



DELAVNICA ZA ZDRAVO ČREVESJE – 2. del

Asja Frank, mag. farm. in praktikantka funkcionalne medicine

Vprašanja?

- Kako vam je šlo pretekla 2 tedna?
- Kaj so bile največje težave?
- Kaj ste najbolj pogrešali?
- Kakšne spremembe so se pojavile?
- Kaj vam je bilo najtežje?



Ponovitev vaj dihanja in hvaležnosti

- Trebušno dihanje
- 4 sek vdih, 7 sek izdih – aktivacija parasimpatika.
- Kako vam gre vaja hvaležnosti? Se vam zdi težka ali ste se že navadili nanjo?



Sveža zelenjava

- Od 3 tedna naprej bomo dodali več sveže zelenjave.
- Delali bomo smoothije.
- Niso primerni za vse.
- Že takoj bomo začeli povečevati delež fermentirane zelenjave.





Kalčki

- Odlični za zimski in pomladanski čas.
- Visoko hranilni, polni vitaminov in mineralov.
- Dodatek k vsem jedem.
- Različni kalčki, različen okus.

Gorčica, redkev, vrtna kreša – rahlo pekoči.

Sončnična semena – okus po lešnikih.

Lečini – okus po orehih.

Kalčki stročnic – dobro prekuhati, ker to poveča delež beljakovin.

Dodamo tik prej kot jed postrežemo.

Kalčki

- Uporabimo zdravo (nerazkuženo) seme.
- Za namakanje uporabimo prekuhano in ohlajeno vodo (uspeva tudi z navadno).
- Namakanje od 4 – 16 ur, odvisno od semen. Večje kot je seme, dlje namakamo.



Kalčki – kaljenje v kozarcu

- Kalčke najprej operemo in posušimo.
- 2 jedilni žlici semen splaknemo pod vodo in damo v kozarec.
- Dolijemo vodo – naj jo bo 2x več kot je semen.
- Kozarec pokrijemo z gosto gazo in damo v temen prostor čez noč.
- Zjutraj odlijemo vodo, semena speremo in pustimo kaliti.
- Semena v večini primerov spiramo 2x na dan.
- Kalimo na svetlobi, da pozelenijo, do želene velikosti.

Smoothie

- Pravilna sestava smoothie-ja: 70-80 % zeleno-listnate zelenjave + 30-20 % sadja (najrajši jagodičevja) + žlička zdravih maščob
- Na začetku vam tak smoothie ne bo všeč, zato lahko začnemo s kontra sestavo ali pa 50 % + 50 %.
- Počasi povečujemo količino.



Odporni škrob

- Škrob = ogljikovi hidrat = glukoza povezana v dolgo verigo.
- V žitih, krompirju, gomoljni zelenjavi...
- Vsa škrob se ne prebavi – odporen na prebavo = odporni škrob.
- Podobna funkcija kot topne vlaknine.



Odporni škrob

Poznamo 4 tipe odpornega škroba:

- Tip 1: fizično nedostopni škrob: molekule škroba so zaščitene z neprebavljivo rastlinsko ovojnico (neobdelana žita, semena, stročnice).
- Tip 2: surovi odporni škrob: skoraj popolnoma odporen na prebavo. S segrevanjem ga zlomimo in naredimo prebavljivega (surov krompir, zelene banane).
- Tip 3: retrogradni škrob: škrob tipa 2 skuhamo in ohladimo (skuhan in ohlajen krompir, riž, platane).
- Tip 4: kemično narejen škrob.

Odporni škrob

- Različne tipe škroba najdemo v isti hrani – klasifikacija otežena.
- Količina se spreminja glede na to kako pripravimo hrano.
- Odporni škrob deluje kot topna vlaknina, ki lahko fermentira.
- Skozi želodec in tanko črevo gre neprebavljena.
- V debelem črevesu hrani dobre bakterije – pozitiven vpliv na tip bakterij in njihovo število.
- Spodbudi nastanek postbiotikov (kratkoverižnih maščobnih kislin – maslena kislina (butirat)).

