



Průvodce 30 denního ozdravného programu

PRAKTICKÉ RADY, TIPY A DOPORUČENÍ K INSPIRATIVNÍ KUCHAŘCE

Co zde naleznete?

- Průvodce 30 denním programem s vysvětlením, co způsobuje zánět a propustnost střeva
- Potraviny, které je nutné zcela vyloučit
- Co je propustné střevo a jednotlivé kroky pro uzdravení celého zažívacího traktu
- Co dál a jak postupovat po programu, jak zavádět zpět některé potraviny
- Doporučené potravní doplňky pro vytestované problémy se zažívacím traktem
- Užitečné odkazy, kde nakupují některé doporučované potraviny

Zdravé střevo – cesta ke zdraví

- Jedním z klíčů k dobrému zdraví trávicí trubice je tenké střevo, protože v něm probíhá největší část procesu trávení. Tenké střevo je tenké pouze ve svém názvu. Jeho plocha se vyrovná ploše tenisového kurtu, jeho délka je více než šest metrů. V tenkém střevě jsou malé výběžky, kterým se říká klky. Když střevem prochází živiny, zachycují se na těchto klcích, díky jemným vláskům, nazývaným mikroklky dochází ke vstřebávání. Tato část tenkého střeva se nazývá kartáčový lem.
- Vlasy tohoto kartáče vychytávají živiny z proudu strávené potravy. Živiny pak směřují k těsným spojům, speciálním kanálkům, které drží epiteliální buňky střevní stěny těsně u sebe. Živiny procházejí skrze těsné spoje a vstupují do krevního řečiště, jímž se výživa rozvádí do všech částí těla.
- Pokud trávení funguje dobře, máme zdravé střevo, těsné spoje propustí pouze ty nejjemnější molekuly procházející potravy.
- Když je ale zdraví střeva narušené, vzniká stav, kterému se říká propustné střevo.
- Propustnost střeva ohrožuje schopnost tenkého střeva vstřebávat živiny. Pokud se klky a mikroklky poškodí, povrchová plocha tenkého střeva se zmenší a poklesne i schopnost vstřebávat živiny.

Zdravé střevo – cesta ke zdraví

- Klasická medicína uznává tento problém pouze u diagnostikované celiakie.
- Bohužel, tento problém stojí však na prvním místě i u dalších zdravotních problémů, začínajících chronickými záněty a konče autoimunitních onemocněním / alergie, RS, revmatoidní artritidy, kvasinkové infekce, onemocnění svalů, kloubů, štítné žlázy./
- Propustné střevo zároveň způsobuje netěsnosti ve střevní stěně a rozestupování těsných spojů. Z trávicí trubice pak mohou do krevního oběhu proklouznout všechny druhy škodlivých látek, včetně toxinů, mikrobů, molekul nestrávené potravy.
- Co se stane, když se látky, které nepatří do krevního oběhu dostanou do něj?
- Imunitní systém začne silně bojovat proti cizím vetřelcům, je silně přetížen a můžou se objevit různé vyrážky, akné, časté onemocnění, bolesti hlavy...
- Začarovaný kruh se uzavírá.
- Jak poznáte, jestli máte propustné střevo? [Jednoduchý test si můžete udělat zde.](#)

Jak poznám, že mám v těle zánět?

- Pokud vám byla diagnostikována jakákoli autoimunitní choroba
- Máte dlouhodobě zvýšené CRP, ASLO
- Trpíte zažívacími problémy
- Trpíte chronickými či opakovanými záněty močových cest, ledvin, pohlavních orgánů
- Trpíte alergiemi, včetně potravinových
- Trpíte kožními onemocněními, včetně akné
- Trpíte chronickým únavovým syndromem, zastřeným myšlením
- Trpíte opakovanými infekcemi

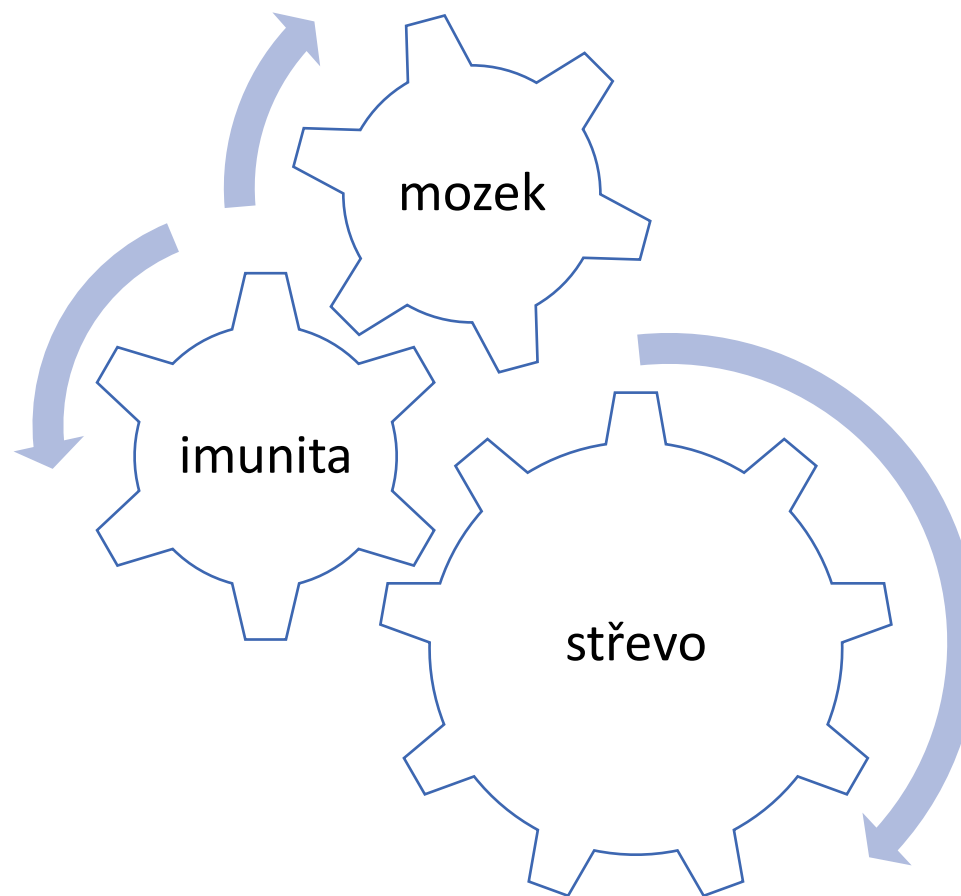
Test, zda se pohybujete v nebezpečí autoimunitního onemocnění si můžete stáhnout zde : <https://jidlojakolek0.webnode.cz/zanet/>

Základní principy pro odstranění zánětu

- Zajistit dostatečnou hydrataci organismu
- Odstranit vše, co narušuje prostředí v naší zažívací trubici nebo přispívá k propustnosti střeva
- Obnovení základních složek správného trávení a vstřebávání živin
- Osídlení zdravými bakteriemi
- Oprava, regenerace, vyhojení střeva
- Eliminace škodlivého stresu
- Pravidelný pohyb
- Pravidelná relaxace, dostatečný a kvalitní spánek

Zdraví začíná i končí ve střevě

- Zdravé střevo – brána ke zdraví
- Zdravé střevo – jasné myšlení
- Zdravé střevo – silná imunita



Přeji vám úspěšné vykročení
na vaší cestě za zdravím