

Jana Šaffa



PROTIZÁPALOVÁ **KÚRA**

Zdravé črevá zvnútra

PROTIZÁPALOVÁ KÚRA

Zdravé črevá zvnútra

Jana Šaffa

Vydáva La Chic, s.r.o.

Kupeckého 525/15, 821 08 Bratislava
ako svoju 1. publikáciu

Počet strán: 114

Prvé vydanie, Bratislava 2018

© La Chic, s.r.o., 2018

ISBN 978-80-973147-0-5

Odporúčania nie sú mienené ako náhrada zdravotnej starostlivosti a doplnky stravy nie sú mienené ako liečba špecifických zdravotných problémov.

Účel tejto publikácie je čisto vzdelávací, odporúčania môžu zahŕňať informácie ohľadom stravy, prírodných stravovacích doplnkov, životného štýlu a emócií.

Všetko, čo urobíte v súvislosti so získanými informáciami, je na vašu vlastnú zodpovednosť. Autor ani vydavateľ nenesú zodpovednosť za praktické využitie odporúčaní ani za zhoršenie fyzickej kondície.

Obsah

04 MÔJ PRÍBEH

05 PREČO ALTERNATÍVA

06 VŠETKY CHOROBY ZAČÍNAJÚ
V ČREVÁCH

07 PROBLÉMY S TRÁVENÍM

12 NÁVOD AKO OBNOVIŤ
ZDRAVIE

13 AKO PODPORIŤ ZDRAVIE
VHODNOU STRAVOU

15 Odľahčite a zefektívňte
svoje trávenie

17 Zabezpečte dostatok potravy
pre črevné baktérie

21 Pite dostatok tekutín

22 Čomu sa vyhýbať

23 Na čo si dávať pozor

24 Čo čím nahradiť

25 Kombinácie potravín

27 CHEMICKÁ LIEČBA

30 AKO PODPORIŤ ZDRAVIE

ALTERNATÍVNymi METÓDAMI

31 Systémová enzymoterapia

32 Prírodné protizápalové doplnky

34 Prírodné doplnky na obnovu
čreva

36 Alternatívne metódy

38 AKO ŽIŤ ŽIVOT V SÚLADE
S PRÍRODOU

39 Prírodné cykly

41 Zníženie stresu

47 Lepší spánok

49 AKO VÁM MÔŽU POMÔČŤ
NOVÉ TECHNOLOGIE

54 ROZPIS PROTIZÁPALOVÉHO
PROGRAMU

61 JEDÁLNIČEK A RECEPTY

93 NÁVODY

107 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH
ODKAZOV



Môj príbeh



Vo svojom živote som si preskákala množstvom rozličných zdravotných problémov spojených s chronickými zápalmi: dlhodobá zvýšená teplota, únava, ekzém, opakujúce sa zápaly očí a uší, chronický zápal močového mechúra a žalúdka či neplodnosť.

Bohužiaľ, bola som asi špecifický prípad, pretože ani s jedným z mojich problémov mi lekári nevedeli pomôcť – v rámci svojej úzkej špecializácie nenašli diagnózu. Moderná medicína mi neponúkla komplexný pohľad ani vhodné liečenie, ktoré by riešilo príčinu mojich problémov.

Rozhodla som sa preto pre alternatívu a tak sa začala moja cesta späť k prírode. Podstúpila som protizápalovú kúru, začala som študovať a skúšať rôzne prírodné možnosti. Vďaka vytrvalosti som sama postupne vyriešila všetky svoje problémy. Zdravý životný štýl ma očaril natoľko, že sa stal mojím koníčkom, vášňou a postupne aj mojou prácou.

Ak čítate tieto riadky, pravdepodobne aj vy riešite svoj zdravotný problém. Vedzte, že to, ako sa práve teraz cítite, nemusí znamenať, že sa tak budete cítiť celý život.

V spolupráci s odborníkmi sme pre vás zostavili komplexnú protizápalovú kúru, ktorá pracuje na rôznych aspektoch vášho zdravia. Nájdete v nej len to najlepšie z alternatívnych metód, ktoré fungujú proti zápalom v organizme. Nielen, že sú rokmi overené ľuďmi po celom svete, ale sama viem, že fungujú, pretože ich mám odskúšané na sebe.

Navyše, kúru priebežne aktualizujeme a dopĺňame o najnovšie trendy a poznatky na základe zverejnených výsledkov štúdií, aby ste mali vždy k dispozícii všetky relevantné informácie.