Odporni škrob – superhrana za prebavni trakt

Pozitivni vplivi:

- Gasi vnetja, preprečuje raka debelega črevesja.
- Super za prebavne motnje (vnetna črevesna bolezen, ulcerativni kolitis, Kronova bolezen, zaprtje, driska...).
- Pospešuje celjenje črevesja.
- Izboljša občutljivost za inzulin in kako se celice odzovejo nanj.
- Niža krvni sladkor po obroku.
- Izboljša absorpcijo vitaminov in mineralov.
- Povečuje občutek sitosti.

Odporni škrob - uporaba

- Za hujšanje – povečuje sitost (manjša kalorična vrednost).
- Dodamo s prehrano ali prehranskimi dopolnili (npr. krompirjev škrob).
- Spremembe lahko opazimo po 2-4 tednih (bakterije potrebujejo več časa, da se navadijo na hrano in začnejo izdelovati kratkoverižne maščobne kisline).



Odporni škrob - hrana

Hrana, ki vsebuje največ odpornega škroba na 100 g:

- Krompir: kuhan in ohlajen – 17 g.
- Indijski oreščki – 13 g.
- Nezrela banana – 5-20 g.
- Platana, zelena, surova – 35 g.
- Fižol: kuhan in ohlajen – 10 g.



Čaji – za želodec

- Poprova meta: pomirja krče, olajšuje izločanje plinov.
- Navadna melisa: pomirja krče, olajšuje izločanje plinov.
- Cvetovi gozdnega slezenovca: pomirjajo krče, olajšujejo izločanje plinov, zaščitno delovanje na sluznico prebavil – varujejo pred draženjem.
- Cvetovi prave kamilice: protivnetno, zaščitno pri razjedah, pospešujejo celjenje ran.
- Cimet: pomirja želodec, lahko sproži zgago.
- Drobnjak: čistilec želodca.
- Rman: blaži želodčne krče in pomirja napihjenost.



Čaji – za omejitev izločanja želodčne kisline

- Luštrek: zmanjša nastajanje želodčne kisline.
- Zelena: zmanjša nastajanje želodčne kisline, odvaja vodo iz telesa.
- Koper: zmanjša nastajanje želodčne kisline.
- Triplan: zmanjša nastajanje želodčne kisline.



Čaji – za prebavila

- Ingver: spodbuja celjenje sluznice prebavil, izločanje želodčnih sokov in encimov. Pomirja, pomaga pri slabosti.
- Bazilika: spodbuja celjenje sluznice prebavil, pomirja.
- Črna kumina: spodbuja celjenje sluznice prebavil, odlično je tudi olje črne kumine (tudi uravnava hormone).
- Klinčki: spodbujajo celjenje sluznice prebavil, delujejo protivnetno.
- Komarček: odličen proti krčem, spodbuja izločanje zaščitne sluzi (tudi za dojenčke).
- Kumina: odličen proti krčem, spodbuja izločanje zaščitne sluzi (tudi za dojenčke).

Čaji – za izločanje želodčne kisline

- Regrat: spodbuja nastajanje želodčnih sokov, čisti jetra, debelo in tanko črevesje.
- Tavžentroža: spodbujajo apetit, povečujejo izločanje želodčnih sokov, krepijo gibanje želodca in črevesja.
- Pravi pelin: spodbujajo apetit, povečujejo izločanje želodčnih sokov, krepijo gibanje želodca in črevesja.
- Korenika rumenega svišča: spodbujajo apetit, povečujejo izločanje želodčnih sokov, krepijo gibanje želodca in črevesja.
- List navadnega mrzličnika: spodbujajo apetit, povečujejo izločanje želodčnih sokov, krepijo gibanje želodca in črevesja.

