



Nákupní seznam POTRAVINY

PODZIMNÍ DETOX

s Alchy Milkou



Na úvod

Jako první dostáváte nákupní seznam s vysvětlením, abyste měli dostatek času všechno potřebné si sehnat v klidu a bez stresu. Stresu se pokusíme vyhýbat, protože blokuje volné proudění energie, které je důležité pro detoxikaci i pro zdraví a rovnováhu.

Dostanete i zjednodušenou "kapesní verzi", pro případ, že byste si seznam chtěli vytisknout.

Nákupní seznam je rozdělený do dvou dokumentů.

- 1. POTRAVINY**
První je pro potraviny, bez těch by to nešlo. V rámci potravin máte rozlišené, co je nezbytné = to budou potřebovat všichni, a potom uvádím ještě podpůrné potraviny, které mohou výrazně napomoci při detoxu, ale pokud např. potřebujete šetřit penízky, dá se detox absolvovat i bez nich.
- 2. OSTATNÍ POMŮCKY**
Druhý seznam zahrnuje bylinky, esenciální oleje a nejrůznější pomůcky na podporu detoxu. Tam platí, že se bez nich dá obejít, ale s nimi půjde detox hladčeji, důkladněji a laskavěji.

Všem vám **doporučuji, abyste si trvanlivé potraviny domů nakoupili co nejdříve**, protože v posledních letech se stává, že jsou „výpadky“ dodání.

Než začnete nakupovat

Doporučuji, pokud si to můžete aspoň trochu finančně dovolit, abyste po dobu detoxu používali **kvalitní potraviny v BIO** kvalitě, přednostně od českých a slovenských pěstitelů. Je to proto, že při detoxu se chceme maximálně zbavit toxinů z našeho organismu, proto není ku prospěchu věci, abychom při detoxu používali běžné konvenční potraviny, u kterých si ani neuvědomujeme, kolik jedů a nepřírodních látek obsahují.

- Naše tělo se v průběhu detoxu stane citlivějším k tomu, co přijímá, takže možná sami začnete vnímat rozdíl v kvalitě potravin.
- Druhý aspekt je etika. Tady bych vás chtěla inspirovat k vědomému nakupování.

Pokud chceme budovat Novou Zemi v úctě a lásce k lidem i k planetě Zem, je jedním ze základních pilířů naše vědomé nakupování. Každým nákupem posíláme energii peněz a tím podporujeme celý řetězec firem a způsoby pěstování, zpracování, rozvážení a obchodování.

KAŽDÝ Z NÁS DENNĚ OVLIVŇUJE TO, ČEMU SE NA ZEMI DAŘÍ A ČEMU NEDÁVÁME ŠANCI.



- Většinu potravin ze seznamu dnes už seženete i v supermarketech a v konvenční (ne bio) kvalitě, takže by to mělo být dostupné opravdu všem. **Rozhodnutí, co a kde si koupíte, je jen na vás.**
- Nelekněte se ceny za nákup pro detox. Mnoho z nakoupených surovin vám vydrží ještě dlouho po detoxu a budete je moci využít při běžném vaření doma ještě několik měsíců. Vše se naučíme používat.
- V nákupním seznamu **uvádím linky na konkrétní potraviny, abyste věděli, co máte kupovat.** Je na vás, kde si to koupíte. Můžete využít přímo tyto odkazy anebo se jen podívat, co to vlastně je a koupit si to jinde.
- Pro zjednodušení tu uvádím i linky na BEWIT – pro ty, kdo si budou kupovat bylinky, EO nebo jiné výrobky v BEWITU, abyste mohli využít jedno poštovné a nakoupit si i skvělé, kvalitní oleje a semínka.

NÁKUPNÍ SEZNAM POTRAVIN - PŘEHLED

NEZBYTNÉ POTRAVINY (NUTNÉ)	ZELENINA ČERSTVÁ (NUTNÁ)	PODPŮRNÉ POTRAVINY (VOLITELNÉ)	DOPLNĚNÍ NA ZPESTŘENÍ (VOLITELNÉ)
Rýže celozrnná kulatozrnná – 1 kg	• Mrkev • Petržel kořen • Červená řepa	Sójová omáčka Shoyu	Červená čočka 0,5 kg
Černá rýže – 0,5 kg	• Kapusta /Kel • Daikon	Mořské řasy KOMBU (ne těhotné)	Rajský protlak BIO
Černý sezam nebo mák - 200 g	• Hokkaido • Batát	Olej z černého kmínu (černuchy)	Cizrna/cícer 0,5 kg
Olej olivový extra virgin (lisovaný za studena) – 0,5 l	• Cibule • Česnek • Pórek	Ghí (přepuštěné máslo) výhradně v BIO kvalitě*	Semínka slunečnicová nebo lněná
Mořská sůl	• Žampiony	* dostanete návod, jak si ghí vyrobit doma z BIO másla	KOŘENÍ - vaše volba
Hřebíček (klinček)	• Křen • Zázvor	kvašená zelenina (pokud si nevyrobíte sami)	BIO bujón
Fazolky ADZUKI – 0,5 kg	NA KVAŠENÍ může být i zelí, kedlubna (kaleráb) nebo květák (karfiol)		
Semínka dýňová nebo konopná – 100 – 200 g			
Umeocet			



