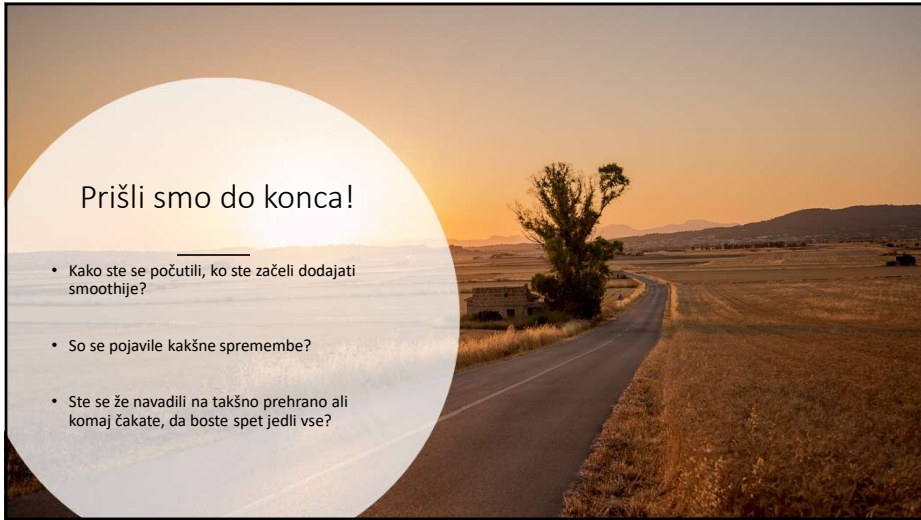




DELAVNICA ZA ZDRAVO ČREVESJE – 3. del

Asja Frank, mag. farm. in praktikantka
funkcionalne medicine



Prišli smo do konca!

- Kako ste se počutili, ko ste začeli dodajati smoothije?
- So se pojavile kakšne spremembe?
- Ste se že navadili na takšno prehrano ali komaj čakate, da boste spet jedli vse?

Vaje

- Trebušno dihanje.
- 4 sek vdih, 7 sek izdih.
- Vaja hvaležnosti?
- Vaja vizualizacije?



Uvajanje hrane nazaj – kako?

- Počasi.

1. Brezglutenska žita in fižol (leča, čičerika).
2. Glutenska žita (ne priporočam pri avtoimunskih boleznih, potrebno več časa).
3. Mlečni izdelki.



Primer uvajanja hrane:

- Začnemo z ajdovo kašo: ajdovo kašo (nekaj žlic pri obroku) jemo 3 – 4 dni zaporedoma. Če ne čutimo nobene spremembe gremo naprej.
- Nato uvedemo npr. proseno kašo: spet nekaj žlic pri obroku, 3 – 4 dni zaporedoma, takrat ne jemo ajdove kaše, ki smo jo že uvedli. Če ne čutimo nobene spremembe gremo naprej.
- Če čutimo spremembo se ustavimo, gremo nazaj na protokol za 1 teden in nato poskusimo znova.

Dnevnik

- V tem obdobju zelo pomemben.
- Si pišemo kdaj in kaj uživamo oz. uvajamo.
- Če se pojavijo težave lahko pogledamo kaj smo jedli zadnje dni.

Mlečni izdelki

- Problem, ker nimamo laktaze za prebavo laktoze: zato napenjanje, težave pri odvajanju (driska, zaprtje), črvičenje.
- Največji problem predstavlja mleko, jogurti, skuta, smetane.
- Manjši problem predstavljajo starani siri (vsebujejo manj laktoze).
- Pri mlečnih izdelkih lahko problem tudi drugi mlečni proteini – ne samo laktoza.

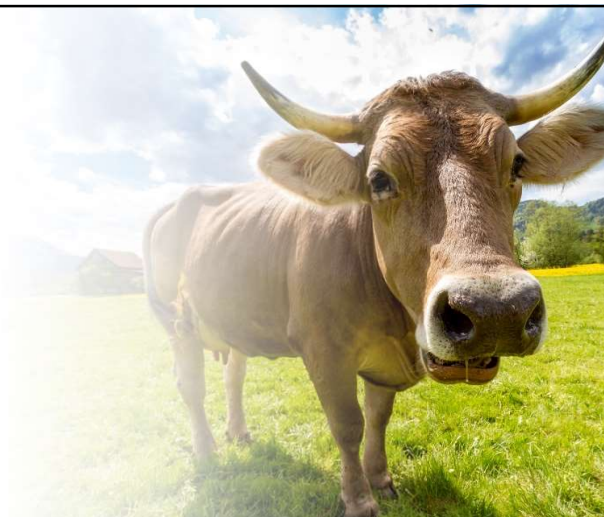
So izdelki brez laktoze primerni?

