



Nákupní seznam POTRAVINY

JARNÍ DETOX 2026

s AlchyMilkou



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-e-booků.

- 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 dlouhozrnná – 1,5 kg	• Mrkev • Petržel kořen • Celer stonkový	Miso – nejlépe ječmenné nebo rýžové	Červená nebo zelená čočka 0,5 kg
Ječmenné kroupy velké – 0,5 kg	• Čínské zelí • Brokolice	Sójová omáčka Shoyu	Rajský protlak BIO
Sezam natural nebo mák - 200 g	• Červená řepa • Batát	Mořské řasy KOMBU (ne těhotné)	Cizrna/cícer 0,5 kg
Olej olivový extra virgin (lisovaný za studena) nebo Ghí	• Cibule • Česnek • Pórek	• Olej z černého kmínu (černuchy) • Olej lněný extra fresh	Semínka dýňová, slunečnicová, konopná nebo lněná
Mořská sůl	• Hlíva		BIO bujón
Anýz (nebo fenykl nebo kumin = římský kmín)	• Jarní cibulka • Špenát • Rukola		další semínka na klíčení (ředkvička, lucerna, černucha a jiné)
Fazole MUNGO – 1 kg	• Ředkvičky • Zázvor • Křen		
Umeocet			



1. NEZBYTNÉ POTRAVINY

Rýže celozrnná dlouhozrnná – 1 – 1,5 kg

SK: <https://www.econea.sk/products/ryze-dlouhozrnná-natural-500-g-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/ryze-dlouhozrnná-natural-500-g-bio-country-life>

Můžete si zpestřit 0,5 kg celozrnné jasmínové rýže

SK: <https://www.econea.sk/products/ryze-jasminova-natural-500-g-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/ryze-jasminova-natural-500-g-bio-country-life>

Ječmenné kroupy velké – 0,5 kg (bud' si kupte 1,5 kg jen rýže anebo 0,5 kg nahradte ječmenem pro pestrost)

SK: <https://www.econea.sk/products/kroupy-jecne-500-g-bio-probio>

CZ: <https://www.econea.cz/products/kroupy-jecne-500-g-bio-probio>

Sezam natural (nebo mák)

SK: <https://www.econea.sk/products/sezam-neloupany-100-g-bio-country-life>

SK: <https://www.econea.sk/products/mak-modry-250-g-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/sezam-neloupany-100-g-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/mak-modry-250-g-bio-country-life>

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

SK: <https://www.econea.sk/products/olej-olivovy-extra-panensky-500-ml-bio-bio-planete>

CZ: <https://www.econea.cz/products/olej-olivovy-extra-panensky-500-ml-bio-bio-planete>

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

nebo **Ghí (bio)** - pokud si podle návodu, který dodám, nevyrobíte vlastní

SK: <https://www.econea.sk/products/maslo-prepustene-ghi-ceske-425-ml-bio-bio-nebio>

CZ: <https://www.econea.cz/products/maslo-prepustene-ghi-ceske-425-ml-bio-bio-nebio>

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

SK: <https://www.econea.sk/products/sul-morska-hruba-1-kg-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/sul-morska-hruba-1-kg-bio-country-life>

Anýz (nebo fenýkl nebo kumín = římský kmín)

v kamenném obchodu

Fazolky MUNGO – 1 kg

SK: <https://www.econea.sk/products/fazole-mungo-500-g-bio-bio-nebio>

CZ: <https://www.econea.cz/products/fazole-mungo-500-g-bio-bio-nebio>

Umeocet

SK: <https://www.econea.sk/products/umeocet-200-ml-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/umeocet-200-ml-country-life>

účastníci v zahraničí, hledejte **umeboshi vinegar**

Na zpestření

Plus na zpestření můžete použít ještě tyto potraviny.

