

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

JJ Smith

10-DAY GREEN SMOOTHIE CLEANSE

Copyright © 2014 by Jennifer (JJ) Smith

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books,
a Division of Simon & Schuster, Inc.

Translation Copyright © 2016 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01699-4



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Džej Džej Smit

ZELENI SMUTTI

za savršen početak dana!

Prevela Sanja Bošnjak

 izdavaštvo
vulkan

Beograd, 2016.

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI: Autorka ne garantuje da će bilo koji proizvod ili preporuka vama doneti istu korist koju je ona postigla. Treba da potražite lekara i izvršite lična ispitivanja da biste utvrdili hoće li bilo koji proizvod ili preporuka koju autorka daje u ovoj knjizi blagotvorno delovati i na vas. Osim toga, autorka nije plaćena da preporučuje bilo koju knjigu ili proizvod u ovoj knjizi.

Iako je autorka dala sve od sebe da u vreme izdavanja predstavi tačne nazive proizvoda i informacije, kao što su internet adrese, ni izdavač ni autorka ne preuzimaju odgovornost za greške ili promene koje su nastale posle objavljivanja. Osim toga, autorka nema nikakvu kontrolu nad proizvodima ili veb-stranicama povezanim s proizvodima navedenim u ovoj knjizi ili sadržajem na tim veb-stranicama.

Knjiga se prodaje s jasnom napomenom da se ni autorka ni izdavač ne upuštaju u davanje bilo kakvih pravnih, računovodstvenih, finansijskih, medicinskih ili bilo kojih drugih stručnih saveta. Ukoliko je potrebna finansijska, pravna ili medicinska stručna procena, treba potražiti usluge odgovarajućeg stručnjaka. Autorka i izdavač odbijaju bilo kakvu odgovornost za gubitak ili štetu nanetu neposredno ili posredno bilo kom pojedincu ili kompaniji, zbog zamisli, proizvoda, obaveštenja ili predloga predstavljenih u ovoj knjizi. Čitanjem ove knjige, pristajete na to da poštujete gore navedene izjave.

SADRŽAJ

UVOD

PRVO POGLAVLJE

Šta je desetodnevno čišćenje zelenim smutijem? 15

DRUGO POGLAVLJE

Zašto zeleni smutiji? 21

TREĆE POGLAVLJE

Priprema 21

ČETVRTO POGLAVLJE

Kako obaviti desetodnevno čišćenje zelenim smutijem . . . 39

PETO POGLAVLJE

Džej Džejini saveti za uspeh 51

ŠESTO POGLAVLJE

Kako nastaviti s mršavljenjem i posle čišćenja 63

SEDMO POGLAVLJE

Pet detoks-metoda za pojačavanje čišćenja 77

OSMO POGLAVLJE

Najčešće pitanja 89

DEVETO POGLAVLJE

Svedočanstva 97

DESETO POGLAVLJE

Priče o uspehu	115
--------------------------	-----

JEDANAESTO POGLAVLJE

Zaključak	127
---------------------	-----

DODATAK A

Više od stotinu recepata za zelene smutije za različite svrhe	131
Protiv starenja	132
Sportska dostignuća	134
Lepota (zdrava kosa, koža i nokti)	137
Kosti i zglobovi.	140
Zatvor	142
Detoksikacija	144
Kontrola šećera u krvi	146
Energija	149
Zdravo srce	151
Jačanje imuniteta.	154
Za decu	156
Za dobro raspoloženje.	159
Stres	163
Mršavljenje i sagorevanje masnoće.	165
Razno	170

DODATAK B

Čisti visokoproteinski recepti.	175
---	-----

Važne napomene čitaocima

Obaveštenja koja sadrži ova knjiga imaju obrazovnu svrhu. Ona nisu namenjena postavljanju dijagnoza ili lečenju bilo kojih medicinskih stanja, niti imaju ulogu da dele medicinske savete. Ako rešite da pratite plan, treba da potražite savet zdravstvenog stručnjaka, a onda sami donesete odluku.

