

FOGYJ akár 7 KILÓT
10 nap alatt – élvezettel!



Zöld JJ SMITH
smoothie

10 napos tisztítókéúra



New York Times bestseller!

J J S M I T H

Zöld
smoothie

10 napos tisztítókúra

Első kiadás

Könyvmolyképző Kiadó, Szeged, 2015



Fontos megjegyzés az olvasók számára!

Az itt található információk csupán tájékoztató jellegűek. A könyvnek nem célja diagnosztizálni, kezelni vagy orvosolni bármilyen egészségügyi problémát, és nem kíván egészségügyi tanácsokat osztani. Ha úgy döntesz, hogy belekezel a kúrába, kérd ki megfelelő szakember véleményét, aztán pedig használd a saját józan eszedet.

Fontos, hogy rendelkezz orvosi szakvéleménnyel, mielőtt bármiféle táplálkozással, diétával vagy étrend-kiegészítővel, esetleg más, egészséggel kapcsolatos döntést hozol a könyvet olvasva. Sem a szerző, sem pedig a kiadó nem rendelkezik képesítéssel ahhoz, hogy egészségügyi, pénzügyi vagy pszichológiai szaktanácsadást nyújtson. Fontos, hogy megfelelő szakemberrel konzultálj, mielőtt megfogadod a könyvben leírt tanácsok bármelyikét.



BEVEZETÉS

Köszöntelek a tíznapos zöld smoothie tisztítókúra kezdetén!

Örülök, hogy úgy döntöttél, kezdedbe veszed az irányítást az egészségeddel kapcsolatban. Ahhoz, hogy vékony, egészséges és élettel teli legyél, gondoskodnod kell a testedről, és nem mindegy, mivel táplálsz. Ha kicsit is hasonlítasz rám, akkor tényleg jól akarsz kinézni – és egyúttal jól is akarod érezni magad a bőrödben!

Az egyik legfrusztrálóbb, legnagyobb erőpróbát jelentő és érzelmileg legmegterhelőbb dolog a világon, amikor az ember súlyfelesleggel küzd. Rengetegen vívják azt a véget nem érő csatát, aminek a célja a fogyás és az egészségessé válás. Bár számtalan gyors sikert ígérő karcsúsító kúra, edzésprogram és fogyasztható kapszula létezik, az amerikaiak évről évre egyre elhízottabbak. Nagyon sokféle diéta létezik, a fogyás köré épült iparág hatalmasra duzzadt, a szomorú valóság azonban az, hogy a különböző fogyókúrákat sikeresen alkalmazó emberek nagyjából kilencvenöt százaléka a következő három-öt évben



visszaszedi a leadott kilókat. Nem lehet tartós fogyást elérni kizárólag azáltal, hogy az ember szigorúan betart valamilyen különleges diétát, fogyasztó kapszulákat szed, vagy valamiféle edzésprogramot követ. Mindenekelőtt fel kell ismerni, hogy a fogyáshoz komoly életmódváltásra van szükség.

Hogy mit értek életmódváltás alatt? Először is azt, hogy el kell felejteni a fogyókúrázást! Az ember általában *belekezd* egy fogyókúrába, ami magába foglalja azt is, hogy egyszer *abba fogja hagyni*. A fogyókúrákat általában adott ideig folytatjuk. De mi történik akkor, amikor *abbahagyjuk*? Visszaszedjük az összes leadott kilót. Ezzel a tíznapos tisztítókúrával azonban átprogramozzuk az ízlelőbimbóinkat, hogy ezentúl egészségesebb ételekre vágyjunk: így soha többé nem kell majd fogyókúrákon gondolkoznunk.

Úgy vélem, hogy a fogyás első lépése a méregtelenítés. E nélkül emberek milliói veszítik el a tartós eredményekért folytatott küzdelmet.

