramech na 100 g	Zkoumané obsahové látky	Výsledek 1985	Výsledek 1996	Výsledek 2002	Rozdíl 1985 - 1996	Rozdíl 1985 - 2002
<b>BROKOLICE</b>	Vápník	103	33	28	-68%	-73%
	Kyselina listová	47	23	18	-52%	-62%
	Magnézium	24	18	11	-25%	-55%
<b>FAZOLE</b>	Vápník	56	34	22	-38%	-51%
	Kyselina listová	39	34	30	-12%	-23%
	Magnézium	26	22	18	-15%	-31%
	Vitamín B6	140	55	32	-61%	-77%
<b>BRAMBORY</b>	Vápník	14	4	3	-70%	-78%
	Magnézium	27	18	14	-33%	-48%
<b>KAROTKA</b>	Vápník	37	31	28	-17%	-24%
	Magnézium	21	9	6	-57%	-75%
<b>ŠPENÁT</b>	Magnézium	62	19	15	-68%	-76%
	Vitamín C	51	21	18	-58%	-65%
<b>JABLKO</b>	Vitamín C	5	1	2	-80%	-60%
<b>BANÁNY</b>	Vápník	8	7	7	-12%	-12%
	Kyselina listová	23	3	5	-84%	-79%
	Magnézium	31	27	24	-13%	-23%
	Vitamín B6	330	22	18	-92%	-95%
<b>JAHODY</b>	Vápník	21	18	12	-14%	-43%
	Vitamín C	60	13	8	-67%	-87%

**Zdroj:** analýza sanatoria v Schwarzwald, v Obertalu 1996/2002 a Pharmakonzernu Geigy, Švýcarsko 1985.

### Seznam kyselých a zásaditých potravin

Všechny potraviny obsahují jak kyselinotvorné, tak zásadotvorné látky. To, že potraviny ve vašem těle zanechávají tyto kyselé nebo zásadité zbytky, není záležitostí organická. Je to anorganická záležitost minerálů, které určují kyselost nebo zásaditost tělesných tekutin a tkání. Draslík, sodík, hořčík a vápník jsou považovány za zásadotvorné elektrolyty. Fosfor, síra a hořčík jsou kyselinotvorné prvky.

Následující přehled kyselých a zásaditých potravin je sestaven na základě kombinace obou metod a pomůže vám při alkalizaci. Nezapomínejte, že strava obsahující 80% zásaditých a 20% kyselých potravin je nezbytná pro zlepšení zdraví. A strava obsahující 90% či více zásaditých potravin vám zajistí pevné zdraví.

Během detoxikace je nejlepší jíst veškeré ovoce a zeleninu pouze v syrovém stavu.





## Jaké potraviny máme jíst?

Níže uvádíme seznam vhodného syrového ovoce, zeleniny, ořechů a semen. Kupujte pokud možno produkty u kterých znáte původ!

### OVOCE (jezte co nejvíce)

hroznové víno  
babány  
jahody  
manga  
pomeranče  
grepy  
jablka  
hrušky  
broskve  
ananas  
sušené ovoce všeho druhu (bio)  
květiny

**Vyhňte se:** nezralému ovoci!

### ZELENINA

hlávkový salát  
špenát  
mrkev  
celer  
zelený pepř  
okurky  
růžičková kapusta  
avokádo  
zelená listová zelenina  
dýně  
fazole  
hrášek  
rajčata  
chaluhy  
řasy a mořská zelenina

### DALŠÍ SYROVÉ POTRAVINY

pekanové ořechy  
mandle  
slunečnicová semena  
sezamová semena  
dýňová semena  
kokosové ořechy  
piniové ořechy

**Poznámka:** potraviny z této skupiny jezte s mírou. Ve větším množství mohou být kyselotvorné, odčerpávají energii a zpomalují nebo zastaví čisticí proces.





## Zásadotvorné potraviny

### OVOCE

jablka  
meruňky  
banány  
maliny  
ostružiny  
borůvky  
třešně  
kokos, ořechy  
rybíz  
datle  
fíky  
gropy  
quavy  
kumquaty  
zralé citrony  
limety  
myšpule

manga  
melouny  
nektarinky  
pomeranče  
karob  
svatoj. chléb  
papája  
hrušky  
broskve  
ananas  
gran. jablka  
kaktusové fíky  
hrozinky  
sapoty  
jahody  
tamarindy  
mandarinky

### ZELENINA

vojtěška  
mandle  
artyčoky  
chřest  
avokádo  
babmusové  
výhonky  
fazole  
řepa  
sl. paprika  
brokolice  
růž. kapusta  
zelí  
mrkev  
celer  
květák  
mangold  
jedlé kaštiny  
čekanka  
pažitka  
kapusta  
sladká kukuřice  
okurka

smetánka  
kopr  
lilek  
čekanka  
česnek  
křen  
kedluben  
pórek  
hlávkový salát  
okra  
olivy  
cibule  
petržel  
pastiňák  
hrýšek  
tykev  
ředkev  
rebarbora  
kyselé zelí  
šťovík  
špenát  
dýně  
batáty  
rajčata (oranž.)  
tuřín  
řeřicha  
bílý brambor

### OSTATNÍ

jablečný ocet  
podmáslí  
syrové  
řasy  
chaluhy  
obilí-amarant  
proso  
quinoa  
mléko  
syrové miso  
melasa  
olivový olej  
koření  
přírodní čaj  
bylinný a  
čínský zelený  
syrovátka  
víno biologické  
jogurt syrový



## Držíme Vám palce

Začněte a vytrvejte. Děláte to pro sebe.  
Vše je ve vašich rukách, my vám jen můžeme  
pomoci k dosažení vytyčeného cíle.



Better Every Day!

**Michael Moder Ltd.** (London) centrála

**Michael Moder s.r.o.** (Praha) pobočka

**STUDIO Terapie & Fitness Michael Moder®** (Ostrava)

[TERAPIE Dornova metoda a Moderova metoda®](#)

[Osobní Trenér Fitness - Specializace na střední a starší generaci](#)

[Tělové, Reflexní a Speciální svíce \(Pentagram, Čakry atd.\)](#)

[eSHOP Tělové, Reflexní a Speciální svíce \(Pentagram, Čakry atd.\)](#)

[eSHOP Dr.Nona Mrtvé moře](#)

[eSHOP HUBNUTÍ s Dr.Nona](#)

[eSHOP Knihy přímo od autora Michael Moder®](#)

[eSHOP Dr.Nona Kosmetika Mrtvé moře](#)



**MÁTE RÁDI SLEVY A VÝHODY?**

STAŇTE SE ČLENY

**CLUB Michael Moder® SLEVY & VÝHODY**

[Brzy zjistíte, že to nejsou planá slova. Budete vědět o akcích a o slevách. Jen Vy. Slevy a Výhody se budou posílat vždy emaily. Pouze pro naše přátele a klienty.](#)