



# Detoxikace jako klíč ke zdraví, kráse i dobré náladě

*Vyměňte čas od času z těla i myslí nahromaděné škodliviny. Komplexní očista znovu nastartuje zabrzděný metabolismus, upraví trávení, posílí celkovou obranyschopnost, zvýší energii a zlepší vám náladu.*





# Detoxikace není jen módním výstřelkem. Bez přirozené očisty by naše tělo nepřežilo ani den

*Naše tělo se škodlivin a toxinů zbavuje samo přirozenou cestou. Detoxikace probíhá v těle nepřetržitě 24 hodin denně. Očistné a vylučovací procesy v něm má na starost hned několik orgánů. Jejich detoxikační schopnost je neuvěřitelně silná, přesto při své práci ocení naši pomoc.*



## Když chátrá fyzické, mentální i emoční zdraví

V dnešní hektické konzumní době je o dost složitější udržet se stále stejně fit. Kolotoč každodenních aktivit, stres, nedostatek spánku i pohybu, jezení za pochodu, nekvalitní výživa, sem tam sklenka alkoholu nebo cigareta, znečištěné prostředí i občasná hádka. To všechno se dá jen těžko odfiltrovat, když tělu a myсли nedáme šanci vydechnout. Náš organismus pak funguje jako takové skladiště škodlivin na fyzické, duševní i emoční rovině.

### O detoxikaci organismu se starají



Játra



Ledviny



Střeva



Plíce



Kůže



Lymfatický  
systém

## Co se s námi děje, když se tělo čistit samo nestáčí

Pouze zdravé orgány zvládnou bez potíží odbourávat všechny škodliviny. Když je dlouhodobě udržujeme ve stavu přetížení, dají nám to brzy najevo. Jejich oslabení a špatná funkce se odráží na našem zdraví uvnitř i navenek.

- > permanentní únava
- > nedostatek energie
- > problémy se spánkem
- > bledost a kruhy pod očima
- > padání vlasů
- > křehké a lámové nehty
- > ekzémy, akné, lupénka
- > poruchy trávení
- > časté infekce
- > slabá imunita
- > chronické potíže
- > autoimunitní onemocnění
- > deprese
- > emoční labilita



# Svítí kontrolky potíží? Je nejvyšší čas na hlubší detox

*Podpořte přirozené procesy detoxikace těla pravidelně řízenou a cílenou očistou.*

*Ideálně na jaře a na podzim. Stejně jako se pouštíte do většího úklidu vaší domácnosti, podobně důslední budete i při úklidu v sobě samých.*

## Proč detox na jaře

Přes zimu jedeme v režimu zpomalení. Málo pohybu, minimum slunečních paprsků, více tučného jídla, méně čerstvé zeleniny, horší stav ovzduší. Brzdí se metabolismus, nervový systém, vylučování i další tělesné funkce. Tělo si tak v sobě snadněji nastřádá nežádoucí látky. Jarní očista jater, celkové odlehčení, doplnění chybějících živin a rozpohybování lymfy je pro tělo vítaným povzbuzením.



## Proč detox na podzim

Podzimní očista pomůže tělo připravit na náročné zimní období. Po hýřivých letních nocích, intenzivnějších fyzických aktivitách, častých oslavách a grilovačkách je na čase zpomalit. Očistit tělo od nahromaděných škodlivin, zklidnit trávení, doplnit vitamíny a minerální látky, posílit plíce a dýchací cesty, více relaxovat a podpořit tak celkovou obranyschopnost, aby viry a bakterie neměly přes zimu až takovou šanci.





# Jak na účinnou a bezpečnou detoxikaci

*Aby detoxikace plnila svůj účel, musí být komplexní. Nestačí nasadit půst, dietu nebo se pustit do meditací. Pozornost zaměřte na podporu všech detoxikačních orgánů těla, očistu myslí i harmonizaci emocí.*

## Rozhýbejte lymfu

Dobře fungující lymfatický systém je potřebný pro silnou imunitu, regeneraci buněk a přirozenou detoxikaci těla. Lymfa je taková naše tělesná míza. Odvádí odpadní látky z buněk a krve, kterých se tělo potřebuje zbavit. Špatná funkce lymfatického systému vede k hromadění lymfy a odpadních látek v podkoží, které se projevuje tíhou končetin, hromaděním podkožního tuku a vznikem nevhledných hrbolek.

Lymfu zvládnete udržet v pohybu zase jen pohybem. Když začne lymfatický systém stávkovat, přimějte ho zpět k práci. Dýcháním, fyzickou aktivitou, svalovou činností nebo masáží.





## Nechte škodliviny odplavat. Zařaďte do koupelnového rituálu masáže solí

Pravidelná masáž tělovou solí rozproudí lymfu, podpoří krevní oběh, zrychlí metabolické procesy v těle a odbourávání podkožního tuku. A zvládnete ji sami doma ve své koupelně. Odměnou za pár minut času denně vám bude i krásně hladká a zářivá pokožka.