A hízásban számos tényező játszik szerepet. Ezek közül az egyik, a hagyományos fogyókúrák által leginkább figyelmen kívül hagyott tényező, hogy a testünk telítve van toxinokkal. Ez egyszerűbben fogalmazva azt jelenti, hogy sok embernek azért jelent problémát a fogyás, mert tele van a testük mérgező anyagokkal. Minél több toxint viszünk be a szervezetünkbe, illetve minél többnek vagyunk kitéve nap mint nap, annál többet tárolunk ezekből a testünkben lévő zsírsejtekben. A mérgező anyagoktól nehéz pusztán diétával megszabadulni. Először tehát méregteleníteni kell a szervezetünket. Mindezek alapján kijelenthetjük, hogy a leghatékonyabb



súlycsökkentésre irányuló programoknak a zsírégetésre és a méregtelenítésre egyaránt oda kell figyelniük – csak így válhatunk egészségesebbé.

Táplálkozástudománnyal foglalkozó szakember vagyok, én írtam a bestsellerlistákat vezető *Lose Weight Without Dieting or Working Out!* (Szabadulj meg a kilóktól fogyókúra és edzés nélkül!) című könyvet, illetve az én nevemhez fűződik a Detox-Eat-Move (DEM), azaz a Méregteleníts-Egyél-Mozogj (MEM) rendszer kidolgozása is.

Évek óta segítek másoknak, hogy fogyókúra nélkül szabadulhassanak meg a kilóiktól, és ismét szexinek érezhessék magukat. A MEM rendszer segít a méregtelenítésben, a tisztításban, és átprogramozza az ízlelőbimbókat, hogy ezentúl egészséges, természetes ételekre vágyjunk!

Miért alkottam meg a tíznapos zöld smoothie tisztítókúrát?

Sok-sok évnyi egészséges táplálkozás és méregtelenítés után tavaly ágyba kényszerültem az amalgám fogtömések okozta higanymérgezés miatt. Nagy mennyiség került ebből az anyagból az agyamba, az emésztőrendszerembe, a májamba és a vesémbe. Két hónapig fel sem tudtam kelni. Aztán amikor végre sikerült, pusztán attól kimerültem, hogy bevettem az ágyat, és már fekettem is vissza! Még sosem voltam olyan rossz egészségi állapotban, az energiaszintem és a motivációm minimális szinten mozgott.



A tavalyi sok időt igénybe vevő, igen lassú felépülesem után elhatároztam, hogy valahogy visszaszerzem a régi jó egészségemet és életerőmet, arról nem is beszélve, hogy le akartam adni azt a kilenc kilót, amit az ágyhoz kötött időszak alatt magamra szedtem.

Pontosan tudtam, milyen gyógyító hatással vannak a nyers zöldségek a testre, ezért megalkottam a tíznapos zöld smoothie tisztítókúrát. Mivel már eddig is a méregtelenítés szószólójaként gondoltam magamra, azzal is tisztában voltam, hogy meg kell szabadulnom a higanymérgezés során a testemben felgyülemlt salak- és méreganyagoktól.

Miután megalkottam a tíznapos zöld smoothie tisztítókúrát, megkérdeztem a családomat és a barátaimat, nincs-e kedve tíz embernek közülük végigcsinálni velem, hogy ne legyek olyan egyedül. Igazán kellemes meglepetés volt, hogy körülbelül százan jelentkeztek! Létrehoztunk egy Facebook csoportot, hogy biztassuk egymást. Fantasztikus eredmények születtek, és kevesebb mint két hónap alatt nagyjából tízezer ember csatlakozott hozzánk, hogy velünk együtt végezze a tisztítókúrát. A jelentkezők tíz nap alatt 4,5–7 kilót fogytak, energikusabbá váltak, javult az egészségi állapotuk, és jobban érezték magukat, mint az elmúlt években bármikor.

Az első tisztítókúráim alatt öt kilót fogytam. Az energiaszintem megugrott, ragyogott a bőröm, az emésztésem sokat javult, és nem puffadtam annyira. Úgy éreztem, újjászülettem, és visszatért a motivációm. Mielőtt belekezdtem volna a tisztítókúrába, huszonnégy étrend-kiegészítőt szedtem, hogy kiálaljak a higanymérgezésből. Amióta befejeztem, már csak



négyet szedek. Sokkal egészségesebbnek érzem magam, és alig várom, hogy ismét az álmaim és a céljaim elérésére koncentráljak!