1. NEZBYTNÉ POTRAVINY

Rýže celozrnná kulatozrnná – 1 kg

SK: [ryza-gulatozrnnna-natural-500-g-bio](#)

CZ: [ryze-kulatozrnnna-natural-500-g-bio](#)

Černá rýže – 0,5 kg (posiluje ledviny)

SK: [ryza-cierna-natural-500-g-bio](#)

CZ: [ryze-cerna-natural-500-g-bio](#)

Černý sezam (nebo mák) 200 g

SK: [sezam-cierny-nelupany-100-g-bio](#)

CZ: [sezam-cerny-neloupany100-g-bio](#)

Olej za studena lisovaný, tzv. extra virgin – olivový (Kdo bude nakupovat v BEWITu, kupte si olej tam, je cenově výhodnější a kvalitní)

SK: [olej-olivovy-extra-panensky-500-ml-bio](#)

CZ: [olej-olivovy-200-ml-bio](#)

BEWIT: <https://bewit love/sk/produkt/panensky-olivovy-olej-z-krety-v-bio-kvalite?i=AlchyMilka>

Mořská sůl (hrubou můžete použít i na gomasio a peeling)

SK: [sol-morska-hruba-1-kg](#),

CZ: [sul-morska-hruba-1-kg](#).

Hřebíček (Klinčky) koření

BEWIT: <https://bewit.love/sk/produkt/hrebicek-cely?i=AlchyMilka>
nebo v kamenném obchodu

Fazolky ADZUKI – 0,5 kg

SK: [fazula-adzuki-500-g-bio](#)

CZ: [fazole-adzuki-500-g-bio](#)

Dýňová (tekvicové) a/nebo konopná semínka (100 g)

SK: [tekvicove-semienka-svetle-100-g-bio](#)

CZ: [dynova-seminka-ceska-100-g](#).

Lze koupit i větší balení s výhodnější cenou

Umeocet

SK: [umeocot-500-ml](#)

CZ: [umeocet-500-ml](#)

Lze koupit i větší balení s výhodnější cenou

Přikládám link, kde se dá koupit umeocet (umeboshi vinegar) – pro účastníky v zahraničí (např. amazon ve všech zemích): <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=umeboshi+vinegar+where+to+buy>

Velmi podpůrné potraviny

Velmi podpůrné potraviny
(dá se to i bez nich, ale s nimi
je to o mnoho lepší)

Sójeová omáčka Shoyu (může být i Tamari)

SK: [shoyu-sojova-omacka-200-ml-bio](#)

CZ: [shoyu-sojova-omacka-200-ml-bio](#)

Lze koupit i větší balení - cenově výhodnější

Mořské řasy KOMBU

SK: [morske-riasy-kombu-100-g-bio](#)

CZ: [morske-rasy-kombu-100-g-bio](#)



Ghí (výhradně BIO) - pokud si podle návodu, který dodám, nevyrobíte vlastní

SK: <https://www.econea.sk/products/prepustene-maslo-ghi-220-ml-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/prepustene-maslo-ghi-220-ml-bio-country-life>

Živá kvašená zelenina (chlazená)

Pokud nemáte čas připravit si svoji kvašenou zeleninu, objevila jsem přírodní živou a pro náš detox vhodnou možnost na e-shopu:

SK: <https://www.econea.sk/products/repa-cervena-fermentovana-s-krenem-350-g>

CZ: <https://www.econea.cz/products/repa-cervena-fermentovana-s-krenem-350-g>

Na zpestření

Plus na zpestření můžete použít ještě tyto potraviny. Není nutné, ale jídla budou pestřejší.

Červená čočka 0,5 kg

SK: [sosovica-cervena-cela-lupana-500-g-bio](#)

CZ: [cocka-cervena-pulena-500-g-bio](#)

Rajský protlak BIO 70 g

SK: [pyre-rajcatove-500-g-bio](#)

CZ: [pyre-rajcatove-500-g-bio](#)

Cizrna (Cícer) 0,5 kg

SK: [cicer-500-g-bio](#)

CZ: [cizrna-500-g-bio](#)





2.KOŘENÍ

Ze seznamu koření si vyberte vaše oblíbené 4 – 5 druhů.