Važno je potražiti prave medicinske savete pre nego što donesete bilo kakvu odluku o ishrani, dijeti, dodacima ishrani ili bilo kom zdravstvenom pitanju o kojem se raspravlja u ovoj knjizi. Ni autorka ni izdavač nisu kvalifikovani da pružaju medicinske, finansijske ili psihološke savete ili usluge. Čitalac treba da razgovara s odgovarajućim zdravstvenim stručnjakom pre nego što usvoji bilo koji savet dat u ovoj knjizi.

UVOD

Dobro došli u desetodnevno čišćenje zelenim smutijem!

Čestitamo vam što želite da ovladate svojim zdravljem tako što brinete o svom telu i hranite se pravilno da biste bili vitki, zdravi i živahni! Ako ste kao ja, zaista želite da izgledate i osećate se sjajno!

Borba protiv viška kilograma može biti najteže i najizazovnije iskustvo na svetu, koje i emocionalno iscrpljuje. Mnogi vode beskonačnu bitku za gubitak težine i zdravlje. Uprkos mnogim brzim dijetama, vežbama i čarobnim pilulama za mršavljenje, Amerikanci su iz godine u godinu sve deblji i deblji. Dijeta ima u izobilju, a prehrambena industrija je ogromna. Ali žalosna je činjenica da oko 95% ljudi koji dijetom izgube kilograme ponovo vrate izgubljeno za tri do pet godina. Ne može se trajno smršati strogo sledeći neku određenu dijetu, uzimajući pilule za mršavljenje ili prateći određeni režim vežbanja. Morate shvatiti da gubitak težine uključuje i veliku promenu u načinu života.

Na šta mislim pod promenom načina života? Prvo, moraćete da zaboravite na držanje dijete! Obično, kad počnete s dijetom to podrazumeva da u nekom trenutku i završite s dijetom. Dijete se obično pridržavate u određenom vremenskom razdoblju. Šta se dešava kad prestanete s dijetom? Sve kilograme vratite. Uz ovo desetodnevno čišćenje, naučićemo vaša čula ukusa da opet priželjkuju i žude za zdravijim namirnicama pa više nikad nećete morati ponovo da razmišljate o dijeti.

Verujem da je prvi korak u gubitku težine detoksikacija. Bez detoksikacije, milioni ljudi širom sveta gube bitku s trajnim gubitkom kilograma. Postoji mnogo činilaca koji doprinose vraćanju kilograma, a u tradicionalnim dijetama najviše se zanemaruje preopterećenost toksinima. Jednostavno rečeno, ljudi često imaju poteškoća u gubljenju kilograma jer su im tela puna otrova. Što više toksina unosite ili ste im izloženi svakoga dana, više toksina ćete nataložiti u masnim ćelijama u telu. Toksini uskladišteni u masnim ćelijama teško se izbacuju samo dijetom. Prvo morate detoksikovati telo. Zato najuspešniji programi za mršavljenje treba da se fokusiraju i na gubitak masti i detoksikaciju, što vodi ka opštem poboljšanju zdravlja i blagostanja.

Ja sam nutricionistkinja, ovlašćeni stručnjak za gubitak težine, autorka vodećeg bestselera *Lose Weight Without Dieting or Working Out (Smršajte bez dijete i vežbanja)*, i kreatorka sistema detoks-jedi-mrdaj (DEM – engl. *Detox-Eat-Move*). Godinama sam pomagala ljudima da smršaju bez dijete i da ponovo budu privlačni! DEM sistem usmeren je na to da vam pomogne da

se detoksikujete, očistite i utičete na čulo ukusa da priželjkuje zdravu i prirodnu hranu.

Zašto sam osmislila desetodnevno čišćenje zelenim smutijem

Prošle godine, posle višegodišnje čiste i zdrave ishrane i detoksa, pala sam u krevet zbog trovanja živom iz srebrnih zubnih plombi! Imala sam visok nivo žive u mozgu, stomaku, jetri i bubrezima. Nisam mogla ustati iz kreveta dva meseca. A kad sam konačno ustala, posle običnog nameštanja kreveta morala sam ponovo leći da se odmorim! Zdravlje, energija i motivacija bili su mi sve vreme na niskom nivou.