A tíznapos zöld smoothie tisztítókúra olyan méregtelenítés, ami segít a fogyásban, növeli az életerőt, csökkenti az ellenállhatatlan vágyat bizonyos ételek iránt, és javít az általános egészségi állapoton. Segítségével azáltal méregtelenítheted a szervezetedet, hogy tíz napon keresztül lemondasz bizonyos ételekről, és átprogramozod az ízlelőbimbóidat, hogy ezentúl egészséges, tápanyagokban gazdag ételeket kívánj! A kúra befejeztével többé nem kell kalóriákat számolnod, bonyolult vagy borsos árú ételeket készítened, vagy az ételt méricskélned. A tested teljesen természetesen, magától fogja kívánni az egészséges, természetes ételeket.

A tíznapos zöld smoothie tisztítókúra során megfelelő, minőségi tápanyagokkal látod majd el a szervezetedet, és egyúttal megtisztítod a sejtjeidet és a belső szerveidet is. A tested sokkal hatékonyabban építi majd be a vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb tápanyagokat, így a sejtjeid megújulnak, te pedig fiatalabbnak látszol, és annak is fogod érezni magad! A testünkben felgyülemelő salakanyagoktól érezzük magunkat idősebbnek. A fiatalító krémek és a plasztikai sebészet ezen képtelen változtatni. A bőröd azért fog fiatalabbnak tűnni, mert a sejtjeid feszesebbé és egészségesebbé válnak. Az idősödés jelei, a fakó, száraz bőr, a puffadtság, a sötét karikák és a ráncok mind a múlt ködébe vesznek. Igenis lehetséges jobban kinézned és fittebbnek érezned magad, mint egy évtizeddel ezelőtt! Úgy tűnik majd, mintha fiatalodnál, nem pedig



öregednél. Egyszóval megtanulhatod, hogyan válj fiatalabbá, egészségesebbé és energikusabbá belülről kifelé.

Tulajdonképpen bátran mondhatjuk, hogy beleszerettem a zöld smoothie-kba, ezért szeretném, ha a világ is megismerkedne velük. Minden egyes nap rengeteg ember életét változtatják meg, köztük a saját családtagjaimét és a barátaimét is. Ezrek köszönik meg személyesen, hogy megismerttettem velük a zöld smoothie-k világát. Aki kipróbálta őket valaha, másokkal is meg akarja osztani az élményt!

Elhatároztam, hogy minden egyes nap zöld smoothie-kat fogok inni, és igyekszem minél több embert rávenni arra, hogy kövessék a példámat. Útra kelsz hát velem te is, hogy meggyógyulj, lefogyj és életerősebbé válj? Ha igent mondasz, többé nem kell a súlyod miatt aggódnod.

Készen állsz, hogy vékonyabb, egészségesebb és vonzóbb legyél, mint az elmúlt években valaha?

Az ebben a könyvben leírtak igazán lenyűgöző módját adják annak, hogy csupán tíz nap alatt változtass az egészségi állapotodon. Készülj fel, és kezdj neki a tíznapos zöld smoothie tisztítókúrának!



ELSŐ FEJEZET

Mi a tíznapos zöld smoothie tisztítókúra?

A tíznapos zöld smoothie tisztítókúra egy tíznapos méregtelenítő/tisztítókúra, ami levélzöldségek, gyümölcsök és víz fogyasztásán alapszik. A zöld smoothie-k laktatóak és egészségesek, szeretni fogod őket! A tested is hálás lesz, ha ezeket fogyasztod. Súlycsökkenés, a test energiaszintjének növekedése, bizonyos ételek iránt érzett olthatatlan vágy csökkenése, az elme megtisztulása, az emésztés, illetve az általános egészségi állapot javulása várható tőle. Olyan élmény lesz, ami megváltoztatja az életedet, ha kitartasz mellette!

A leggyakoribb változások a tíznapos zöld smoothie tisztítókúra után:

- Súlycsökkenés (a legtöbben 4,5–7 kilót fogynak, ha betartják az előírásokat)
- Több energia



- Tisztább gondolatok
- Pihentetőbb alvás
- Nincs leküzdhetetlen vágy bizonyos ételek után
- Jobb emésztés
- Kevesebb puffadás

Miért méregtelenítsd/tisztítsd a tested?