Prosím, majte na pamäti, že sa vám nesnažím predať žiadne výživové doplnky, ktoré sľubujú zázrak po zjedení zopár tabletiiek

Dajte prírode šancu aj vy!



Prečo alternatíva

Alternatívna medicína je fascinujúca. Čím viac študujem jej prírodné metódy, tým som viac a viac uchvátená tým, čo všetko ľudia už pred niekoľkými tisíckami rokov vedeli o ľudskom tele bez mikroskopov a štúdií.

Skvelým príkladom je mikrobióm. Jeho medicínska koncepcia bola vyvinutá na základe štúdie realizovanej v prvej dekáde 21. storočia. Pritom v ajurvédskych textoch starých 3500 rokov ho nájdete podrobne popísaný pod pojmom „krimi“. Ide o termín použitý pre viditeľné aj neviditeľné mikróby v črevách, na koži aj v ústach. Tiež sú v textoch opísané určité choroby, ktoré súvisia s každým z týchto typov krimi, čomu sa mikrobiológia dnes ešte len začína venovať. (1)

Je úžasné, aké pokroky robí moderná medicína tým, že stále prichádza s novými poznatkami a snaží sa vedecky podložiť základy, na ktorých je tradičná medicína postavená. Ako napríklad nedávny objav cirkadiánnych rytmov. Trojica amerických vedcov vysvetlila fungovanie našich vnútorných biologických hodín. (2) Je skvelé vidieť akademické vzrušenie nad výhodami, ktoré môže človek získať jednoducho tým, že žije v súlade s prírodou. Dnes sú už zjavné obmedzenia antibiotických aj protizápalových liekov s oslabením imunitného systému, opakovaním sa zápalov a nákazlivých ochorení a množstvom nežiadúcich vedľajších účinkov. Práve preto sú prírodné metódy na posilnenie organizmu rozhodujúce pre naše zdravie.

Podľa výskumu z University of Ottawa bolo len v roku 2009 publikovaných 50 miliónov vedeckých článkov. Každoročne sa navyše zverejní ďalších približne 2,5 milióna nových prác. (3) Spravte si teda sami názor na to, koľko oblastí ešte nemá moderná veda vôbec prebádaných. Skúste sa zamyslieť aj nad tým, či je podľa vás niekto schopný také kvantum informácií preštudovať. A nakoniec sa dopracujete k tomu, že veda musí preskúmať aj to, koľko toho vlastne skúma... ☺

Aby som to zhrnula: *zameriavaním sa len na to, čo vám vie moderná medicína ponúknuť, sa môžete ukrátiť o cenné alternatívne riešenia vašich zdravotných problémov.*

Všetky choroby začínajú v črevách



Zápaly sú podstatou väčšiny ochorení. Dnes už je rastúci konsenzus medzi lekármi, že zápal zohráva úlohu v pri vzniku chronických ochorení. (4)

Kľúčom k ich riešeniu a najpodstatnejšou časťou zdravia je črevný mikrobióm.

To, že na zdraví je potrebné pracovať zvnútra, vedeli už v staroveku. Sám Hippokrates povedal: „*Všetky choroby začínajú v črevách*“. Na prepojení sily trávenia a imunity je postavená aj ajurvéda, najstarší medicínsky systém. Tieto tvrdenia už potvrdili aj viaceré výskumy a sú základom môjho presvedčenia a tohto protizápalového programu.

Črevá pôsobia ako bariéra, ktorá organizmus ochraňuje. V črevách sídli väčšina imunitného systému a absorbujú sa tu živiny potrebné pre život. Štúdia po štúdiu ukazuje, že mikrobióm ovplyvňuje takmer každý aspekt zdravia. Jeho kompozícia, ktorá sa líši od jednotlivca k jednotlivcovi, môže byť kľúčom k všetkému od nárastu hmotnosti až k náladám a depresiám.

Črevný mikrobióm však plní svoje funkcie len za predpokladu, že máme baktérie a mikróby v správnom pomere a zložení. A táto krehká rovnováha v črevách sa rýchlo a ľahko naruší.

Nedávna štúdia, ktorej predpokladom bolo, že mikrobióm ovplyvňuje najmä genetika, ukázala, že genetika nemá takmer žiadny vplyv. Najväčší vplyv má strava a životný štýl - faktory, ktoré vieme sami ovplyvniť vlastnými rozhodnutiami. (5)

Problémy s trávením

Hovoríte si, toto nie je môj prípad? Veľa ľudí má problémy s trávením, ani o tom nevie. V „slušnej“ spoločnosti totiž nie je zvykom rozprávať sa na túto tému. Vylučovanie je skrátka považované za tabu. A tak mnohí ani len netušia, ako by malo zdravé trávenie vlastne vyzeráť.