Posle dugog i sporog oporavka prošle godine, odlučila sam da nešto preduzmem i povratim zdravlje i energiju, kao i da izgubim devet kilograma koje sam dobila dok sam ležala. Osmislila sam desetodnevno čišćenje zelenim smutijem nakon što sam shvatila da presni zeleniš može da izleči telo. Takođe, kao već zagovornica detoksikacije, znala sam da moram izbaciti iz tela otpad i toksine koji su se nakupili kao posledica trovanja živom.

Čim sam osmislila desetodnevno čišćenje zelenim smutijem, zamolila sam deset članova porodice i prijatelja da mi se pridruže u tome kao podrška. Prijatno sam se iznenadila kad sam shvatila da je oko stotinu ljudi želelo da se uključi! Stvorili smo grupu na Fejsbuku da bismo se međusobno podržavali. Pošto su nam rezultati bili izvanredni, za manje od dva meseca našoj grupi na Fejsbuku pridružilo se oko deset hiljada ljudi koji

su rešili da prođu kroz čišćenje s nama. Za samo deset dana, ljudi su gubili od četiri do sedam kilograma, postajali su življi, zdravstveno stanje im se poboljšavalo i osećali su se bolje nego godinama unazad.

Kad sam završila s prvim čišćenjem, izgubila sam pet kilograma. Bila sam puna energije, koža mi je blistala, a varenje i nadutost se popravili. Osećala sam se osveženo i motivisano! Pre nego što sam počela s čišćenjem, uzimala sam dvadeset četiri suplementa na dan da bi mi se telo oporavilo od trovanja živom. Po završetku čišćenja, uzimam samo četiri dnevno. Pozitivno gledam na svoje zdravlje i jedva čekam da se ponovo usredsredim na životne snove i ciljeve.

Desetodnevno čišćenje zelenim smutijem je program detoksikacije koji će vam pomoći da smršate, povećate energiju, smanjite žudnju i poboljšate opšte zdravlje. Detoksikovaćete telo tako što ćete izbaciti izvesne namirnice na deset dana i reprogramiraćete čulo ukusa da želi zdrave i hranljive namirnice. Kad završite s čišćenjem, nećete više morati da brojite kalorije, pridržavate se složenih ili skupih planova ishrane ili ponovo merite hranu. Telo će vam prirodno žudeti za zdravom prirodnom hranom.

Tokom desetodnevnog čišćenja zelenim smutijem, pružićete svom telu kvalitetnu ishranu koja mu je potrebna dok čistite ćelije i unutrašnjost. Telo će vam uspešnije upijati vitamine, minerale i druge hranljive materije, što će doprineti obnavljanju vaših ćelija i počaćete da izgledate i osećate se mlađe. Osećamo

se starim zbog taloga i otpada u telu. Kreme protiv starenja i kozmetička hirurgija to neće očistiti. Koža će vam izgledati mlađe jer će vam ćelije postati čvršće i zdravije. Ostarela, bezbojna i suva koža, podbulost, podočnjaci i bore počće da blede. Moguće je da ćete izgledati i osećati se bolje nego pre deset godina. Imaćete utisak da se podmlađujete, a ne da starite! Ukratko, naučićete kako da postanete mladi, zdravi i puni energije i spolja i iznutra.

Verovatno se može reći kako sam se zaljubila u zelene smutije i želim da ceo svet to zna! Svakog dana zeleni smutiji menjaju živote mnogih ljudi, uključujući i moju porodicu i prijatelje. Na hiljade njih lično mi zahvaljuju što sam im predstavila zelene smutije. Svako ko ih je probao prosto mora da podeli to iskustvo s drugima.

Ja posvećeno pijem zelene smutije svakog dana i nagovaram što više ljudi mogu da ih i oni piju. Hoćete li mi se pridružiti na ovom putovanju izlečenja tela, mršavljenja i povećavanja nivoa energije? Na taj način, više nikad nećete morati da brinete zbog težine.