### TIP

Vymáčkněte sůl na rukavici  
nebo žínku a masírujte pokožku  
po dobu 15–20 minut.

Jako pomocník při masážích skvěle poslouží SPA rukavice nebo exfoliační žínka.



## Po solné masáži nohy pěkně namazat

Krém na nohy s rozmarýnem a propolisem pečeje o pokožku nohou po koupeli.

- > Výtažek z máty osvěžuje, příjemně ochlazuje a dezodoruje.
- > Olivový olej vyživuje, hydratuje a zjemňuje.
- > Rozmarýn podporuje prokrvení a detoxikuje.
- > Propolis pokožku regeneruje a zmírňuje podráždění.





# Na noc nasaděte kúru s detoxikačními náplastmi

*Detoxikační náplasti se lepí na oblast ledvin nebo na reflexní body plosek nohou, které jsou zrcadlením vnitřních orgánů a různých částí těla.*

*Obsahují koncentrované komplexy bylin, které mají detoxikační účinky.*

*Bylinnou terapií tak můžeme očistu těla podpořit.*

## Jak správně používat náplasti

1. Umyjte a osušte plosky nohou.
2. Nalepte náplasti na pokožku v místech reflexních bodů.
3. Nechte působit 6–8 hodin, ideálně přes noc.
4. Zbarvení náplasti je skvělým indikátorem fungující očisty těla.



tian

# Master Herb

## FEET PATCH

- Excretes toxins
- Relieves fatigue
- Improves blood circulation
- Enhances the quality of sleep
- Promotes general tonus of the organism



2 patches

Detoxikační  
náplast na nohy  
Master Herb

## Detoxikační náplast na nohy Master Herb

- > Polysacharid chitin a extrakt ze semen buku působí jako antioxidanty.
- > Extrakt z bambusu působí na normální stav kloubů a kostí.
- > Prášek ze semen fazole adzuki absorbuje z pokožky přebytečné nečistoty a maz.
- > Extrakt z hořkého pomeranče podporuje metabolismus lipidů.



## Levandulová náplast

- > Extrakt z bambusu má příznivý vliv na stav kloubů a kostí.
- > Vitamin C působí jako antioxidant a zlepšuje stav pokožky.
- > Výtažek z levandule přispívá k duševní pohodě.
- > Turmalín má prohřívací účinky a podporuje prokrvení.

**TIP**

Nohy po noci parádně  
osvěží Lesní procházka

Ráno si náplasti sundejte, omyjte nohy a natřete emulzí Lesní procházka. Komplex bylin šetrně pečeje o pokožku a zbaví vás pocitu těžkých nohou.



## Bylinky v náplasti Yaoshen forte podpoří ledviny a močové cesty

- > Prohřívají a podporují prokrvení.
- > Podporují normální funkci lymfatického systému.
- > Přispívají k normální funkci močových cest.
- > Osvěžují a podporují celkovou vitalitu.
- > Mají antioxidační účinky.



Náplast se lepí na oblast ledvin, asi 3-5 cm zleva a zprava od páteře.





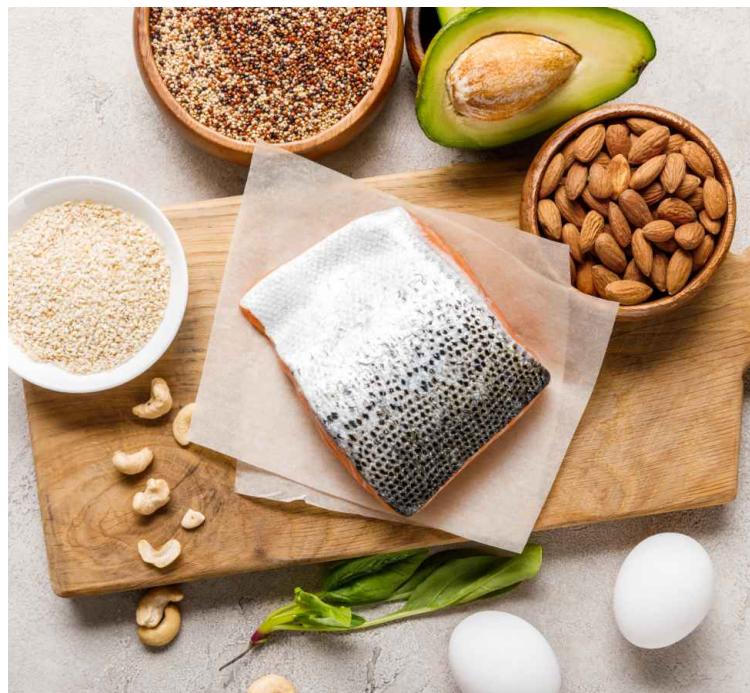
# Věnujte svou pozornost výživě

*Při detoxikaci těla je vhodné odlehčit jídelníček. Dbejte na nutričně vyváženou stravu, postavenou na bílkovinách, tucích, komplexních sacharidech a mikronutrientech. Zařaďte do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny, vynechte smažená a těžká jídla, průmyslově zpracované potraviny a přemíru cukru.*

Trávení odlehčíte i krátkodobým půstem. Váš metabolismus zrychlí a imunita posílí. Do postění se ale pouštějte pouze v případě, že jste právě zdraví.