Trávenie je pritom najdôležitejším indikátorom celkového zdravia organizmu, preto je dobré zamerať svoju pozornosť aj na túto oblasť svojho života, aj keď sa vám to môže zdať na prvý pohľad nevkusné.

Telo v priebehu dňa vysieľa množstvo signálov o stave trávenia:

- Po jedle by ste mali cítiť prísun novej energie. Ak namiesto toho pociťujete únavu, potrebu odpočinku, alebo ste bez dávky kávy podráždení a neschopní pracovať, pravdepodobne ste zjedli jedlo, ktorým ste zbytočne zaťažili svoje trávenie.
- Takáto záťaž sa môže prejavíť aj ďalšími symptómami, ako napríklad grgáním, škvŕkaním a žblnkotáním, nadmerným nafukovaním, plynatosťou a bolesťami brucha.
- Celkovo by potrava mala prejsť tráviacim taktom za približne 24 hodín. K vyprázdneniu by malo dôjsť jeden až dvakrát denne, prvýkrát do 3 hodín od zobudenia. Pomalší prechod potravy tráviacim taktom alebo menej časté vyprázdňovanie môže viesť k opätovnej absorpcii toxínov a odpadových látok späť do organizmu. Častejšie môže byť zase spojené s nedostatočnou absorpciou živín.
- Stolica by mala byť dobre sformovaná do konzistencie zrelého banána bledo-hnedo-žltej farby bez viditeľných zvyškov jedla a bez výraznejšieho zápachu.
- K vyprázdneniu by malo dôjsť prirodzene, nemali by ste mať problém v kľude dôjsť na záchod ani, naopak, problém s prílišným tlačением. Všetko by malo prebehnúť hladko a bez sprievodných zvukových efektov. Záchod by mal po spláchnutí zostať čistý.

Naučte sa počúvať svoje telo

ZDRAVÉ BAKTÉRIE = ZDRAVÉ ČREVO

ÚVOD

Baktérie, ktoré žijú v hrubom čreve, sa živia jeho obsahom a obľubujú najmä sacharidy nachádzajúce sa v celozrnných výrobkoch, ovocí a zelenine. Pritom, ako ich spotrebúvajú, zároveň vytvárajú vedľajšie produkty – látky, ktoré bojujú proti zápalom a pomáhajú obnoviť hlienovú vrstvu, ktorá chráni črevá.

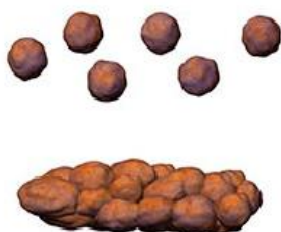
Avšak spomalené trávenie môže mať negatívny vplyv na tento proces. Potom, čo baktérie zjedia všetky sacharidy, sa začnú živiť ostatnými zvyškami, čo vedie k zmene vedľajších produktov. Takže namiesto ochranných látok vytvárajú látky, ktoré priamo poškadzujú bunky čriev. To môže spôsobiť, že sa črevná stena stane tenšou a náchylnejšou na zvýšenie jej priepustnosti.

Znalosť a venovanie sa rýchlosti vášho trávenia je preto nevyhnutnou súčasťou udržiavania dobrého zdravia.

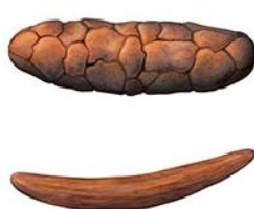
Vzhľad vašej stolice môže veľa napovedať o vašom trávení – malé tvrdé bobky podobné orechom znamenajú veľmi pomalý čas prechodu, zatiaľ čo hnačka môže naznačovať, že medzi jedlom a vylúčením uplynul príliš krátky čas. (6)

Pre lepšie pochopenie vám prinášame aj jednoduchý vizuálny test, ktorý si môžete spraviť pri najbližšej návšteve toalety. (7)

Zápcha
- náročné
vyučovanie



Sformovaná stolica
- ideálne
vyučovanie



Hnačka
- náročné udržanie



Spravte si aj test rýchlosti trávenia!

Zjedzte 2 polievkové lyžice kukurice a uvidíte, ako dlho potrvá, kým si všimnete jej zvyšky v stolici. Tým, že je kukurica nestráviteľná, sa bude nachádzať v stolici vcelku a bude ľahko spozorovateľná. Ale pozorajte sa dôkladne aj neskôr! Možno uvidíte prvé zvyšky kukurice po ideálnych 24 hodinách, ale ak ich uvidíte aj o 72 hodín neskôr, potom je vaše trávenie naozaj pomalé.

