

10 DIENU
ATTĪRĪŠANĀS KURSS
ar zaļajiem
SMŪTIJĒM

J. J. Smith

10-DAY *Green*
SMOOTHIE
CLEANSE

Dž. Dž. Smita

10 DIENU
ATTĪRĪŠANĀS KURSS
ar zaļajiem
SMŪTIJĒM



ZVAIGZNE ABC

642 (035)
Sm 570

JJ Smith
10-DAY GREEN SMOOTHIE CLEANSE

Copyright © 2014 by Jennifer (JJ) Smith
Published by arrangement with the original publisher, Atria Books,
a Division of Simon & Schuster, Inc.
Latvian Language Translation copyright © 2016 by Zvaigzne ABC Publishers
All Rights Reserved.

Ilzes Isakas vāka dizains

Vāka attēls © Shutterstock.com

Atruna. Ir darīts viss iespējamais, lai šajā grāmatā paustās ziņas būtu precīzas un atbilstu publicēšanas brīdī aktuālajai informācijai. Autore un izdevējs neuzņemas atbildību par grāmatā iekļautās informācijas nepareizu izmantošanu vai interpretāciju, vai jebkuru citu zaudējumu vai kaitējumu, kas radies kāda indivīda vai indivīdu grupas veselībai vai finansiālajam stāvoklim. Neviens no viedokļiem vai ieteikumiem, kas izteikti šajā grāmatā, neaizstāj medicīnisku konsultāciju. Gadījumā, ja jums ir bažas par savu veselību, lūdzu, meklējiet profesionālu palīdzību.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Zelma Buile, 2016

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2016
ISBN 978-9934-0-5610-9

Saturs

<i>Ievads</i>	8
Pirmā nodaļa	
Ko nozīmē 10 dienu attīrīšanās ar zaļajiem smūtījiem?	13
Otrā nodaļa	
Kādēļ tieši zaļie smūtīji?	18
Trešā nodaļa	
Sagatavošanās	27
Ceturtā nodaļa	
Kā veikt 10 dienu attīrīšanās kursu ar zaļajiem smūtījiem?	32
Piektā nodaļa	
Dž. Dž. Smitas padomi programmas efektivitātei	42
Sestā nodaļa	
Kā turpināt svara samazināšanu pēc 10 dienu attīrīšanās kursa? ..	51
Septītā nodaļa	
Piecas detoksikācijas metodes, kas veicina attīrīšanos	63
Astotā nodaļa	
Biezāk uzdotie jautājumi	71
Devītā nodaļa	
Pateicības	77
Desmitā nodaļa	
Panākumu stāsti	91
Vienpadsmitā nodaļa	
Nobeigums	100

A PIELIKUMS

Vairāk nekā 100 zaļo smūtiju receptu dažādu mērķu sasniegšanai	103
Pret novecošanu	103
Atlētiskumam.....	104
Skaistumam (veselīgi mati, āda un nagi)	107
Kaulu un locītavu veselībai	109
Pret aizcietējumiem	111
Organisma attīrīšanai	112
Diabēta gadījumā un cukura līmeņa regulēšanai asinīs... ..	114
Enerģijai.....	116
Sirds veselībai	117
Imunitātes stiprināšanai.....	119
Bērniem piemērotie.....	121
Garastāvokļa uzlabošanai	123
Stresa mazināšanai.....	125
Svara samazināšanai un tauku šķelšanai.....	127
Dažādi smūtiji.....	130

B PIELIKUMS

Ar olbaltumvielām bagātu ēdienu receptes.....	134
---	-----

Svarīga piebilde lasītājiem

Šajā grāmatā ietvertajai informācijai ir izglītojošs nolūks. Tā nav paredzēta diagnozes uzstādīšanai, slimību ārstēšanai vai medicīniskas konsultācijas aizstāšanai. Ja vēlaties īstenot šo programmu, pirms lēmuma pieņemšanas konsultējieties ar sertificētu speciālistu.

Pirms lēmuma pieņemšanas par uzturu, diētu, uztura bagātinātājiem vai citiem šajā grāmatā iztirzātiem ar veselību saistītiem jautājumiem ir svarīgi konsultēties ar ģimenes ārstu. Nedz autore, nedz izdevējs nav tiesīgi sniegt medicīniska, finansiāla vai psiholoģiska rakstura konsultācijas vai pakalpojumus. Pirms jebkura grāmatā ietvertā padoma izmantošanas lasītājam vajadzētu konsultēties ar speciālistu.

IEVADS

Laipni lūgti 10 dienu attīrīšanās programmā ar zaļajiem smūtijiem!

Apsveicu, ka esat uzņēmušies atbildību par savu veselību, rūpējoties par ķermeni un sniedzot tam nepieciešamo uzturu, lai tas būtu slaidš, veselīgs un enerģijas pilns! Mums ir līdzīgs mērķis – arī jūs noteikti gribat gan izskatīties, gan justies lieliski.