Není nutné, ale **jídla budou pestřejší.**



Červená nebo zelená čočka 0,5 kg

SK: <https://www.econea.sk/products/cocka-cervena-cela-loupana-500-g-bio-country-life> 🌱

CZ: <https://www.econea.cz/products/cocka-cervena-cela-loupana-500-g-bio-country-life> 🌱

Rajský protlak BIO 70 g

SK: <https://www.econea.sk/products/passata-rajcatova-500-g-bio-dennree>

CZ: <https://www.econea.cz/products/passata-rajcatova-500-g-bio-dennree>

Cizrna (Cícer) 0,5 kg

SK: <https://www.econea.sk/products/cizrna-500-g-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/cizrna-500-g-bio-country-life>

Semínka: dýňová nebo slunečnicová nebo konopná nebo lněná
(konopná a lněná jsou i v BEWIT)

SK: <https://www.econea.sk/products/slunecnicova-seminka-250-g-bio-country-life> 🌱

CZ: <https://www.econea.cz/products/slunecnicova-seminka-250-g-bio-country-life> 🌱

BEWIT: <https://bewit.love/produkt/bio-seminka-lnu-seteho?i=AlchyMilka>



Semínka vhodná i pro klíčení.

Velmi podpůrné potraviny

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



Miso – nejlépe ječmenné nebo rýžové – mně se nejvíce osvědčilo v tomto balení s tímto uzávěrem, ale kupte si, jaké seženete

SK: <https://www.econea.sk/products/miso-mugi-jecmen-345-g-bio-muso>

CZ: <https://www.econea.cz/products/miso-mugi-jecmen-345-g-bio-muso>

Sójová omáčka Shoyu (může být i Tamari)

SK: <https://www.econea.sk/products/shoyu-sojova-omacka-200-ml-bio-country-life>

CZ: <https://www.econea.cz/products/shoyu-sojova-omacka-200-ml-bio-country-life>

Mořské řasy KOMBU

SK: <https://www.econea.sk/products/morske-rasy-kombu-100-g-bio-algamar>

CZ: <https://www.econea.cz/products/morske-rasy-kombu-100-g-bio-algamar>

Semínka černého kmínu (černuchy) – na klíčení i čaje – detoxikace
a vitalizace organismu

BEWIT: <https://bewit.love/produkt/bio-seminka-cernuchy-sete-cerny-kmin?i=AlchyMilka>

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-i-love-hummus-beavia>

SK: <https://www.econea.sk/products/kimchi-klasik-nepalive-350-g-i-love-hummus-beavia>
(mají i 600 g variantu)

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

CZ: <https://www.econea.cz/products/kimchi-klasik-nepalive-350-g-i-love-hummus-beavia>
(mají i 600 g variantu)



2.KOŘENÍ

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

- Bobkový list
- Koriandr
- Kurkuma
- Muškátový oříšek
- Rasca = kmín
- Majoránka
- Hořčičná semínka černá
- Sladká paprika
- Kari
- Kumín (Římský kmín)
- Zelené natě (petržel, cibulka, tymián, pažitka, koriandr)
- Libeček/ligurček
- **BIO** bujón – netřeba, ale zlepší chuť:

► SK: <https://www.econea.sk/products/bujon-zeleninovy-kostky-66-g-bio-country-life>

► CZ: <https://www.econea.cz/products/bujon-zeleninovy-kostky-66-g-bio-country-life>



3. ZELENINA

Nakoupíte až v přípravném týdnu

- Mrkev 1 kg
- Čínské zelí/kapusta
- Chren = křen – kořen čerstvý (není nutný)
- Cvikla = červená řepa 2-3 ks
- Hlíva
- Sladký zemiak = batáty 1-2 ks
- Jarní cibulka
- Brokolice
- Špenát čerstvé listy
- Cibule, česnek
- Petržel – kořen – 2 ks
- Zázvor 5-7 cm
- Pórek
- Ředkvičky
- Celer stonkový
- Rukola (nebo si nasbírejte zelené listové bylinky jako pampeliška/púpava, kopřivy, medvědí česnek, pažitka atd.)