## Nevrhejte se do půstu bezhlavě. Vytrénujte se

Jste v postění začátečníci nebo jen chcete trochu odlehčit svému trávení? Začněte s přerušovaným půstem. Ten se aplikuje nejlépe přes noc. Poslední jídlo si dáte třeba v 18 hodin, pak následuje 14 hodin postění a v průběhu dalších 10 hodin zařazujete jídlo. Postupně můžete dobu bez jídla prodlužovat. Během půstu dodržujte pitný režim.



## Prázdná střeva se nevyčistí

Na dlouhodobé hladovění zapomeňte. K očistě střev rozhodně nepřispívá. Ve střevech se krom odpadních látek nachází i miliardy prospěšných bakterií, které ke svému životu a správnému fungování potřebují přísun živin. Váš mikrobiom určitě nezaplesá, když mu potřebnou výživu oděpřete.

## Podpořte játra, žaludek i střeva

Střevní diskomfort nebo přetížená játra se nejčastěji viditelně odrazí na kondici a vzhledu pokožky. Pokud se objeví ekzém, akné, bolestivé vřídky na zádech, zaměřte se na regeneraci celého trávicího systému.



Čokoládový  
proteinový koktejl  
s guaranou





# Hlavní slovo při očistě střev má vláknina

Vláknina funguje ve střevech jako takový kartáč. Nabaluje na sebe nežádoucí odpadní látky a odvádí je z těla pryč. Doplňte potřebnou vlákninu vyladěným triem proteinových koktejlů a ovocnými kysely.

## Trio koktejlů nastartuje metabolismus a zatočí s přebytečnými kily

Proteinové koktejly mají jen pár kalorií, postaráj se o váš denní příjem bílkovin a udrží tělo v kondici.

- > Podpoří metabolismus,
- > odlehčí trávení,
- > dodají energii,
- > obohatí jídehníček o bílkoviny,
- > doplní tělu potřebnou vlákninu,
- > mají jen pár kalorií.



## S pektinovým kyselem se budete cítit fit

Kysele vás zasytí, nastartují metabolismus a dodají energii. Jsou bezva volbou na snídani i na svačinu. Mají vysoký obsah ovesné vlákniny, takže skvěle zasytí bez pocitu těžkosti a podpoří správnou funkci střev. Prebiotická vláknina pektin a inulin je navíc žádanou potravou pro prospěšné střevní bakterie.



Vlochyně  
a borůvka



Rakytník  
s jablkem

### Jak kysele pomáhají

- > Zajistí tělu vitaminy,
- > doplní ovesnou vlákninu,
- > dodají prebiotikum pektin a inulin,
- > rychle zasytí,
- > doplní energii,
- > nastartují metabolismus.





# Fyzické i psychické zdraví posílí funkční komplexy

*Podpořte své zdraví vhodnými doplňky stravy. Ve funkčních komplexech najdete extrakty z bylin i hub, důležité vitaminy a antioxidanty, které jsou při detoxikaci těla skvělými spojenci.*



*Funkční komplex  
s vlašským ořechem*

## Vyčistěte střevo s ořešákem

Výtažek z listů vlašského ořechu je skvělým přípravkem pro celkovou očistu organismu. Obsahuje trisloviny, flavonoidy, antioxidanty, vitaminy skupiny B, C a P. Doplněk stravy s ořešákem podporuje metabolismus lipidů, normální činnost ledvin, střevního traktu a přirozenou obranyschopnost. Užívejte jednu tabletu 2× denně po dobu jednoho měsíce.



## Po ořešáku je čas na víno

Nasadte očistnou kúru z extraktů vinné révy a zeleného čaje. Cílí na odbourávání tuků, posílí srdce, cévy i nervy, zlepší náladu a zvýší energii.

Tablety  
s extraktem  
z jader vinné révy  
se sladidlem



### Extrakt z jader révy vinné

- > Působí jako silný antioxidant.
- > Podporuje srdce, cévy a normální krevní tlak.
- > Napomáhá ke kontrole tělesné hmotnosti.
- > Přispívá ke zdraví pokožky.
- > Zmírňuje projevy celulitidy a těžkých nohou.