Cīņa ar lieko svaru ir pieredze, kas liek vilties, raisa aizvien jaunus izaicinājumus un emocionāli iztukšo. Daudzi cilvēki pastāvīgi velta zināmas pūles svara samazināšanai un veselības uzlabošanai. Kaut arī pastāv dažādas ātrās diētas, vingrojumu kompleksi un maģiskas tabletes svara samazināšanai, amerikāņiem ķermeņa izmērs gadu no gada tikai pieaug. Diētu piedāvājums ir neiedomājami plašs, un diētu industrija šķiet bezgalīga. Taču fakti nav iepriecinoši – aptuveni 95 % cilvēku, kas ar diētu samazina svaru, to atgūst 3–5 gadu laikā. Nav iespējams atbrīvoties no liekā svara uz visiem laikiem, strikti ievērojot konkrētu diētu, dzerot šim nolūkam paredzētas tabletes vai izpildot noteiktus vingrojumus. Ir jāsaprot, ka svara samazināšanās ir saistīta ar nopietnām pārmaiņām dzīvesveidā.

Ko es saprotu ar pārmaiņām dzīvesveidā? Vispirms – aizmirstiet par diētām! Parasti tiek runāts par diētas "uzsākšanu", un kādā brīdī tā tiek "pārtraukta". Tipiska diēta ir īstenojama noteiktā laika posmā. Kas parasti notiek, kad "pārtraucat" diētu? Samazinātais svars atkal atgriežas. Šīs 10 dienu ilgās attīrīšanās programmas

laikā garšas kārpiņas iemācīsies atkal sajust veselīgu ēdienu garšu, lai jums nekad vairs nenāktos domāt par diētām.

Manuprāt, pirmais solis svara samazināšanas virzienā ir detoksikācija. Izlaižot šo soli, miljoniem cilvēku visā pasaulē tā arī neizdodas panākt, lai liekais svars pazustu uz neatgriešanos. Ir vairāki faktori, kas veicina pieņemšanos svarā. Viens no tiem, ko turklāt tikpat kā neņem vērā tradicionālās diētas, ir pārmērīgs toksisko vielu daudzums organismā. Citiem vārdiem sakot, cilvēkiem bieži vien neizdodas atbrīvoties no liekā svara, jo viņu organisms ir pārāk saindēts. Jo vairāk toksīnu uzņemat ar ikdienas pārtiku vai no apkārtējās vides, jo vairāk tie nogulsņējas organisma šūnās. Ir ļoti grūti atbrīvoties no tauku šūnās uzkrātajiem toksīniem tikai ar diētas palīdzību. Vispirms ir jāveic organisma detoksikācija. Tādēļ iedarbīgākajām svara samazināšanas programmām vajadzētu pievērsties gan svara zaudēšanai, gan detoksikācijai, kas kopumā uzlabotu veselību un labsajūtu.

Esmu uztura speciāliste, sertificēta eksperte svara samazināšanas jautājumos, bestslera *Lose Weight Without Dieting or Working Out* autore un *Detox-Eat-Move* (veic detoksikāciju, ēd, kusties) sistēmas izveidotāja. Daudzus gadus esmu palīdzējusi cilvēkiem notievēt un atgūt pievilcīgu ķermeņa formu bez diētas. *Detox-Eat-Move* sistēmas galvenais uzdevums ir organisma atbrīvošana no toksīniem, attīrīšana un garšas kārpiņu sajūtu atjaunošana, lai turpmāk jūs vēlētos ēst tikai veselīgus un dabiskus produktus.

Kādēļ es izveidoju 10 dienu attīrīšanās programmu ar zaļajiem smūtijiem?

Jau daudzus gadus ēdu tikai tīrus un veselīgus produktus un veicu detoksikāciju, taču pagājušajā gadā es saslimu, jo biju saindējusies ar dzīvsudrabu no zobu sudraba plombām. Manās smadzenēs, zarnās, aknās un nierēs tika konstatēta augsta dzīvsudraba koncentrācija. Divus mēnešus man nebija spēka piecelties

no gultas, bet, līdzko spēju, atkal gribējās atlaisties. Mans veselības stāvoklis, enerģijas līmenis un motivācija bija neapskaužami vāja.

Pēc ilgas un lēnas atveseļošanās pagājušajā gadā es nolēmu, ka kaut kas ir jādara, lai atgūtu veselību un enerģiju, kā arī jāatbrīvojas no 9 kg, kuri bija uzkrājušies, atrodoties gultas režīmā. Kad uzzināju par neapstrādātu zaļumu un zaļo lapu dārzeņu dziedniecisko iedarbību uz organismu, es izveidoju 10 dienu attīrīšanās programmu ar zaļajiem smūtijiem. Būdamā pārliecināta toksīnu izvadīšanas paņēmieni aizstāve, zināju, ka organismam jāpalīdz atbrīvoties no atkritumvielām un toksīniem, kas bija uzkrājušies, saindējoties ar dzīvsudrabu.