Kvašená zelenina

Moc doporučuji vyrobit si kimči (návod dostanete)

- Mrkev
- Čínské zelí
- Ředkvičky nebo bílá ředkev
- Cibule
- Česnek
- Skvělý je i kaleráb = kedlubna
- Karfiol = květák
- Umeocet 2 PL, miso, mořská sůl, čili

4. Semínka na klíčení

Doporučuji mungo + aspoň 1 druh – na začátku jara je to výborné

Všichni se naučíme klíčit mungo. To je opravdu jednoduché a nepotřebujete k tomu nic speciálního. Pokud si chcete náš detox chuťově zpestřit, doporučuji vám koupit si ještě 1-2 druhy semínek. Prostudujte si návod na klíčení semínek, který dostanete 3. den a rozhodněte se, jaké druhy chcete vyzkoušet. Něco je jednoduché, něco složitější.

POZOR – semínka na klíčení kupujte v BIO kvalitě v oddělení potravin. Semínka ze zahradnického oddělení jsou většinou mořená, chemicky ošetřená, a proto se na jídlo nedají použít.

UPOZORNĚNÍ: klíčky nejsou vhodné pro osoby s akutním nádorovým bujením, protože jejich prudká energie růstu by mohla podpořit růst nádoru. Naopak jsou vhodná jako prevence a také po vyléčení z nádoru na regeneraci.

Věřím, že většina z vás si klíčení zamiluje a bude chtít zkoušet nové a nové druhy. V tomto kurzu dostanete podrobný praktický návod na klíčení. Postupujte podle něho.

Pro inspiraci přikládám videjko o klíčení

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/1148499747-sama-doma/218562220600043/video/608467,608474>



PŘEHLED SEMÍNEK

Semínka – jednoduchá na klíčení (bez speciálních pomůcek)

Mungo, slunečnice, čočka, zelený hrášek

Drobnější semínka – dobré mít sítko, sklenici se sítkem nebo misku se substrátem

Vojtěška/lucerna/alfalfa, ředkvička, hořčice, rukola, řeřicha, špenát, pískavice, červená řepa, pažitka, pór, cibule, brokolice, červená kedlubna, červené zelí, **černucha (čierna rasca)**

Obiloviny – jsou náročné kvůli tvorbě plísní, potřebné sítko na misku nebo sklenici se sítkem

Ječmen – celé zrno na klíčení

Kde semínka seženete v Česku

PESTRÝ VÝBĚR SEMEN + NAKLIČOVACÍ SKLENICE:

<https://www.zdravyden.cz/Naklicovace-a-semena-bio-15/>

PESTRÝ VÝBĚR A MAJÍ I PLASTOVOU KLÍČÍCÍ TROJMISKU:

<https://www.levnasemena.cz/semena-na-klicky/>

<https://www.levnasemena.cz/klicici-biomiska-trojpatrova-nadoba-na-kliceni-semen/>

PESTRÝ VÝBĚR, VELKÁ BALENÍ

<https://www.tualmed.cz/semena-na-kliceni/>

BEWIT

SEMÍNKA

<https://bewit.love/produkt/bio-seminka-cernuchy-sete-cerny-kmin?i=AlchyMilka>

<https://bewit.love/produkt/bio-seminka-horcice-zlute?i=AlchyMilka>

SKLENICE SE SÍTKEM A STOJÁNEM (úžasná pomůcka – jednoduché a pohodlné klíčení):

<https://bewit.love/produkt/bewit-sklenice-na-kliceni-480-ml-1-ks?i=AlchyMilka>

<https://bewit.love/pomucky-pro-kliceni/?i=AlchyMilka>

A kde si je můžete pořídit na Slovensku

PESTRÝ VÝBĚR NAJDETE ZDE

<https://www.osiva-semena.sk/564-semena-na-klicky>

ZDE JE I S NAKLIČOVACÍ NÁDOBOU

<https://www.awashop.sk/semienka-na-klicenie-c1110/>

NAKLIČOVACÍ NÁDOBA (moje nejoblíbenější, je to s ní super jednoduché a pohodlné)

<https://www.awashop.sk/pohare-na-klicenie-700ml-p8708/>

<https://www.osiva-semena.sk/bio-redkev/4595-bio-brokolica-redkovka-datelina-zmes-bio-semien-na-klicenie-200-g.html>