- Vsebujejo druge „kemikalije“, ki dajejo okus in teksturo izdelku.
- Niso primerni pri tistih, ki imajo probleme z drugimi mlečnimi proteini, ne z laktozo.
- Primerni za kdaj pa kdaj, nikakor pa ne na dnevni bazi.



S čim lahko nadomestimo mleko in mlečne izdelke?

- Mleko lahko nadomestimo s kokosovim, mandljevim oz mlekem iz katerih koli oreščkov, pa tudi riževim (mogoče najbolj paše v kavo).
- Mleka naše telo ne potrebuje.
- Otroci potrebujejo materino mleko ali nepredelano mleko (ne pasterizirano, ne homogenizirano).



- Mleko bi odsvetovala skoraj vsem.
- Kak sir se mi zdi še sprejemljiv. Prav tako mlečni kefir.
- Mleko in mlečne izdelke odsvetujem tudi otrokom pri prehladih, težavah z dihanjem, pogostimi vnetji, vnetji sinusov.



„Optimalna“ prehrana

- Vsebuje veliko zelenjave – večino.
- Meso in jajca.
- Oreščke in semena + maščoba, v to kategorijo lahko mogoče prethotapimo še kakšno brezglutensko žito.
- Nekaj sadja.
- Najmanj pa sladkorja, alkohola...



Koliko časa?

- Verjetno se sprašujeta, če je bil ta mesec za vas res dovolj, da se je črevesje pozdravilo do konca.
- To bo pokazal čas.
- Znanje ste dobili, tako da lahko kadarkoli protokol ponovite.
- Predlagam ponovitev protokola 1-2 x na leto (spomladi in jeseni).



21 dni

- V 21 dneh se začnejo tvoriti nove navade.
- To smo tudi naredili.

Zlato mleko - recept

- Kokosovo/mandljevo mleko.
- Žlička kurkume v prahu.
- Ščepec kajenskega popra.
- Po želji: ščepec kardamoma, pol žličke ingverja v prahu, žlička medu, cimet, surov kakav v prahu, vanilija...



Ajdov kruh - recept

- 500-600 g ajdove moke
- 100 g kokosove moke (lahko tudi spustimo)
- 1/3 vrečke vinskega kamna
- ½ žličke sode bikarbone
- 2 žlici chia semen (za bolj rahel kruh)
- 2 plitvi žlici mletega indijskega trpotca ali 2 jajci
- 7 dcl radenske (ali celo malo več)
- Premešamo suhe sestavine, vmešamo radensko – mora biti kar tekoče.
- Vlijemo v pekač (peki papir) in pečemo približno 1 uro na 180 °C.



Prehranska dopolnila – Omega 3

- Pomembno ravnesje med omega 3 in omega 6.
- Maščobne kisline se vgradijo v čisto vsako našo celico.
- Uravnavajo holesterol in nižajo trigliceride, pripomorejo k jasnim mislim, izboljšajo razpoloženje, nižajo krvni tlak...
- Za otroke in odrasle.
- Nujne v nosečnosti!
- Najdemo v sardinah, sardelah, lososu, ribjem olju, chia in lanenem semenu.
- Prečiščeno z molekularno destilacijo.
- <https://certifications.nutrasource.ca/certified-products>





Prehranska dopolnila – D vitamin

- Večini primanjkuje.
- Testirajmo, ne dodajmo na pamet.
- Želena vrednost nad 60 ug/L, ne pa 30 ug/L kot je določeno pri nas.
- Modificira funkcije več kot 400 genov, skrbi za dober imunski sistem, deluje protirakavo, preprečuje avtoimunske bolezni

Prehranska dopolnila – vitamin C

- V različnih oblikah (liposomski, kot askorbinska kislina, „naravni“).
- Potreben za zdravje imunskega sistema, sintezo kolagena (sklepi, črevesje, koža), presnova železa.
- Veliko ga je v črnem ribezu, papriki, brstičnem ohrovtu, kuhanem brokoliju, limonah, kiviju...
- IV terapije z visokimi dozami (pomlajevanje, antioksidant, utrujenost, rak).




Prehranska dopolnila - Magnezij

- Udeležen v več kot 300 encimskih reakcijah.
- Primeren tudi za otroke – bolečine pri rasti (150 mg/dna).
- Skrbi za pretvorbo aminokislin do hormonov, za pravilno delovanje srčne mišice in ostalih mišic, uravnava krvni tlak.
- Temna čokolada/kakav, avokado, oreščki, semena, zelena listnata zelenjava.