Kad biju izveidojusi 10 dienu attīrīšanās programmu ar zaļajiem smūtijiem, es pajautāju ģimenes locekļiem un draugiem, vai viņi vēlētos to izmēģināt kopā ar mani un mani atbalstīt. Biju patīkami pārsteigta, ka pieteicās aptuveni 100 cilvēki, kas gribēja man piebiedroties. Mēs izveidojām domubiedru grupu *Facebook* un cits citu motivējām. Tā kā rezultāti bija fenomenāli, mūsu grupai nepilnos divos mēnešos bija pievienojušies jau aptuveni 10 000 cilvēku, kuri turpināja attīrīšanās kursu kopā ar mums. Desmit dienu laikā cilvēkiem izdevās atbrīvoties no 4,5 līdz 7 kg liekā svara, gūt daudz enerģijas, uzlabot veselību un pēc ilgjiem gadiem justies neticami labi.

Pēc pirmā attīrīšanās kursa mans svars bija samazinājies par 5 kg. Jutos enerģijas pārpilna, mana āda izskatījās veselīga, uzlabojās gremošana, un vēders vairs tik ļoti nepūtās. Es jutos kā no jauna piedzimusi un ļoti motivēta turpināt uzsākto. Pirms attīrīšanās kursa uzsākšanas man katru dienu bija jālieto 24 uztura bagātinātāji, lai atbrīvotu organismu no dzīvsudraba piesārņojuma. Pēc attīrīšanās kursa man vajadzēja uzņemt vairs tikai 4 uztura bagātinātājus dienā. Šobrīd uz savas veselības uzlabošanas raugos optimistiski un nevaru vien sagaidīt, kad atkal varēšu visu enerģiju veltīt sapņu piepildīšanai un mērķu sasniegšanai.

10 dienu attīrīšanās ar zaļajiem smūtijiem ir detoksikācijas programma, kas palīdz atbrīvoties no liekā svara, palielināt enerģiju, samazināt kāri pēc neveselīgiem produktiem un uzlabot veselības stāvokli. Organisma attīrīšana ietver noteiktu produktu izvadīšanu 10 dienu laikā un garšas kārpiņu “pārprogrammēšanu”, lai turpmāk jūs vēlētos ēst tikai veselīgus, ar nepieciešamajām barības vielām bagātus produktus. Pabeidzot attīrīšanās kursu, jums nekad vairs nevajadzēs skaitīt kalorijas, ievērot sarežģītas un dārgas diētas vai svērt un mērīt, cik daudz apēdat. Jūsu organisms prasīs un vēlēsies tikai veselīgus, dabiskus produktus.

Attīrīšanās laikā jūsu organisms saņems kvalitatīvas nepieciešamās barības vielas un vienlaikus tiks attīrītas gan šūnas, gan orgānu sistēmas. Organisms daudz efektīvāk uzņems vitamīnus, minerālvielas un citas uzturvielas, līdz ar to šūnas atjaunosies, un jūs izskatīsieties un jutīsieties aizvien jaunāki. Tieši atkritumvielas ir vainojamas, ka jūtamies veci. Pat krēmi pret ādas novecošanos un plastiskā ķirurģija nepalīdzēs atbrīvoties no organisma piesārņojuma. Šūnām kļūstot tvirtākām un veselīgākām, arī jūsu izskats būs jauneklīgāks. Novecošanas pazīmes, pelēcīga un sausa āda, pietūkums, tumšie loki zem acīm un grumbiņas – tas viss pamazām izzudīs. Jums šobrīd ir iespēja izskatīties labāk nekā pirms desmit gadiem. Un jums šķitīs, ka gadi iet nevis uz priekšu, bet atpakaļ. Vārdu sakot – jūs iemācīsieties kļūt jaunāki, veselīgāki un enerģiskāki gan iekšēji, gan ārēji.

Varētu pat sacīt, ka esmu iemīlējusies zaļajos smūtijos un vēlos par to pavēstīt visai pasaulei. Katru dienu zaļie smūtiji ievieš būtiskas pārmaiņas daudzu cilvēku dzīvē, tostarp arī manas ģimenes un draugu lokā. Tūkstošiem cilvēku man ir pateikušies par iepazīstināšanu ar zaļajiem smūtijiem. Katrs, kas tos reiz pagaršojis, vienmēr dalās ar šo pieredzi.

Esmu apņēmusies dzert zaļos smūtijos ik dienas un panākt, ka pēc iespējas vairāk cilvēku ievieš šo veselīgo paradumu. Vai pievienosieties man ceļā uz pārmaiņām? Jūs izdziedēsiet ķermeni,

atbrīvosieties no liekā svara un palielināsiet enerģiju. Zaļie smūtiji parūpēsies, lai jums nekad vairs nenāktos raizēties par liekajiem kilogramiem.

Vai esat gatavi kļūt slaidāki, veselīgāki un seksīgāki nekā bijāt pirms vairākiem gadiem?

Šis ir brīnišķīgs veids, kā iegūt veselību tikai 10 dienās. Sagatavojieties un sāciet 10 dienu attīrīšanās kursu ar zaļajiem smūtijiem!