Rengeteg tényező játszik közre a súlygyarapodásban, melyek közül a testünkben felgyülemelő méreganyagok hatását hagyják figyelmen kívül szinte legtöbbször. Amikor a szervezetünk toxinokkal telítődik, elvonja a kalóriaégetéstől az energiát, hogy keményebben dolgozhasson a test méregtelenítésén. Más szóval nem marad elegendő energia a kalóriák égetéséhez. Ha viszont a testünk megfelelő ütemben képes megszabadulni a méreganyagoktól, az így megmaradó energiát kalóriaégetésre fordíthatja.

Egyszerűbben fogalmazva, a hagyományos fogyókúrák sokszor azért nem működnek, mert nem foglalkoznak a testben felgyülemelő toxinokkal. A kalóriaszámlálás nem méregteleníti, nem tisztítja meg a szervezetünket. A fogyás nem lesz tartós, ha tele vagyunk salakanyagokkal vagy különböző toxinokkal. Első lépésként meg kell szabadulnunk ezektől, hogy a testünk optimálisan dolgozhassa fel az elfogyasztott ételeket, és ne hagyjanak maguk után felesleges salakanyagokat – ennek ugyanis súlygyarapodás a következménye.



A következő tünetek jelzik, ha a szervezetünkben túl sok méreganyag található: puffadás, székrekedés, emésztési zavarok, csökkent energiaszint, kimerültség/ködös gondolatok, depresszió, súlygyarapodás, krónikus fájdalom, fertőzések, allergia, fejfájás, bél- és emésztési problémák.

Szükséged van a méregtelenítésre/ tisztítókúrára? Töltsd ki a tesztet, és értékeld te magad!

Töltsd ki a tesztet, melynek segítségével megállapíthatod, hogy a szervezeted telítve van-e méreganyagokkal, ami súlygyarapodáshoz és rossz egészségi állapothoz vezet.

Olvasd el a kérdéseket!

Minden egyes „igen” válaszért egy pont jár.

- Kívánod az édességet, a kenyeret, a tésztát, a fehér rizst és/vagy a burgonyát?
- Eszel legalább hetente háromszor feldolgozott (konyhakész élelmiszerek, felvágottak, szalonna, konzerv ételek, csokoládé) vagy gyorséttermi ételeket?
- Iszol naponta több mint két alkalommal koffeint tartalmazó italokat, mint amilyen a kávé vagy a tea?
- Iszol cukormentes üdítőt, vagy használsz édesítőszer legalább naponta egyszer?



- Kevesebb mint nyolc órát alszol egy nap?
- Kevesebb mint két liter tiszta vizet iszol naponta?
- Nagyon érzékeny vagy a levegőben található füstre, illetve kémiai anyagokra?
- Szedtél valaha antibiotikumot, antidepresszánt vagy egyéb gyógyszert?
- Szedtél valaha fogamzásgátlót vagy egyéb olyan ösztrogéntartalmú szert, mint amit például hormonterápia során írnak fel?
- Gyakran van gombás fertőzésed?
- Van amalgám fogtömésed?
- Használsz kereskedelmi forgalomban kapható tisztítószereket, kozmetikai termékeket vagy dezodorokat?
- Eszel nem bio zöldséget, gyümölcsöt vagy húst?
- Dohányoztál valaha? Ki voltál téve valaha dohányfüstnek?
- Túlsúlyos vagy, esetleg cellulitisszel küzdesz?
- A munkád során kapcsolatba kerülsz környezetszennyező anyagokkal?
- Nagyvárosban élsz, vagy egy nagy repülőtér mellett?
- Fáradtnak, kimerültnek, esetleg lassúnak érzed magad napközben?
- Problémát jelent, ha koncentrálnod kell valamire?
- Puffadással, emésztési zavarokkal, fokozott, evés utáni gázképződéssel küzdesz?
- Szoktál évi két alkalomnál többször megfázni vagy influenzát elkapni?
- Rendszeresen bedugul az orrod, vagy jelentkezik valamilyen arcüreg probléma, allergiás tünet nálad?