Paraziti

- Gliste (vnos skozi usta): lasnica, človeška glista, bičeglavci
- Trakulja (goveja, svinjska, ribja – zaužijemo ciste trakulje v surovem/slabo kuhanem mesu).
- Črvi: podančice (veliko otrok).



Paraziti - simptomi

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| • Bolečina v trebuhu. | • Zaprtje. |
| • Driska, slabost, bruhanje. | • Rozacea, ekcemi... |
| • Napihnjenost. | • Škripanje z zobmi v spanju. |
| • Utrujenost. | • Bolečine v mišicah in sklepih. |
| • Nepojasnjena izguba teže. | • Utrujenost, depresija. |
| • Trd trebuh. | • Vedno prisotna lakota (po obroku). |
| • Pomanjkanje mikronutrientov. | • Zgodovina zastrupitve s hrano. |
| • Nespečnost. | |

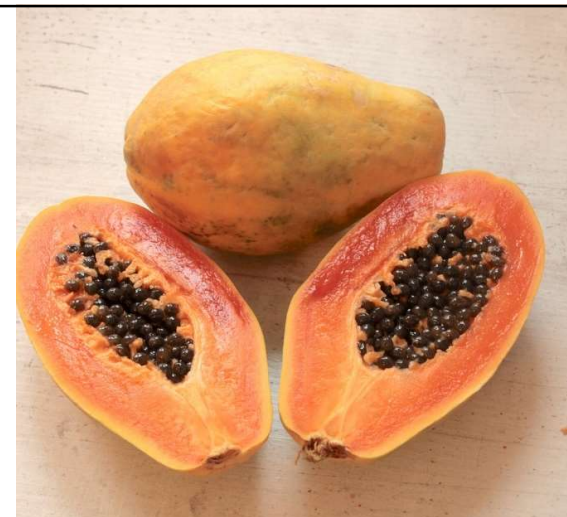
Paraziti - vzroki

- Vnos kontaminirane vode.
- Vnos kontaminirane zemlje/prsti.
- Kontakt z okuženim blatom.
- Slaba higiena.
- Uživanje surovega mesa.



Paraziti - test

- Papaja smoothie (pol papaje + semena).
- Spij smoothie na prazen želodec, vsaj 3 ure po smoothiju ne jej nič.
- Bodo pozoren na to kako se počutiš.
- Pri čudnem počutju, bolečinah -> PRAVI TEST PARAZITOV.
- Test blata (več vzorcev blata).
- Test z „lepilnim trakom“.
- Krvni test (protitelesa).
- Rentgen, magnetna resonanca.



Paraziti - zdravljenje

- Eni izginejo sami (pri močnem imunskem sistemu).
- Zdravljenje odvisno od vrste parazita.
- Zdravila kot so Vermox, Abenza, Everm – antihemitiki.
- Higiena, razkuževanje, pranje brisač, posteljnine, pižam, perila – 90 °C.
- Simptomi se izboljšajo šele čez nekaj tednov po zdravljenju.
- Preveritveni test!

Paraziti – naravno zdravljenje

- Mešanica zelišč: grenivkine pečke, sladki pelin, borovnica, črni oreh.
- Probiotiki.
- Berberin.
- Papajina semena.
- Bučna semena.
- Česen, korenček, sladki krompir, buče (beta karoten).
- B in C vitamin.
- Prehrana!



Kandida – Candida Albicans

- Gliva.
- Prisotna v vsakem izmed nas, problem ko se ravnovesje poruši in se razraste.
- Razraste se zaradi oslabljenega imunskega sistema, poškodovanega črevesja, zaradi jemanja zdravil, diabetesa, virusnih okužb.

Kandida - simptomi

- Nespečnost.
- Utrujenost.
- Težave s spominom, koncentracijo
- Težave s kožo.
- Prebavne težave.
- Hladne roke in stopala.
- Pomanjkanje energije.
- Glavoboli.
- Težave s sečili in spolovili.
- Zmanjšan libido.
- Driska, napihnjenost, zaprtost.
- Glivična obolenja kože.
- Neredne menstruacije.
- Vnetja mehurja, ledvic.
- Neplodnost.
- Vaginalna vnetja.
- Poslabšanje stanja ob vlažnem vremenu.