Enzýmy sú neoddeliteľnou súčasťou fungujúceho tráviaceho traktu, pretože rozkladajú veľké molekuly jedla na menšie čiastočky tak, aby ich organizmus dokázal vstrebať.

Na to, aby sa potrava mohla stráviť, telo produkuje v rôznych častiach tráviaceho traktu rôzne typy enzýmov. Každý z týchto enzýmov má inú funkciu, napríklad v ústach je produkovaný enzým ptyalín na začatie trávenia škrobov, v žalúdku je nenahraditeľný enzým pepsín na trávenie bielkovín, atď.

Enzýmy však pomáhajú nielen pri trávení, ale majú aj iné veľmi dôležité funkcie:

- Potláčanie zápalových procesov - enzýmy znižujú zápalové reakcie podobne ako nesteroidné protizápalové lieky, avšak bez negatívneho účinku na vnútorné orgány.
- Anti-fibrózne účinky - v tele dochádza priebežne k menším či väčším poškodeniam a tvorbe jaziev po zápale, úraze, operácii, atď. Enzýmy odbúravajú porušené časti tkanív a orgánov.
- Čistenie krvi – zaisťujú vhodnú tekutosť a zrážanlivosť krvi.
- Modulácia imunitného systému - enzýmy modifikujú činnosť imunitného systému tak, aby robil to, čo má.

Takmer do 30 rokov má telo enzýmov dostatok, no potom sa ich zásoba začína mínať. Enzýmy však nie sú len produkované telom, môžu byť čiastočne prijímané aj prostredníctvom surovej stravy, ktorá si ich zachováva neporušené.

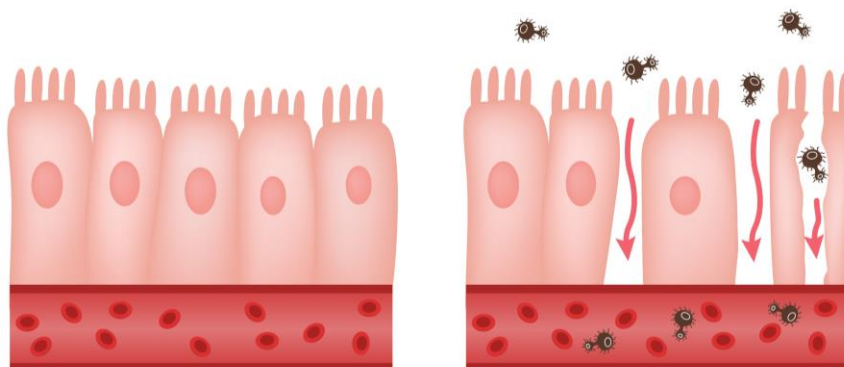
Zaujímavé výsledky sa však dostávajú najmä vďaka systémovej enzymoterapii (SET). Pri nej „sú orálne podávané vo vysokých dávkach kombinácie živočíšnych proteáz trypsínu a chymotrypsínu a rastlinných proteáz bromeláinu a papáinu s cieľom zabezpečenia vstrebania množstva, schopného zaistiť v organizme systémové liečebné účinky.

Hlavným terčom liečebných zásahov SET sú nadmerné a chronické neinfekčné aj infekčné zápaly, krvné aj lymfatické opuchy a poruchy imunity.“ (8)

ZVÝŠENÁ PRIEPUSTNOSŤ ČREVA A POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA

ÚVOD

Ak je tráviaci trakt sústavne preťažovaný, môže dôjsť k narušeniu mikrobiómu a sieťovanej výstelky, ktorou sú črevá tvorené. Tak dochádza k zväčšeniu pórov, ktorými do krvi začnú prenikať baktérie, toxíny a veľké molekuly potravín.



Zdravé črevo

Deravé črevo

Najväčším varovným signálom, že máte narušené črevo, sú viaceré potravinové intolerancie. Odporúčam spraviť si test na potravinové intolerancie, ktorý je dostupný v lekární, na internete, alebo vám ho môže spraviť lekár.

Nedostatočne strávené molekuly jedla sa cez črevnú stenu dostávajú do krvného obehu, kde na ne reaguje imunitný systém tvorbou protilátok. Test sa robí z jednej kvapky krvi, tak si predstavte, koľko takýchto protilátok musí imunitný systém vyprodukovať na to, aby sa tieto nachádzali v každej jednej kvapke. Potom niet divu, že nezostáva čas bojovať proti zápalom a infekciám...