BEWIT

<https://bewit.love/produkt/bio-seminka-cernuchy-sete-cerny-kmin?i=AlchyMilka>

<https://bewit.love/produkt/bio-seminka-piskavice-recke-seno?i=AlchyMilka>

SKLENICE SE SÍTKEM A STOJÁNKEM (úžasná pomůcka – jednoduché a pohodlné klíčení):

<https://bewit.love/produkt/bewit-sklenice-na-kliceni-480-ml-1-ks?i=AlchyMilka>

<https://bewit.love/pomucky-pro-kliceni/?i=AlchyMilka>

Výběr potravin

Všechny potraviny jsou starostlivě vybrané, aby podporovaly:

1. Očistné procesy v organismu
2. Játra = pečeň a žlučník – v tomto období potřebují nejvíce podpořit, svlažit a rozhýbat
3. Slezinu/slinivku = pankreas a žaludek – nejdůležitější orgány pro příjem životní energie čchi z potravy a pro tvorbu krve a fluid
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 vypustěte.

- 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 ječmenem.

BYLINKY A JINÉ NA PODPORU DETOXU

Na to vám pošlu samostatný nákupní seznam a v průběhu přípravné fáze detoxu se naučíte, jak bylinky a esenciální oleje použít pro očistnou kúru. Můžete se těšit 😊

Co během očisty vynecháme?

Asi jste si všimli, co úplně chybí v seznamu 😊

Po dobu 9 očištných dní úplně vypustíme:

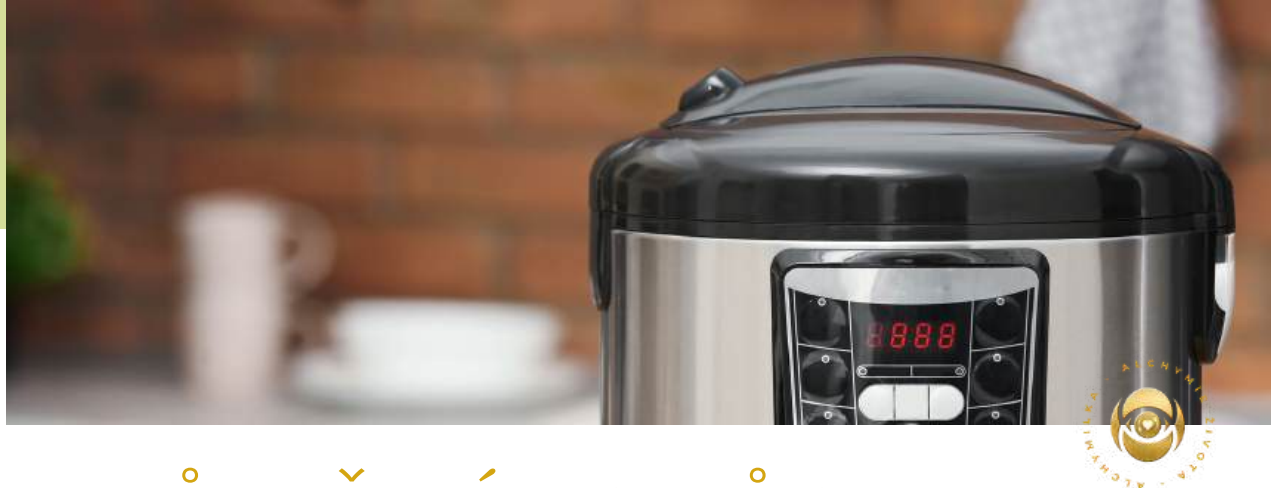


kávu, cukr, mouku, mléko, maso, vajíčka, alkohol, tabák a též ovoce



- 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 první týden přípravy pili max. 1 denně. A od druhého týdne přípravy ji zkusili vysadit úplně. Nejvíc nepříjemných průvodních příznaků bývá právě z náhlé 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





5. 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.

Téměř 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.

- **Praktická očistná fáze našeho programu začne 13.3.**, to znamená, že nejpozději 12.3. byste měli mít doma všechny potřebné suroviny.
- **Klíčit** začneme cca o 5 dní dříve, mungo stačí namočit na klíčení nejpozději 2-3 dny předem.
- **Kvasit** začneme nejpozději 7-5 dní předem.

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 vyvázejí 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 budeme 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