

7. Proti zácpě a pro vyloučení toxinů přítomných ve žluči ze střeva užívejte večer mletá lněná semínka, přírodní přípravek Triphalu (viz str. 94) nebo jemná rostlinná projímadla.
8. Vyhněte se kofeinu.
9. Nejezte žádné živočišné potraviny (maso, vejce, mléčné výrobky).
10. Pijte bylinné čaje či medovou vodu podle chuti celý den, přibližně každou půlhodinu půl až jeden šálek.
11. Často odpočívejte a vyvarujte se námahy a fyzického i psychického stresu.
12. Necvičte, jděte se pravidelně krátce projít do lesa, parku apod.
13. Provádějte doporučení ze strany 49 (masáže atd.).
14. Půst lze opakovat jednou týdně, dvou až třídenní detoxikaci se doporučuje opakovat jednou za 1-2 měsíce.

### V detoxikačním programu je vhodné:

- pít džusy z veškeré čerstvé zeleniny a některého ovoce (jablka, hrušky, granátová jablka a grapefruit)
- pít čerstvě připravené šťávy
- připravit si jen takové množství, které hned vypijete
- ovoce a zeleninu důkladně omýt
- použít detoxikační recepty uvedené na straně 98

### 1. KRÁTKODOBÁ DETOXIKACE

(OD VEČERA DO NÁSLEDUJÍCÍHO DNE ODOLEDNE)

#### 1. den

**večer** – dušená mírně kořeněná zelenina, zeleninová polévka (viz str. 99) apod., bylinné čaje

#### 2. den

**odpoledne** – mírně kořeněná dušená zelenina, polévka, rýže basmati, bylinné čaje

**večer** – vařená obilná kaše

*Lze opakovat jednou za 7-10 dnů.*