- Bobkový list
- Koriandr
- Hřebíček
- Muškátový oříšek
- Kmín (Rasca)
- Majoránka
- Sladká paprika
- Čili (Štiplavá paprika)
- Římský kmín (Kumín)
- Dobromysl (Pamajorán)– na čajíky
- BIO bujón – netřeba, ale pro lepší chuť:
 - ▶ SK: [bujon-zeleninovy-kocky-bezlepkovy-66-g-bio](#)
 - ▶ CZ: [bujon-zeleninovy-kostky-bezlepkovy-66-g-bio](#)



3. ZELENINA

Nakoupíte až v přípravném týdnu

- Mrkev 1 kg
- Kapusta (kel) - 1 hlávka
- Křen (Chren) – kořen čerstvý - důležitý
- Červená řepa (Cvikla) 2-3 ks
- Hokkaido dyně 1-2 ks
- Batáty (Sladký zemiak) 1-2 ks
- Cibule, česnek
- Žampiony cca 300 g
- Zázvor 5-7 cm
- Pórek
- Bílá ředkev (Daikon)
- Petržel kořenový 2-3 kusy
- Zelené natě (petržel, cibulka, tymián, pažitka, koriandr)

Kvašená zelenina

Moc doporučuji si jí vyrobit (návod dostanete) – vyberte si několik druhů z tohoto seznamu (3-4 druhy stačí)

- Červená řepa (Cvikla)– ½-1 menší
- Mrkev – 1 ks
- Kapusta (Kel) – ¼ hlávky
- Cibule
- zelí (Kapusta) bílé i červené – ¼ - ½ hlávky
- Kedlubna (Kaleráb) – 1 ks
- Květák (Karfiol) – 1/3 ks
- Bílá ředkev (Daikon)– 1 ks
- Umeocet 2 PL,
- Mořská sůl, bobkový list, koření dle výběru

Výběr potravin

Všechny potraviny jsou starostlivě vybrané, aby podporovaly:

1. Očistné procesy v organismu
2. Ledviny a močový měchýř – v tomto období potřebují nejvíce podpořit pro pevné zdraví, imunitu a vitalitu v zimě
3. Slezinu/slinivku = pankreas a žaludek – nejdůležitější orgány pro příjem životní energie čchi z potravy
4. Imunitní systém, obranyschopnost organismu

Z toho důvodu vám **doporučuji**, abyste se v průběhu celých 9 dnů očisty drželi výše uvedeného výběru potravin.



Pokud vám některá potravina nepasuje nebo jste na ni alergičtí, tak ji jednoduše vypustte.

- Nenahrazujte ji ničím, co není na seznamu.
- Nevynechávejte luštěniny = strukoviny kvůli přísunu bílkovin.
- Nevynechávejte olej a semínka kvůli přísunu zdravých tuků.
- Rýži nelze vypustit. V krajním případě ji můžete nahradit ovsem.

ČERNÁ RÝŽE

Doporučuji vám si ji koupit – **významně podporuje ledviny**. Bývá k sehnání i v DM, Lidlu, Kauflandu, Tesco a určitě ji seženete ve zdravých výživách nebo na internetu.

Co během očisty vynecháme?

Asi jste si všimli, co úplně chybí v seznamu 😊

Po dobu 9 očištných dní (14. - 22. 11.) úplně vypustíme:



kávu, cukr, mouku, mléko, maso, vajíčka, alkohol, tabák a též ovoce



- Pro mnohé se v seznamu určitě nachází velká výzva na překonání samých sebe. I o tom detox může být. Ale nebojte se, **navzájem se podpoříme a povzbudíme a 9 dní to vydržíme**. Důležité je, abyste každý poznal svou motivaci a s tím si ještě popracujeme.
- V praxi se mi nejlépe osvědčilo nemít doma nic, co by mě mohlo pokoušet. A tak na ten čas můžete uložit svoji kávu u sousedky, sladkosti rozdat kolegům a chlebík ani nekoupit.
- **Kávičkářům moc doporučuji** už teď začít postupně snižovat pití kávy. Ideálně abyste do 9. 11. pili max. 1 denně. A potom zkuste úplně vysadit, aby si tělo zvyklo už před detoxem. Nejvíc nepříjemných průvodních příznaků bývá právě z absence kávy.
- První, druhý, 8. a 9. den budou poměrně normální jídla, která s vámi může jíst celá rodina. Třetí až sedmý den bude strava velmi speciální, tam budete potřebovat svůj vlastní režim, pokud nezapojíte rodinu do detoxu. Je dobré své spolubydlící na to upozornit předem.