Kandida – test

- 1 žlica kokosovega olja na prazen želodec, potem vsaj 2 uri ne jejte.
- Bodite pozorni kako se počutite.
- Če se počutite dobro: povečajte vnos kokosovega olja (vsak dan malo) do 2-3 žlici na dan.
- Potrditveni test: test blata.



Kandida – naravno zdravljenje

- Pelin.
- Kokosovo olje.
- Črni oreh.
- Klinčki.
- Pau de acro.
- Grenivkine pečke.
- Česen (alicin).
- Probiotiki.
- Prehrana!



Vaja vizualizacije

- V mislih si predstavljamo kar si želimo.
- Predstavljamo si čim več podrobnosti, kar si predstavljamo tudi občutimo.
- Če le lahko si to predstavljamo v gibanju – naši možgani lažje zadržijo tako sliko.



Vaja vizualizacije: 1. primer

Želim si rdečo obleko, ki sem jo videla v izložbi.

- V mislih si predstavljam kako v obleki izgledam.
- Občutim svilo/blago na svoji koži, kako je mehka in udobna.
- Ko se premikam tako lepo valovi okrog mojega telesa in šelesti.
- Ko sem oblečena v njo se počutim samozavestno in močno, prepričano vase.



Vaja vizualizacije: 2. primer

Bolna sem in si želim ozdraveti.

- Koncentrirati se je potrebno na zdravje in dobro počutje, ne na bolezen.
- Zdrava sem, močna, kako dober občutek je, ko sem na prehodu in lahko diham svež zrak.
- Svež zrak napolnjuje moja pljuča, počutim se svobodno.
- Hvaležna sem, da sem zdrava in lahko delam vse kar si želim.



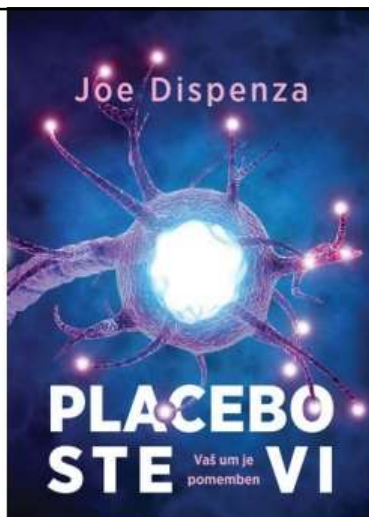
Čustva

- Pomembno kakšna čustva prevladujejo v nas.
- Hočemo pozitivna čustva: ljubezen, sreča, hvaležnost, upanje, veselje, ponos, mir.
- Pozitivna čustva dvignejo vibracijo celic – visoka vibracija – zdrave celice.
- Pri negativnih čustvih se znižajo vibracije celic. Ta čustva so: ljubosumje, jeza, žalost, dvom, ubup, frustracije, obžalovanja, sram, strah, krivda, depresija...



Čustva - misli

- Pomembno kakšne misli mislimo in kakšna čustva čutimo.
- Vse vpliva na zdravje in razvoj bolezni.
- Bolezni so tudi posledica naših misli, čustev.
- Knjiga: Placebo ste vi (Joe Dispenza).



Scenar

- Razvili Rusi.
- Znanje fizike, matematike, biologije, tradicionalne kitajske medicine, ajurvede, akupresure, akupunkturo, nevroznanosti in kvantne fizike.
- V Rusiji se uporablja po bolnišnicah in zdravstvenih domovih – odobren za uporabo v medicinskih praksah.
- Danes uporabljajo po vsem svetu: Kanada, ZDA, Avstralija, Švica, Nemčija, Nizozemska, Anglija, Češka...