Ak takéto deravé črevo zostane bez adekvátnej liečby, zahltený imunitný systém nestíha bojovať ani voči bežným chorobám, môže dôjsť k vzniku zápalov v tele a vyústiť až do chronických zdravotných problémov. Štúdie preukázali zvýšenú priepustnosť čreva pri mnohých chronických ochoreniach, obzvlášť pri autoimunitných poruchách. (9)

Navyše, ak ide o bielkovinu, môže vstrebaný fragment svojou stavbou pripomínať vlastnú bielkovinu. Imunitný systém môže začať v budúcnosti napádať vlastné tkanivá, ktoré sa na daný fragment podobajú.

Ak vám konzumácia nejakej potravy nerobí dobre, je možné, že trpíte potravinovou intoleranciou, ktorú má podľa odborníkov takmer každý druhý človek. Menej pravdepodobne môže ísť o potravinovú alergiu (1,5 % populácie).

Histamínová intolerancia je považovaná za jedného z vinníkov pri chronických symptómoch a zápaloch.

Histamín je pre organizmus prirodzený a má v tele na starosti viacero významných úloh, napríklad aktiváciu nervového systému či podporu tvorby žalúdočnej kyseliny. Tiež je veľmi úzko prepojený s imunitným systémom – uvoľňuje sa po poranení alebo alergickej reakcii ako súčasť imunitnej odpovede organizmu a je zapojený do zápalového procesu.

Pri histamínovej intolerancii sa však hromadí v tele, pretože organizmus nemá dostatok enzýmu, ktorý slúži na jeho odbúranie (DAO – diamínoxidáza) alebo jeho aktivita nie je dostačujúca.

„Konzumácia potravy bohatej na histamín, alkoholu, alebo liekov, ktoré uvoľňujú histamín alebo blokujú DAO, môže u ľudí s histamínovou intoleranciou spôsobiť hnačku, bolesť hlavy, problémy s dutinami a očami, astmu, hypotenziu, arytmiu, žihľavku, kožné problémy, návaly tepla a iné stavy.“ (10)

Nebezpečné však je, že množstvo zdravých potravín je bohatých práve na histamín, napríklad baklažán, špenát, avokádo, rukola, kapusta, paradajky, paprika, uhorky, cibuľa, tropické a bobuľové ovocie (ako napríklad jahody alebo maliny), atď.

A preto, ak máte histamínovú intoleranciu, môže strava, ktorá je v tomto programe zahrnutá, vaše symptómy zhoršiť.

Najčastejšie sa neznášanlivosť histamínu objavuje u ľudí stredného veku. Ak máte dlhodobé problémy a podozrenie na histamínovú intoleranciu, prvým krokom je nízkohistamínová diéta.

Jej základom je konzumácia čerstvej stravy a vyhýbanie sa spracovaným a ohrievaným jedlám, sladkostiam, niektorým liekom a alkoholu. Množstvo histamínu totiž skladovaním potravín narastá.

Návod ako obnoviť zdravie

Hippokrates mal opäť pravdu, keď povedal: „*Choroby neprídu z jasného neba, ale sa vyvinú z našich každodenných hriechov proti prírode.*“ Videl, ako sami krok za krokom ničíme svoje zdravie a nepotreboval na to ani žiadne štúdie. My už teraz navyše disponujeme dôkazmi o tom, ako nesprávne rozhodnutia narúšajú rovnováhu baktérií v črevách; ako vedie narušený mikrobióm k oslabeniu imunitného systému, atď.

Návod na to, ako obnoviť zdravie zvnútra:

**PODPORIŤ ZDRAVIE
VHODNOU STRAVOU**

**ALTERNATÍVNymi
METÓDAMI**

**ŽIŤ ŽIVOT V SÚLADE
S PRÍRODOU**

Práve preto kúra začína úpravou stravy. Pripravili sme pre vás jedinečné recepty, vďaka ktorým nemusíte zbytočne tápať a strácať čas rozmýšľaním, čo reálne navariť, aby ste nič dôležité nezanedbali. Na zosilnenie účinkov sme pridali ďalšie obľúbené metódy ako akupresúru, cielené cviky, očistný kúpeľ, atď. V poslednej časti sa venujeme aj zdravému životnému štýlu. Ponúkneme vám inšpiratívne návody, napríklad ako zlepšiť svoj spánok, odbúrať stres náš každodenný a mnohé iné.

