

Warsztaty prozdrowotne
04.06.2020
Janina Freund

OCZYŚĆ ORGANIZM - cz.2

IV. Dlaczego od jelit?

V. Tak zadbasz o swój wygląd.

VI. Pokrzywa.

ad.IV. Zdrowie jelit, czyli co potrafią nasze jelita.

Bakterie jelitowe = mikrobiota (2 kg)

1. trawienie – substancji odżywczych i witamin
2. wchłanianie – j/w
3. odporność
4. samopoczucie
5. stan zapalny/zaburzenia w składzie = dysbioza jelitowa

Produkcja

- kwasów tłuszczowych: odżywiają nabłonek jelitowy, wzmagają produkcję śluzu w jelitach, działają przeciwzapalnie
- prekursorów hormonów i neuroprzekaźników: produkcja hormonów szczęścia
- bakterii ochronnych: kwas mlekowy zakwasza treść jelit, przez co chroni przed patogenami

Odporność

- ciągły trening immunologiczny
- uboga dieta w błonnik – brak równowagi

Zaburzenia

- czynnościowe przewodu pokarmowego
- choroby autoimmunologiczne (celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów
- zespół metaboliczny (cukrzyca typu 2, otyłość, nadciśnienie tętnicze
- atopowe zapalenie skóry
- zaburzenia psychiczne (depresja, schizofrenia)
- zaburzenia neurorozwojowe (autyzm)

Jak wspierać bakterie

- **różnorodna dieta** (warzywa, pełne ziarna, orzechy, owoce, produkty fermentowane
- **błonnik**
- **prebiotyki**

Ruch a mikrobiota

- aktywność fizyczna (niskie i średnie nasilenie)
- trucht, spacer (zmniejszają czas kontaktu między patogenami a warstwą śluzu w jelitach)
- różny poziom aktywności i różnorodna dieta zwiększają różnorodność bakterii jelitowych oraz wzmagają produkcję

ad. V. Tak zadbasz o swój wygląd.

1. Nawadniaj się! (szczypta soli na 1 szklanek wody; 8 szklanek dziennie, najlepiej woda lekko ciepła)
2. Codziennie rano zakwasz żołądek
 - woda+cytryna+ewent. łyżeczka miodu przygotuj wieczorem
 - przed posiłkiem 1 łyżka octu jabłkowego na 1 szklanek wody lub 1 łyżeczka octu pokrzywowego
3. Odkwasz się = zalkalizuj swoje ciało
warzywa, owoce – gotuj, duś na parze zupy, sałatki, soki
4. Zrezygnuj z najbardziej uzależniających pokarmów:
 - zamiast pszenicy spożywaj inne kasze (owsiana, jaglana, ryżowa, kokosowa, kasztanowa)

- cukier zastąp syropem klonowym, miodem, bananami, daktylami,....
 - nabiał zastąp jogurtem kokosowym, mlekiem roślinnym
 - ale nie rezygnuj z masła dobrej jakości!
5. Nie odmawiaj sobie słodczy!
- Sklepowe zamień na domowe.
 - Zblenduj mrożone banany
 - Piecz zdrowe ciasta
 - Czasami kostka czekolady
6. Jak najrzadziej smaż potrawy!
- nie dla olejów rafinowanych
 - olej kokosowy
 - masło klarowane
 - czasami smalec
 - ale: gotuj, duś, piec
7. Postaraj się jeść w 8 godzin w ciągu dnia; okno żywieniowe 14-16 godzin
np. 9.00 – 17.00 jedzenie 17.00 – 9.00 nie jedz nic, nawadniaj się tylko
wodą, herbatkami ziołowymi
8. Ruszaj się z kanapy!

ad.VI. Pokrzywa.

- chłosta (reumatyzm)
- utłuczona pokrzywa (okłady)
- kąpiel z naparu (opuchlizna)
- napary z kwiatów I młodych liści (oczyszcza krew)
- okłady z octu pokrzywowego (stłuczenia)
- kwiaty z młodej pokrzywy gotowane w mleku (choroby płuc)
- napary (przeziębienie, duszność, kolka)
- odwar (gruźlica)
- biczowanie (paraliż)

Ocet z pokrzywy

¼ szklanki octu jabłkowego
3 litry wody przegotowanej
1 litr miodu
3 garście młodych pokrzyw

Po 3-4 tygodniach gotowe. Pić 1 łyżkę przed posiłkiem. Reguluje pracę trzustki – przyswajanie cukrów.