- Észre szoktad venni, ha rossz a leheleted, lepedékes a nyelved vagy szúrós szagú a vizeleted?
- Puffedt, karikás a szemed?
- Gyakran érzed magad szomorúnak vagy lehangoltnak?
- Gyakran érzed magad idegesnek, nyugtalanak vagy stresszesnek?
- Vannak pattanásaid, mitesszereid, csalánkiütéseid?
- Kevesebb, mint naponta egyszer indul be a bélműködésed, gyakran küzdesz székrekedéssel?
- Álmatlanságban szenvedsz, nem tudod megfelelően kipihenni magad?
- Szokott elhomályosodni a látásod, szokott viszketni, égni a szemed?

Eredmények

Minél magasabb pontszámot értél el, annál több méreganyagot tartalmazhat a szervezeted, és annál inkább hatásos lehet számodra a méregtelenítő és tisztítókúra.

- ***Ha 20 vagy több pontot értél el:*** Kifejezetten hasznos lehet számodra, ha méregtelenítetted a szervezetedet. Ezáltal fogyhatsz, javíthatsz az egészségi állapotodon, és energikusabbá válhatsz. Erősen javallott, hogy utánanézz a különböző méregtelenítési technikáknak.
- ***Ha 5 és 19 közötti pontszámot értél el:*** Valószínűsíthető, hogy hasznodra válna egy méregtelenítő kúra, amivel



javíthatsz az egészségi állapotodon, és energikusabbá válhatsz.

- ***Ha 5 alatti pontszámot értél el:*** Könnyen lehet, hogy nem gyülemlett fel benned semmiféle mérgező anyag, és nagyon egészséges, toxinmentes életet élsz. Csak így tovább!

Bár testünk képes arra, hogy megszabaduljon a mérgeanyagoktól, abban az esetben, ha túltelítődik, a zsírsejtekben tárolja a toxinokat. A zsírsejteket nem egyszerű lebontani, úgyhogy szó szerint többletsúlyt jelentenek a test számára, és terebélyesebb lesz tőlük az ember. A mérgeanyagok halmozódása során jelennek meg az olyan egészségügyi problémák, mint az allergia, a migrén, a komolyabb betegségek, illetve jellemző a kimerültség és az alacsony energiaszint.

A tíznapos zöld smoothie tisztítókúra valóban megváltoztatja az egészségi állapotodat! Ezeket az alapelveket kell követned:

1. Mindennap zöld smoothie-kat kell innod, akár 1,7 litert is egy nap. Reggel készítsd el az egész napi mennyiséget, és vidd magaddal! Lehetőség szerint hűtve tárold! Három-négy óránként idd meg az egyharmadát, de akkor is iszogathatod, ha megéhezel.
2. Nassolhatsz almát, zellert, répát, uborkát és egyéb ropogós zöldségeket egész nap. Ehetsz egyéb, fehérjében gazdag ételeket is, mint az édesítetlen mogyoróvaj, a főtt tojás, a nyers vagy só nélküli dió- és mogyorófélék, illetve magvak (ezekből azonban csupán egymaréknnyit).



TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)

3. Legalább nyolc pohár (két liter) vizet igyál naponta, de fogyaszthatsz méregtelenítő vagy gyógynövényteákat is, ha azt kívánod.
4. Használd a két béltisztító módszer közül az egyiket, amikor szükségesnek érzed (lásd ötödik fejezet).
5. **NE FOGYASSZ** finomított cukrot, húst, tejet, sajtot, szeszes italt, sört, kávé, üdítőt/cukormentes üdítőt, konyhakész ételeket, zsírban sült ételeket, finomított szénhidrátot (fehér kenyeret, tésztát, fánkot stb.).

És persze ne felejts el csatlakozni a Facebook csoportunkhoz, hogy támogathassunk, lelkesíthessünk és tanácsokkal láthassunk el – nemcsak én, hanem a többiek is:

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

Most pedig tanuljuk meg, hogyan méregtelenítsük a szervezetünket, hogy beindíthassuk a fogyást, és egészségesebbé váljunk! Olvass tovább!