Vďaka tejto jedinečnej kombinácii zažijete skutočne hĺbkovú a zároveň šetrnú protizápalovú kúru a budete sa cítiť ako znovuzrodení.

Na konci dňa je jedno, koľko knížiek o zdraví si prečítate a či máte od svojich blízkych podporu – na ničom z toho nezáleží, ak pre svoje zdravie reálne nič nespravíte.

Tento prístup nie je jednoduchý ani rýchly, no bude mať pozitívny vplyv na vaše zdravie tým, že posilňuje imunitný systém, znižuje zápal, obnovuje mikrobióm a podporuje nervový systém. A na 100 % stojí za to!



JEDLO

Ako podporiť zdravie vhodnou stravou

Ako ste mali možnosť si prečítať v úvodnej kapitole, strava je kľúčom k zdravému mikrobiómu a črevu, a tie sú zase kľúčom k celkovému zdraviu.

Identifikovali sme preto potraviny, ktoré:

- Odľahčia a zefektívnia vaše trávenie,
- Zabezpečia dostatok potravy pre črevné baktérie,
- a tak prirodzene podporia regeneráciu črevnej výstelky a mikrobiómu.

Okrem toho pôsobia protizápalovo tým, že obsahujú antioxidanty. Tie chránia bunky pred voľnými radikálmi a prirodzeným spôsobom pomáhajú tlmiť zápalové procesy v tele.

Odporúčané potraviny sme vyberali v súlade s celosvetovo uznávanou protizápalovou stravou, ktorá pozostáva z potravín, o ktorých sa predpokladá, že znižujú zápal tým, že pomáhajú pri dodávaní živín, ktoré sú potrebné na zníženie zápalu.

Jedným príkladom sú omega-3 mastné kyseliny. Ľudské telo ich používa na výrobu prostaglandínov, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu pri zápaloch a zdravej imunitnej odpovedi.

Diéta zároveň eliminuje potraviny, ktoré zhoršujú podprahové zápalové procesy. (11)

Protizápalovú stravu cielene kombinujeme s ajurvédskym očistným programom Panchakarma. (12)

Tento bio-detox zahŕňa proces systematickej očisty tela pre odbúranie hlboko usadených toxínov, posilnenie imunitného systému, zvrátenie negatívnych účinkov chronických problémov a obnovenie rovnováhy a pohody.

Jedálňiček sme preto obohatili o jeho známe očistné recepty.

Protizápalová strava nie je diétou a pre mnohých sa postupne stala novým celoživotným spôsobom stravovania na ceste za zdravím.

Úroveň dodržiavania našich odporúčaní prispôbte závažnosti vašich zdravotných problémov.

Ak podstupujete túto kúru preventívne, nemusíte sa riadiť stravou dokonale na to, aby ste dosiahli účinok. Zdravé telo dokáže zvládnuť príležitostný nápor, problémom je skôr pravidelná (a nadmerná) konzumácia nevhodných potravín.



Odľahčite a zefektívnite svoje trávenie

V dnešnej dobe sa živočíšne produkty nachádzajú na našom tanieri príliš často. Mnoho štúdií preukázalo, že ich nadmerná konzumácia škodí zdraviu. (13) Mäso zaťažuje organizmus a trávenie a prispieva k tvorbe toxínov.

Počas kúry preto nechajte organizmus od jedenia mäsa a vajíc oddýchnuť úplne. Mäso nahraďte strukovinami a rybami. Takáto strava odľahčí trávenie a črevo tak bude mať priestor na regeneráciu.

STRUKOVINY

Strukoviny sú bohatým zdrojom bielkovín, vitamínov a minerálov, esenciálnych mastných kyselín a vlákniny. V prípade vegetariánskej stravy dokážu zabezpečiť náhradu bielkovín aj všetkých esenciálnych aminokyselín (ak konzumujete aj celozrnné obilniny alebo aspoň zemiaky) a zabezpečiť tak dostatočne vyváženú stravu. Mojimi obľúbenými sú mungo fazuľky, cícer a hrach.

MUNGO FAZUĽKY

Možno ste o nich ešte ani nepočuli. Majú síce dlhú históriu terapeutického využitia v celej Ázii, no k nám si svoju cestu ešte len hľadajú. Sú veľmi výživné a ich látky sú prínosné pre celý organizmus. Majú pozitívny vplyv na vyprázdňovanie a celkovo podporujú trávenie. Mungo fazuľky sú výborné napríklad v rizote alebo v polievke a recepty z nich sú súčasťou nášho jedálneho lístka.