Scenar

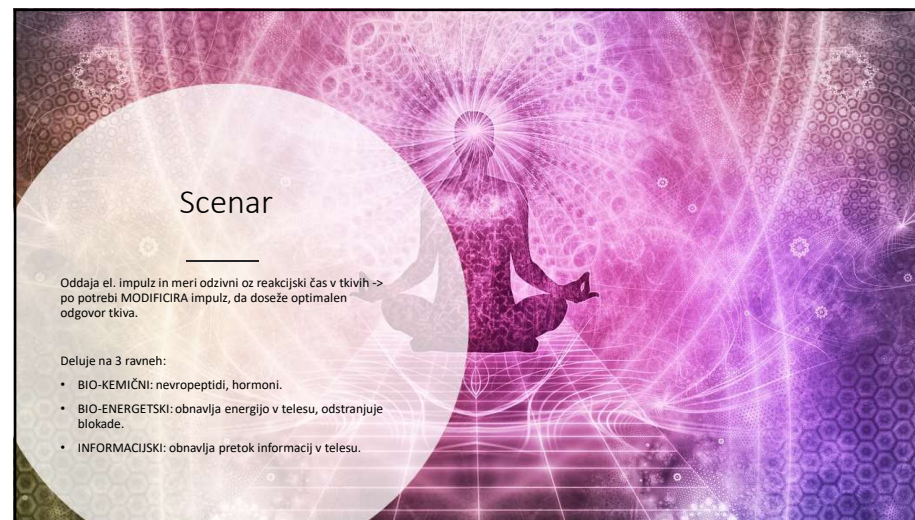
- Oddaja električne impulze podobne našim lastnim živčnim impulzom.
- Ko tkivo stimuliramo nastanejo kemični prenašalci in električne spremembe – gredo po živčnih vlaknih.
- Različne frekvence do tkiv, živčevja in s tem do celic.
- Uravnovesi frekvenco.
- Spodbudi samozdravljenje.
- Impulzi aktivirajo celoten cikel elektrokemijskih reakcij, ki omogočajo potek procesov regeneracije/samozdravljenja.

Scenar

Oddaja el. impulz in meri odzivni čas v tkivih -> po potrebi MODIFICIRA impulz, da doseže optimalen odgovor tkiva.

Deluje na 3 ravneh:

- BIO-KEMIČNI: nevropeptidi, hormoni.
- BIO-ENERGETSKI: obnavlja energijo v telesu, odstranjuje blokade.
- INFORMACIJSKI: obnavlja pretok informacij v telesu.





Scenar

- Ni škodljiv.
- Neboleče izvajanje terapij.
- Neinvazivno.
- Brez kemičnih substanc.
- Brez neželenih stranskih učinkov (lahko pa prve terapije sprožijo odgovore telesa).
- Primeren tudi za otroke in nosečnice.

Scenar - delovanje

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Protibolečinsko, • Protivnetno, • Normalizira žilni in mišični tonus, • Odpravlja otekline, • Uravnava imunski sistem (tudi alergije), • Spodbuja lepše celjenje ran, opeklin, • Spodbuja razstrupljanje, • Uravnava sproščanje hormonov, • Pomaga pri izgorelosti | <ul style="list-style-type: none"> • Odpravlja glavobole, migrene, • Gladi gubice, napenja kožo, • Odpravlja boleznih dihal, • Zdravi kožna obolenja, • Odpravlja urogenitalne težave, • Uravnava črevesje, • Vpliva na to kako dojemamo stres, • Pomaga pri nespečnosti, • Uravnava depresijo, anksioznost... |
|--|---|

Scenar

- Uporabljamo na koži: koža in organi povezani preko živčnega sistema (simpatično in parasimpatično živčevje).
- Delamo tudi na meridianih.
- Akutne težave: terapije lahko vsak dan, večkrat na dan, po potrebi.
- Kronične težave: terapije 1x na teden, cikel 12 terapij (pri otrocih manj), terapije 60-90 min.

Vprašanja