Magnezij

- **Magnezijev oksid:** absorbira se ga le 5 %. Pogosta driska.
- **Magnezijev karbonat:** slabo absorbira, driska, poškoduje črevesje.
- **Magnezijev citrat:** podpora prebavi, pomaga pri zaprtju, OK.
- **Magnezijev bisglicinat/glicinat:** dobra biorazpoložljivost, glicin pomirja, spodbuja razstrupljanje, dober za celično funkcijo. Pri kronični bolečini, anksioznosti, nespečnosti, sproščanje mišic, zdravljenje črevesja.
- **Magnezijev malat:** izboljša nastajanje ATP-ja v celicah. Sprošča mišice in zakrčene točke. Ne iritira črevesja.
- **Magnezijev treonat:** gre čez BBB. Pri oslabljeni miselni funkciji, izboljša spomin, pozornost, depresijo, anksioznost, Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen.

Magnezijevo olje - recept

- Absorbicija prek kože – dobra, vendar ne vemo koliko.

Recept:

- Magnezijev klorid (kosmiči)
- Destilirana voda
- Pršilka
- 1 enoto magnezijevega klorida vmešamo v 5 enot prekuhane destilirane vode. Mešamo, da se raztopi. Prelijemo v pršilko.
- (100 ml vode + 20 g MgCl).
- Kopeli z Mg sulfatom/grenka sol.



Prehranska dopolnila - cink

- cink v obliki karniozina, picolinata, glukonata.
- Pomemben za delovanje imunskega sistema, encimov, izločanje želodčne kisline, barierno funkcijo črevesja, zdravljenje ran, zdravo kožno bariero, lepe lase, energijo, plodnost, pravilno delovanje živčevja, normalen razvoj ploda.
- Bučna semena, govedina, kaljeni oreščki in semena, chia, grah...
- Paziti na ravnovesje z bakrom (15 : 1)!

Prehranska dopolnila - Selen

- Selen-metionin.
- Pomemben za reprodukcijo, metabolizem ščitničnih hormonov, sintezo DNA, zaščito pred oksidanti in infekcijami.
- Selen se shranjuje v skeletnih mišicah.
- Morska hrana, organsko meso, jajca, brazilski oreščki.



Prehranska dopolnila – B12

- Vedno testiramo!
- Optimalno območje okrog 600 pmol/L (kar je manj lahko povzroča težave).
- Pomaga proizvajati rdeče krvničke, za zdravo nosečnost, pomaga pri prebavi, za zdravje kože in las, za pravilno delovanje živčevja, za energijo, za zdravje srca...
- Delajo bakterije v črevesju iz mesa.
- Pogosta pomanjkanja tudi pri vsejedcih.



Prehranska dopolnila - železo

- Pri nizkem hemoglobinu, železu, feritinu.
- Zaradi slabe absorpcije? Pomanjkanje želodčne kisline? Poškodovana prebavila?
- Divalentno železo!
- Jetrca, meso, jajca, zelenjava, aronija...
- Živalska hrana – hemska oblika, rastlinska hrana – nehemska oblika.
- Zaviralci absorpcije Fe– fitati iz žit, fižola...
- Vitamin C.
- Ne mleka in mlečnih izdelkov.
- Dodatki vplivajo na prebavo oz. mikrobioto.

Prehranska dopolnila – multivitamini/minerali

- Ne priporočam.
- Vitamini in minerali niso v optimalnih oblikah.
- Priporočam jemanje vsakega posebej.