4. DŮLEŽITÉ POMŮCKY A VYCHYTÁVKY

Všichni budeme potřebovat 1-litrovou termosku, takže pokud nemáte, určitě si kupte nebo půjčte od přátel.

Kdo si bude chtít vyzkoušet jogínskou techniku proplachování dutin, zakupte si **konvičku rhinohorn** (nebo jinou na výplach nosu). O této technice se budeme učit v průběhu detoxu. Je velmi prospěšná pro zdraví a imunitu. Pro vaši představu už sem přikládám odkazy, jak se používá i kde ji koupit. Často bývají i v kamenných lékárnách.

- ▶ Jak se používá: <https://www.rhinohorn.sk/video/>
- ▶ O konvičce: <https://www.rhinohorn.sk/>

Větší nerezový hrnec s hrubým (silným) dnem na vaření rýže. Případně pokud máte rýžovar nebo pomalý hrnec, můžete je využít. Usnadní vám to vaření.

Pomalý hrnec – je výborná pomůcka – vybírejte takový, který má vnitřní nádobu keramickou a gumový potah okolo pokličky. V přípravné fázi se s ním naučíme vařit. Moje osvědčená značka je CrockPot. Na výběr je mnoho velikostí. Např. já mám tento 5,7 l a vařím si v něm i do zásoby:

- ▶ <https://www.nay.sk/crockpot-sccpbpp605-050-pomaly-hrniec#datart-je-nay>

Termoska na jídlo – kdo nemá možnost např. v práci ohřívat si jídlo na sporáku, můžete si koupit buď termosku na jídlo nebo ohřívací box. Dobré termosky za přijatelnou cenu mají např. v DM drogerii v dětské sekci.

- ▶ Termosky na internetu: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=termoska+na+jedlo>

Moderní a pohodlná možnost je ohřívací box na jídlo – do elektrické sítě i do auta – ohřeje jídlo v krabici, např.:

- ▶ CZ: <https://www.pepu.cz/p/7064/ohrivaci-box-na-jidlo-city-220v-24v-12v>
- ▶ SK: <https://www.mundio.sk/elektricky-obedar-do-kancelarie-a-auta-lunffi-innovagoods/>

Kde nakoupíme potraviny

Většinu sortimentu nakoupíte i ve zdravých výživách a také je tím podpoříte.

Úplně všechno najdete na těchto e-shopech, ale klidně nakupujte, kde to máte rádi:

ČR: www.econea.cz

SR: www.econea.sk

Doporučuji vám nakoupit si co nejdříve, abyste neměli stres a shon. Přesně tomu se chceme při detoxu vyhnout.

Je potřebné si ověřit dostupnost potravin na e-shopech předtím, než objednáte. Někdy může trvat déle naskladnění některých druhů potravin. Kdybyste zaznamenali komplikace, tak jděte do kamenného obchodu.

*Samotný **detox začneme 14. 11.**, takže ve čtvrtek 13.11. potřebujete mít vše doma – přinejmenším nezbytné potraviny (první oddíl seznamu) + zeleninu. Zeleninu na kvašení potřebujete nejpozději o týden dříve, tedy 7. 11.*

Při nákupu můžete myslet na to, koho chcete podpořit. Nejlepší je najít si místní pěstovatele a výrobce a podpořit je. Také můžete jít na farmářské trhy a tržnice a podporovat české a slovenské hospodáře. Dobrý skutek uděláte i tehdy, pokud nakoupíte ve zdravých výživách. Zvažte, co koupíte ve velkých supermarketech – tam podpoříte nadnárodní korporáty, které se snaží likvidovat malovýrobce a vydělané peníze vyvážejí do zahraničí. Toto je jen etická záležitost, náš proces to neovlivní.



Na dotazy bude dostatek času

Po začátku našeho programu bude možnost psát své dotazy a zkušenosti. Prosím tedy, abyste s dotazy počkali, až bude program a diskuze spuštěná. Na všechno bude dost času.

Jak jednotlivé potraviny, podpůrné prostředky a pomůcky používat se dozvíte v průběhu kurzu vždy včas.

Tak to je na úplný začátek všechno. V klidu si obstarajte vše potřebné a **můžeme se začít ladit a těšit** na jedno velké zajímavé léčivé sebepoznávací dobrodružství 😊

A připomínám, že ještě dostanete seznam s bylinkami, esenciálními oleji atd. pro podporu detoxu.

Už se nesmírně těším, jak se společně ponoříme do krásné hluboké očisty, abychom na konci jako fénixové povstali k novému prozářenému životu.

S láskou

AlchyMilka