

Doporučení jak se stravovat před výplachem střeva

2 dny před započítím hydrocolon terapie jezte jen lehkou, ideálně mixovanou, kašovitou stravu, aby se vaše tělo na proceduru dobře připravilo a efekt tak mohl být 100%.

Zvolte si jednu z následujících 5 variant a 2 dny před terapií se podle této možnosti stravujte!

Možnost I

Snídaně: zelený ječmen jako nápoj (případně bylinkový čaj), ovocno-zeleninové smoothie jako hl. jídlo (*viz. ukázky níže*)

Oběd: zeleninová polévka z čerstvé zeleniny, ideálně mixovaná do hustého a lahodného pyrě (žádné hotové polévky ze sáčku či plechovky), 1 jablko

Večeře: vařená, dušená či syrová zelenina nebo saláty ochucené bylinkami a solí (žádné hotové dresingy, olej ani ocet!)

Ukázky mixovaných nápojů - smoothies (vše hod'te do mixéru s trochou vody a umixujte do lahodného pyrě nebo koktejlu)

Důležité: NEMIXUJTE samotné ovoce, to příliš zvyšuje hladinu krevního cukru a inzulínu, tedy přetěžuje slinivku. Tajemství spočívá v zelených listech.

- 1 hrnek špenátu či polníčku (chuťově jsou neutrální a koktejl si zachová chuť použitého ovoce)
2 hrnky papáji nebo manga
2 hrnky vody
- 1 hrnek špenátu či polníčku
2 broskve či nektarinky bez pecky
2 hrnky vody
- 1 hrnek špenátu či polníčku
1 banán
1/2manga
2 hrnky vody



- 1 hrnek listového nebo římského salátu či polníčku
1 hrnek jahod
1 banán
2 hrnky vody
- 1 hrnek listového nebo římského salátu či polníčku nbo špenátu
1 sladké jablko nebo hruška
1/2 banánu
2 hrnky vody



Možnost II

Čistě ovocný den

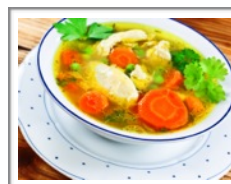
1 kg ovoce rozdělte na 3 jídla za den
Ideálně mixujte do lahodných pyré nebo koktejlů, dle návrhů výše.
není vhodné pro diabetiky nebo osoby se zvýšenou hladinou glukózy!



Možnost III

Čistě zeleninový den

1,5 kg zeleniny (syrové či vařené) rozdělte na 3 jídla za den.
Ideálně mixujte do zeleninových pomazánek či polévek.



Možnost IV

Rýžový den

200g celozrnné rýže (vážit před vařením) rozdělit na 3 jídla.
Eventuelně 2 lžice jablečné bio přesnídávky bez cukrů.



Možnost V

Bramborový den

1,5 kg brambor (vážit za syrova) rozdělit na 3 jídla se solí a
čerstvým kořením (bez oleje, másla a mořenicích směsí!)