Jeste li spremni da izgledate vitkije, zdravije i privlačnije nego ikad pre?

Ovo je čudesan način da preobratite svoje zdravlje za samo deset dana. Zato se spremite da započnete desetodnevno čišćenje zelenim smutijem!

PRVO POGLAVLJE

Šta je desetodnevno čišćenje zelenim smutijem?

Čišćenje zelenim smutijem je desetodnevno detoks-čišćenje koje se bazira na zelenom lisnatom povrću, voću i vodi. Zeleni smutiji su zdravi i zasićuju, a i uživate dok ih pijete. Vaše telo će vam takođe biti zahvalno što ih pijete. Možete očekivati da ćete smršati, povećati nivo energije, smanjiti žudnju, razbistriti um, poboljšati varenje i opšte zdravlje. To je iskustvo koje će vam promeniti život ako ga se pridržavate!

Najčešća poboljšanja zdravstvenog stanja posle desetodnevnog čišćenja zelenim smutijem:

- Gubitak težine (većina izgubi 4–7 kg ako se pridržava režima)
- Povećana energija
- Mentalna bistrina

- Bolji san
- Smanjena žudnja za hranom
- Bolje varenje
- Manja nadutost

Zašto detoksikovati/očistiti telo?

Postoji mnogo činilaca koji doprinose dobijanju kilograma, a najviše se zanemaruje višak toksina u telu. Kad je telo prezasićeno toksinima, to energiju za sagorevanje kalorija odvlači na trud da se detoksikuje telo. Drugim rečima, telo nema energije da sagoreva kalorije. Međutim, kad se telo uspešno oslobodi toksina, energija može biti upotrebljena za sagorevanje masti.

Jednostavno rečeno, tradicionalne dijete često ne deluju zato što ignorišu višak toksina u telu. Brojanje kalorija ne detoksikuje i ne čisti telo. Gubitak težine neće biti trajan ako su vam telesni sistemi spori ili na njih utiču otpad ili toksini. Prvo morate telo osloboditi toksina, da bi ono moglo na najbolji način metabolisati hranu koju jedete bez nakupljanja viškova, koji dovode do dobijanja težine.

Sledeći simptomi ukazuju na prisustvo viška toksina u telu: nadimanje, zatvor, loše varenje, nizak nivo energije, zamor/nerezgovetne misli, depresija, dobijanje na težini, hronični bol, infekcije, alergije, glavobolje i teškoće sa stomakom/varenjem.

**Da li vam je potrebno detoks-čišćenje?
Uradite ovaj kviz za samoprocenu!**

Uradite ovaj kviz da odredite imate li previše toksina u telu koji vode ka dobijanju težine i slabom zdravlju.

Pročitajte sva pitanja i dodelite sebi jedan poen za svaki odgovor „da“.

- Žudite li za slatkišima, hlebom, testeninom, belim pirinčem i/ili krompirom?
- Jedete li prerađenu hranu (večere uz TV, kuvano meso, slaninu, supe iz konzerve, grickalice) ili brzu hranu najmanje tri puta nedeljno?
- Pijete li napitke s kofeinom kao što su kafa i čaj više od dvaput dnevno?
- Pijete li dijetalne sokove ili koristite veštačke zaslađivače najmanje jednom dnevno?
- Spavate li manje od osam sati dnevno?
- Pijete li manje od dva litra vode na dan?
- Jeste li veoma osetljivi na dim, hemikalije ili izduvne gaseve u okruženju?
- Jeste li ikad uzimali antibiotike, antidepresive ili neke druge lekove?
- Jeste li ikad uzimali pilule za kontracepciju ili druge estrogene, kao što je zamenska hormonska terapija?