Telovadba/gibanje

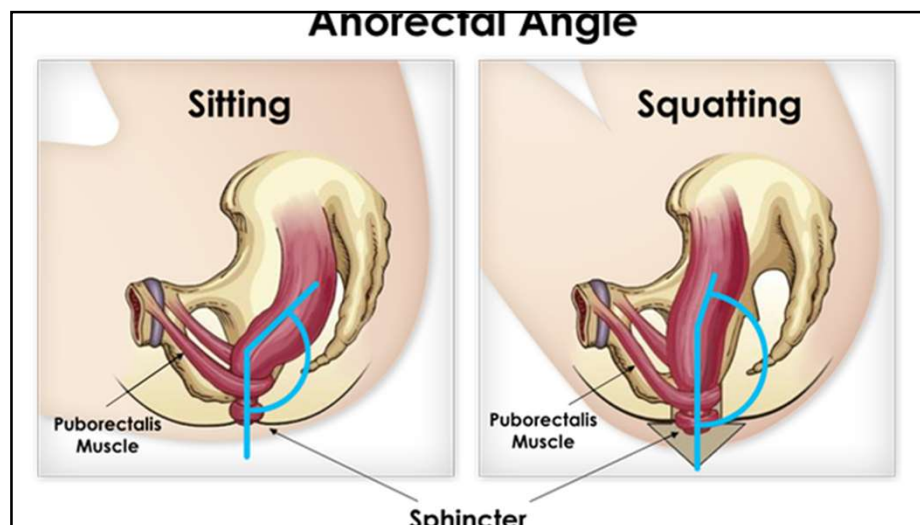
- Pripomore k presnovi in odvajanju blata.
- Prilagodimo sposobnostim.
- Pomembni tudi treningi za moč – tvorba novih mišic, dvig ravnega hormona, optimizacija mitohondrija.
- Poskrbi za mladost.



Odvajanje blata - pručka

- Najlažje v čepečem položaju.
- Pomagamo si lahko s pručko.
- Tako se blato izloči v celoti in se ne „kopiči“.
- Brez napenjanja.





Zaprtje

- Tekočina.
- Vodotopne vlaknine.
- Maščoba (MCT olje, kokosovo olje, maslo).
- Probiotiki.
- Magnezij (večje doze – citrat, oksid).
- Vitamin C (večje doze – 2-3 g).
- Telovadba.
- Pručka.



Zastrupitev s hrano

- Bruhanje, driska – počakamo da izločimo.
- Aktivno oglje – veže strupe.
- Grenka sol/magnezijev sulfat kot odvajalo – za čiščenje (v 6 urah od zaužitja hrane).
- Ruski čaj, borovničev čaj, šipkov čaj.
- Nadomeščanje tekočine in elektrolitov.
- K zdravniku, če simptomi ne izginejo v 3 dneh!

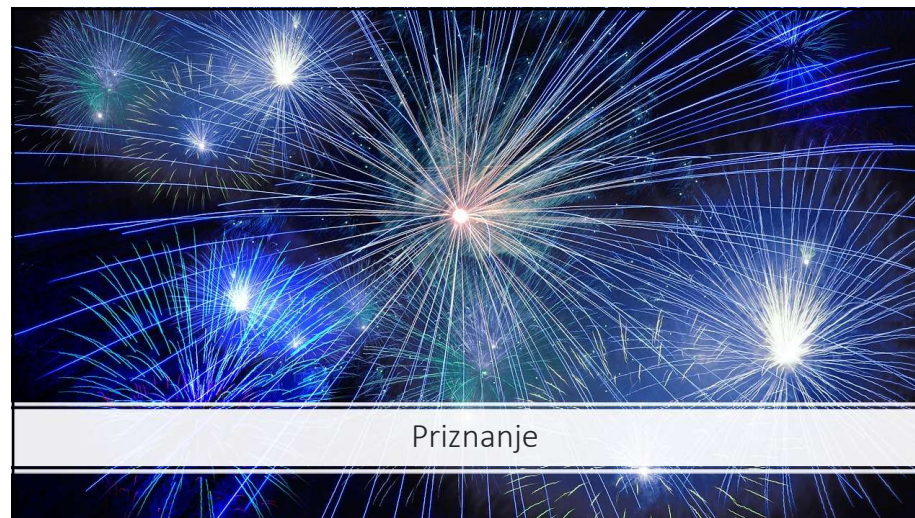


Driska

- Pri zastrupitvi jo ne ustavljamo, da strupe izločimo.
- Probiotik – S. Boulardii (tudi kot preventiva).
- Hrana, ki ustavlja drisko: počrnela banana ali jabolko, navaden kuhan riž, prepečenec.
- Čaj: ruski, šipkov, borovničev.
- Nadomeščanje tekočine in elektrolitov.
- Če v 3 dneh ne mine, obiščemo zdravnika (infuzije).

Popotniška driska

- Velja vse kar tudi za „navadno“ drisko.
- Boljše preprečiti kot zdraviti.
- Izogibamo se surovega mesa, pazimo pri izbiri morske hrane.
- Ne pretiravamo z novim sadjem in zelenjavo.
- Skrbimo za higieno hrane in rok.
- Kokakola na dan (samo za potovanja☺).



Priznanje

Vprašalnik

- Vesela bom, če bi kdo želel napisati mnenje o delavnici za mojo spletno stran.
- Mnenje lahko objavite tudi na FB strani.

Vprašanja?





Hvala za zaupanje!