### Zelený čaj

- > Funguje jako antioxidant.
- > Posiluje srdce a cévy.
- > Podporuje normální stav kostí.
- > Přispívá k metabolismu lipidů a kontrole tělesné hmotnosti.
- > Udržuje optimální hladinu krevního cukru.
- > Osvěžuje tělo a zahání únavu.
- > Přispívá k fyzické i psychické stimulaci.
- > Podporuje přirozenou obranyschopnost.

## Vratě své tělo do rovnováhy a doplňte chybějící mikronutrienty

Vlivem nekvalitní a jednotvárné stravy může lehce dojít k překyselení organismu. Při narušení acidobazické rovnováhy se pak hůře vstřebávají některé živiny, vitamíny a minerální látky potřebné pro správné fungování těla a pro silnou imunitu.

Funkční komplex Citrokalcevit nastolí přirozenou rovnováhu pH v těle a zajistí pravidelnou dávku mikronutrientů.



TIP

Popíejte 1-2 šálky  
Tibetského sběru denně  
nalačno po dobu 3-4 týdnů.

*Bylinný čaj  
Tibetský sběr*





# Bylinky z Altaje podpoří ledviny, játra i celé trávení



*Divoce rostoucí bylinky z Altaje mají příznivý vliv na posílení celého lidského organismu. Podpoří přirozené detoxikační procesy v těle, harmonizují trávení, zvýší fyzickou odolnost a vyladí psychické zdraví.*

## Nasadte čajovou kúru Tibetský sběr

- > Třezalka tečkovaná podporuje duševní zdraví, přispívá k emoční rovnováze, navozuje pozitivní náladu, relaxaci a spánek. Má vliv na normální trávení, funkce jater a žlučníku.
- > Jahodník obecný podporuje trávení, zmírňuje střevní diskomfort a působí adstringentně.
- > Bříza bělokorá přispívá k celkové obranyschopnosti, normální hladině cholesterolu, podporuje trávení, detoxikaci, zdraví močových cest i ledvin.

- > Smil písečný podporuje normální funkce jater i žlučníku a činnost urogenitálního systému žen.
- > Heřmánek pravý působí jako antioxidant, podporuje přirozenou obranyschopnost, dýchací cesty, trávení, normální stav pokožky. Přispívá k duševnímu zdraví, navozuje pozitivní náladu, relaxaci a spánek.

## Nejlepší bylinka pro játra a žlučník? Ostrostřec mariánský

Po kúře z Tibetského sběru nasadte ostrostřec. Jeho plody obsahují látku silymarin, která se v lékařství využívá jako hepatoprotektivum.

Pro účinnou očistu si dopřejte alespoň 1 šálek bylinného čaje denně.

### Jak ostrostřec pomáhá

- > Účinně detoxikuje játra.
- > Regeneruje a chrání jaterní buňky.
- > Přispívá k udržení normální hladiny krevního cukru.
- > Podporuje odolnost a obranyschopnost organismu.
- > Podporuje normální činnost srdce.



Bylinná směs  
s vrbovkou  
a ostrostřecem  
mariánským



# 6 tipů na rituály, se kterými bude očista těla i mysli komplexní

## 1. Zapoťte se

Pot odvádí z těla odpadní látky a nahromaděné škodliviny. Nastartujte pocení fyzickou aktivitou nebo se vydejte relaxovat do saunového světa.

## 2. Osvěžte tělo i mysl

Vyzkoušejte blahodárné působení střídavé sprchy. Střídání proudů teplé a studené vody stimuluje prokrvení, osvěžuje, energizuje a podporuje celkovou obranyschopnost.

## 3. Hodte starosti za hlavu

Chodte ven do přírody a zhluboka dýchejte. Pobyt na čerstvém vzduchu a zvuky přírody mají prokazatelný vliv na očistu těla, mysli i emocí.

## 4. Chodte včas spát

Dopřejte si včasný a vydatný spánek. Dáte tak tělu i mysli čas na detoxikaci a potřebnou regeneraci.

## 5. Dopřejte si digitální detox

Dejte si pauzu od TV obrazovek, monitorů počítače i telefonů. Raději sáhněte po knížce nebo si poslechněte relaxační hudbu.

## 6. Pečujte o svou duši i mezilidské vztahy

Věnujte se rodině a přátelům a držte si blízko u těla pozitivní lidi. Radost a smích čistí od negací a nabíjí tělo i mysl potřebnou energií.



## Bylinky, které rozpohybují metabolismus, posílí játra a podpoří detoxikaci

- > kurkuma
- > chaga
- > zázvor
- > pampeliška  
(celá - kořen i list)
- > ostrostředec
- > kopřiva
- > maralí kořen
- > lopuch  
(celý - kořen i list)
- > bříza
- > rozmarýn

[www.kralovstvi-tiande.cz](http://www.kralovstvi-tiande.cz)