- Imate li česte gljivične infekcije?
- Imate li srebrne zubne plombe?
- Koristite li komercijalne deterdžente za čišćenje, kozmetiku ili dezodoranse?
- Jedete li neorgansko povrće, voće ili meso?
- Jeste li ikad pušili ili bili izloženi pasivnom pušenju?
- Jeste li gojazni ili imate celulit?
- Da li ste na poslu izloženi toksinima iz okruženja?
- Živate li u glavnim gradskim područjima ili blizu velikog aerodroma?
- Osećate li se umorno, iscrpljeno ili usporeno tokom dana?
- Imate li poteškoća s koncentracijom ili pažnjom?
- Patite li od nadimanja, lošeg varenja ili čestih gasova posle jela?
- Imate li više od dve prehlade ili gripa na godinu dana?
- Imate li česta krvarenja iz nosa, poteškoće sa sinusima ili curenje nosa?
- Primećujete li da ponekad imate zadah iz usta, naslage na jeziku ili mokraću jakog mirisa?
- Imate li podočnjake ili tamne kolutove ispod očiju?
- Jeste li često tužni ili depresivni?
- Osećate li se često razdražljivo, uznemireno ili napeto?
- Imate li akne, osip ili koprivnjaču?

- Imate li manje od jednog pražnjenja creva na dan i/ili povremeni zatvor?
- Patite li od nesаницe ili nemirno spavate?
- Da li vam je zamućen vid ili vas svrbe i peku oči?

Rezultati

Što vam je broj bodova veći, veći je teret mogućih toksina koje nosite, i imaćete više koristi od programa detoksikacije i čišćenja.

- ***Ako imate 20 ili više bodova:*** Imaćete *značajnu* korist od detoksikacije, koja može dovesti do gubitka težine i poboljšanja zdravlja i vitalnosti. Srdačno vam preporučujem da razmislite o raznim načinima da detoksikujete telo.
- ***Ako imate između 5 i 19 bodova:*** *Verovatno* ćete imati koristi za poboljšanje zdravlja i vitalnosti od programa detoksikacije.
- ***Ako imate manje od 5 bodova:*** Možda zaista nemate višak toksina u telu i živite veoma zdravim životom bez toksina. Svaka čast!

Iako su naša tela sposobna da izbace toksine, kad se prepuni toksinima, počne da ih skladišti u masne ćelije. Masne ćelije ne mogu lako da se razbiju, pa doslovno čine telo teškim i većim. Kako se toksini nakupljaju, počinju i poteškoće sa zdravljem kao što su alergije, migrene, ozbiljne bolesti i umor ili nizak nivo energije.

Desetodnevno čišćenje zelenim smutijem istinski će vam preobratiti zdravlje. Ovako se to radi:

1. Svakog dana popijete do dva litra zelenog smutija. Jednostavno pripremite dnevnu količinu zelenog smutija ujutru, spakujte ga i ponesite ga sa sobom. Držite ga u frižideru što je više moguće. Popijte jednu trećinu na svaka tri-četiri sata tokom dana ili ga pijuckajte kad ogladnite.
2. Možete grickati jabuke, celer, šargarepe, krastavce i drugo hrskavo povrće preko dana. Druge dozvoljene visokoproteinske grickalice su nezaslađeni puter od kikirikija, tvrdo kuvana jaja i presni ili nesoljeni orašasti plodovi i semenke (samo šaka).
3. Popijte najmanje osam čaša vode (2 litra) dnevno, kao i detoks, ili biljnog čaja, po želji.
4. Primenite jedan od dva načina za čišćenje debelog creva, po potrebi (vid. Peto poglavlje).
5. NEMOJTE KONZUMIRATI prečišćeni šećer, meso, mleko, sir, alkohol, pivo, kafu, sokove/dijetalne sokove, prerađenu hranu, prženu hranu, prerađene ugljene hidrate (beli hleb, testeninu, krofne itd.)

Takođe, priključite se našoj grupi na Fejsbuku radi podrške, ohrabrenja i saveta od mene i drugih na:

<https://www.facebook.com/groups/Green.Smoothie.Cleanse/>

Zato, hajde da naučimo kako da se detoksikujemo i počnemo s mršavljenjem i ozdravljenjem! Nastavite s čitanjem!