Mastné ryby hrajú vo výžive dôležitú úlohu. Losos, makrela, tuniak, sled' či sardinky sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny (EPA a DHA), bez ktorých sa ľudský organizmus nezaobíde, pretože si ich nevie vytvoriť sám. Potláčajú zápalové procesy a chránia pred srdcovocievnyimi ochoreniami a rakovinou.

LOSOS

Losos obsahuje 9 základných aminokyselín.

Za týždeň by si dospelý človek mal dopriať 200 g porciu ryby (či už jednu väčšiu alebo dve menšie), ktorá by mala zabezpečiť dostatok EPA a DHA. (14)

Navyše, okrem gurmánskeho zážitku a omega-3 získate aj mnoho vitamínov.

KORENINY

Mnohí ani nevedia o tom, že si k lepšiemu tráveniu môžu jednoducho pomôcť pridaním korenia a bylín. Vylepšujú chuť, uľahčujú trávenie, zlepšujú tiež vstrebávanie živín z jedál. Čerstvé bylinky navyše obsahujú silice, flavonoidy, vitamíny, minerály a iné zdraviu prospešné látky. Medzi moje najobľúbenejšie patrí kurkuma, rasca, čierne korenie, fenikel, koriander a bazalka.

KURKUMA

Kurkuma je koreň pochádzajúci z Ázie a je nenahraditeľnou prísadou v ajurvéde. Má ďalekosiahle pozitívne účinky na zdravie. Jej najvzácnejšou zložkou je kurkumín - silná protizápalová látka, antioxidant a žlté farbivo. „Kurkuma je vynikajúce prírodné antibiotikum, súčasne posilňuje trávenie a pomáha zlepšovať črevnú flóru.“ Navyše podporuje správny metabolizmus v tele a pomáha pri trávení bielkovín. (15)

Zabezpečte dostatok potravy pre črevné baktérie

Všeobecne platí, že rozmanitá mikróflóra je základom zdravého mikrobiómu. Čím viac druhov baktérií máte, tým viac prínosu pre zdravie. Existujú stovky druhov baktérií v črevách a každý z nich vyžaduje rôzne živiny pre svoj rast. Preto rozmanitá strava s vysokým obsahom vlákniny, ktorú síce telo nevie stráviť, no je ideálnou potravou pre určité črevné baktérie, stimuluje ich rast a podieľa sa na zdraví.

ZELENINA

Zelenina je najdôležitejší zdroj živín a vlákniny a denne by ste jej mali skonzumovať spolu s ovocím 400 g (do tohoto množstva sa však nezapočítava škrobová zelenina ako napríklad zemiaky alebo kukurica). Preferujte sezónnu a lokálnu zeleninu, ktorá je čerstvejšia, chutnejšia, menej chemicky ošetrovaná a aj lacnejšia. Na jar si pochutnajte na cukete, špargli, medveďom cesnaku, šaláte a reďkvičke. Počas letnej sezóny nezabudnite na brokolicu, mrkvu, petržlen, uhorku či špenát. Na jeseň si môžete vybrať z tekvice, karfiolu, kapusty, cvikly, atď.

KAPUSTOVÁ ZELENINA

Toto je jedna z mojich najobľúbenejších kategórií, pretože má neuveriteľné výživové vlastnosti, čo už potvrdilo aj množstvo výskumov.

Medzi chutnú kapustovú zeleninu patrí: kel, kapusta, brokolica, karfiol, rukola a ružičkový kel.

Obsahujú fytoživiny, ktoré stimulujú detoxikáciu, podporujú imunitný systém, majú antioxidačné vlastnosti a tým znižujú zápal. (16)

Bobuľové ovocie je vynikajúcim zdrojom antioxidantov. Určite si medzi nimi nájdete svoje obľúbené: maliny, brusnice, černice, egreše, ríbezle, čučoriedky, hrozno.

Málokto však pozná plody muchovníka, ktorý môžete u nás bez problémov pestovať a vychutnávať si tak jeho jedinečné vlastnosti.



MUCHOVNÍK

Plody muchovníka sice vyzerajú podobne ako čučoriedky, ale sú úzko prepojené s rodinou jabĺk. Majú vysoký obsah cukru, vďaka čomu sú výborne sladké s príchutou mandlí.

Majú vysoký obsah vlákniny, vitamínov a „flavonoidových antioxidantov, ktoré sú zodpovedné za ich protizápalové, antidiabetické a chemoterapeutické účinky.“ (17)

JABLKÁ

Jablká sú jedným z najobľúbenejších a najdostupnejších druhov ovocia. Sú vynikajúcim zdrojom flavonoidov, nazývané quercetin, ktoré majú antioxidantné a protizápalové vlastnosti. Výskum ukázal, že quercetin je veľmi sľubný proti množstvu zápalových ochorení. (18)



Jablká tiež obsahujú látky, ktoré detoxikujú tráviaci systém a pomáhajú absorbovať toxíny, ktoré by inak mohli spôsobovať zápal.

Uistite sa však, že konzumujete bio jablká, pretože práve jablká sú považované za ovocie obsahujúce najviac pesticídov.

*Jablko denne udrží zápal
na uzde!*

Proces fermentácie alebo kvasenia potravín uľahčuje telu následné trávenie a pomáha vstrebať živiny. Fermentácia zlepšuje výživovú hodnotu, pridáva špecifickú chuť a predlžuje trvanlivosť takto spracovaných potravín.

Mikroorganizmy podporujúce fermentačný proces majú množstvo zdraviu prospešných benefitov – syntetizujú vitamíny a minerály, produkujú biologicky aktívne látky. Výsledkom toho je, že fermentované potraviny majú antioxidačné, antimikrobiálne, protizápalové a mnohé ďalšie účinky. (19)



KYSLÁ KAPUSTA A NAKLADANÁ ZEKENINA

Jednotkou medzi fermentovanými potravinami je kyslá kapusta. Obsahuje množstvo vitamínov a veľa probiotík - prospešných baktérií.

Medzi ďalšiu obľúbenú fermentovanú potravinu patrí nakladaná zelenina.

Ak fermentované výrobky kupujete, siahajte po nepasterizovaných výrobkoch (proces pasterizácie zabíja všetky užitočné baktérie) a pozor aj na pridaný ocot (ktorý fermentačné vlastnosti znehodnocuje).

Medzi najobľúbenejšie fermentované potraviny patrí, samozrejme, alkohol: pivo a víno. Známe sú aj mliečne fermentované potraviny ako jogurty so živou mikrobiotou a kefir. Oba typy týchto výrobkov však zaraďte do svojej stravy až po skončení programu.

Ak máte odvahu, môžete vyskúšať aj rôzne zahraničné fermentované špeciality:

Miso – ázijská špecialita vyrobená z kvasených sójových bôbov

Shoyu – fermentovaná sójová omáčka

Kombucha – kvasený nápoj z čierneho čaju a cukru

Tempeh – produkt z uvarených sójových bôbov, ktoré potom vo finálnej forme kvasia, pochádzajúci z Indonézie

Kimči – kórejská fermentovaná zelenina

Upozornenie: ak máte podozrenie, že trpíte histamínovou intoleranciou, nekonzumujte fermentované potraviny.

Semienko je rastlina v embryonálnej fáze, preto obsahuje vysoké koncentrácie vitamínov, minerálov, proteínov, esenciálnych olejov a enzýmov.

Ide o výborný, ľahko stráviteľný vegetariánsky zdroj bielkovín a fytoživín.

Môžete si vybrať z množstva druhov: chia, konopné, ľanové, tekvicové, sezamové, slnečnicové, atď.

Či už do šalátu, do polievky, do jogurtu alebo do müsli - semienka možno použiť na viac spôsobov, a to v štandardnej, ale aj naklíčenej forme.

V procese klíčenia v semienku ešte viac stúpa stráviteľná energia, bio-vitamíny, minerály, aminokyseliny, bielkoviny a fytoživiny, ktoré sú nevyhnutné pre rast klíčiacej rastliny. Tiež stúpa obsah vlákniny a aktivita enzýmov, čím sa uľahčuje stráviteľnosť semena. (20)

Nakličovať môžete v podstate akékoľvek semená, ale nie všetky je možné konzumovať v surovom stave. Dávajte si ešte pozor aj na nakličovanie semien z ľuľkovitej zeleniny, nakoľko sú jedovaté.

MUNGO KLÍČKY

Mojimi najobľúbenejšími sú klíčky mungo fazuliek, ktorých nutričná hodnota sa vyrovná mäsu. Majú špecifickú arómu a chuťou pripomínajú mladý hrášok.

Kupujte však také semená, ktoré nie sú chemicky ošetrované alebo morené.

Upozornenie: klíčenie vytvára výživnú pôdu aj pre rast rôznych baktérií, preto je dôležité klíčky konzumovať s mierou a vopred ich tepelne upraviť.