



FUTURISTIC CLINIC



IMUNSKI SISTEM OD A DO Ž

Praktični nasveti za celostno zdravje

TRENING ZA BOLJŠO KONDICIJO IMUNSKEGA SISTEMA

Vklopite sposobnost telesa, da se zdravi samo. Naša zaščita niso maske, osamitev in nenehno spremljanje števila obolelih, nič bolj varni ne bomo, če bomo ostali doma. Naš edini doprinos zdravju je, da temeljito zavarujemo naš imunski sistem, da okrepimo vsako celico in tako preprečimo, da zbolimo. V to sodi tudi naše razpoloženje in strah zagotovo ne krepi imunskega sistema! Pa poglejmo, kako se oborožiti, da ne bomo zboleli.

Zdravje je vse. Kvaliteta življenja ne obstaja brez zdravja. Toda zdravje je več kot le odsotnost bolezni. Zdravje je dobro počutje brez bolečin, tegob, slabosti in šibkosti. Zdravje je energija, vitalnost, zadovoljstvo in spolnost. Brez dobrega zdravja nimate dobre seksualnosti. Seksualnost je notranji občutek, žar, sij, privlačnost. Zdravi ljudje so privlačni, seksualni. Obvladujejo prostor okoli sebe. Videti so žareči in polni energije.

S pravilno delujočimi celicami imate močno odpornost na najrazličnejše vrste stresa – fizično, kemično, biološko in čustveno. S podpornim načinom življenja imamo sposobnost narediti dnevna popravila naših celic, sposobnost zgraditi nove, zdrave celice in sposobnost učinkovite odstranitve patogenih mikroorganizmov ter strupov iz našega telesa. Zdravje je stanje, v katerem vse celice delujejo optimalno.

Ob prehladu ali gripi vaše telo kriči na vas: »Nekaj ni v redu!« Zdravi ljudje so odporni na infekcije, prehlade in gripo. Biti bolan ni normalno.

Vem, da bo to kar naporno branje, vendar vam zagotavljam, da boste na teh nekaj straneh našli ogromno praktičnih nasvetov, kako ohraniti imunski sistem cele družine v maksimalni formi. In še nekaj vam zagotavljam. Doživeli boste kar nekaj AHA momentov in našli tiste manjkajoče člene, ki jih do sedaj niste prepoznali kot graditelje imunskega sistema. Ne glede na starost oziroma rajši bom rekla takole; starejši kot si, več je potrebno narediti, da se oskrbi celice z vsemi prepotrebnimi hranili, se jih okrepi in pomladi.

Knjigico smo zelo skrbno pripravili v medicinskem centru Futuristic Clinic, glave smo strnili zdravniki in nutricionisti. Tema je imunski sistem oziroma naša vojska, ki jo moramo v teh časih definitivno obrniti sebi v prid in se nam zdi nujno, da svoje znanje razširimo med čim več ljudi. To naredite tudi vi. Če se vam bo zdela knjigica koristna, jo delite z vsemi člani družine, prijatelji, kolegi in znanci.

Vedno smo vam na voljo za morebitna vprašanja, dvome in težave, ki jih tukaj nismo uspeli obravnavati. To je tudi razlog, da smo se odločili, da odpremo **10-MINUTNA BREZPLAČNA SVETOVANJA**, na katera se lahko naročite po telefonu, na številki **041 328 218**.

VSE KAR MORATE VEDETI O IMUNSKEM SISTEMU, DA NE ZBOLITE IN GA OKREPITE

- 1. MALA ŠOLA IMUNKEGA SISTEMA** _____ **4**

Da ga lahko okrepimo, moramo najprej vedeti kako deluje.
Praktični del: Ga ni, sem pa namesto vas preštudirala zajetno goro literature o imunskem sistemu in vam praktično prihranila vrsto ur naporenega študija, da si lahko osnovne funkcije delovanja imunskega sistema preberete v le nekaj strnjenih vrsticah.
- 2. STRES IN IMUNSKI SISTEM** _____ **7**

Kortizol – stresni hormon ruši vse, kar se rušiti da.
Praktični del: Adaptogeni, ki nam pomagajo izničiti vsakdanjo škodo, ki jo povzroči stres; pa naj bo to okoljski, imunski, fizični ali čustveni.
- 3. 80% IMUNKEGA SISTEMA JE V ČREVESJU** _____ **11**

Dobre bakterije se borijo proti slabim.
- 4. JE STAROST POMEMBNA ZA IMUNSKO MOČ?** _____ **17**

Tudi imunski sistem moramo pomlajevati.
- 5. KAJ JESTI, DA BOMO PREPREČILI VSTOP BOLEZNI?** _____ **20**

Katera hrana je podporna in katera slabi imunski sistem?
- 6. DIAGNOSTIKA IMUNKEGA SISTEMA** _____ **23**

Spoznajte svoje najšibkejše člene, delovanje antioksidantov in rešitve.
- 7. ANTIOKSIDANTI IN KREPILCI IMUNKEGA SISTEMA** _____ **26**

Vitamini in dodatki, ki so podporni in kako lahko merimo našo odpornost.
- 8. ZAKAJ JE GIBANJE SPLOH POTREBNO?** _____ **32**

Odmrle celice, toksini, prosti radikali, vse to so smeti, ki jih mora naše telo odstraniti in to delo opravlja limfni sistem.
- 9. SPANJE JE POL ZDRAVJA** _____ **35**

Kako obnavljamo imunski sistem, ko spimo?

1. POGLAVJE

Mala šola imunskega sistema



Prva linija obrambe našega organizma v celoti se imenuje imunski sistem, katerega naloga je, da se ne-nehno bojuje za premoč nad zunanjimi vsiljivci, ki bi lahko ogrozili naše zdravje. Te bitke proti bakterijam, virusom, parazitom in glivicam potekajo podtalno in brez prestanka. Z vsako zmago, se imunski sistem še bolj okrepi. Mi večine teh bitk sploh ne občutimo, vsaj na prvi bojni liniji ne. Da je vesplošna vojna, pa se morajo aktivirati številni procesi, od katerih je odvisna celotna obramba in to navadno občutimo. Recimo vročina je odgovor imunskega sistema in ravno zato je nenapisano pravilo, da se je ne zbija, dokler ne preseže 38 stopinj. Poglejmo, katere oddelke vojske imamo na razpolago in kakšna je njihova naloga.

Imunski sistem se bori proti virusom, bakterijam, glivicam, proti parazitom in toksinom. In verjemite, da ima zelo veliko dela.

Začne se v ustih, nadaljuje v želodcu, kjer nepridiprave pričaka želodčna kislina, nadaljuje s samomorilno vojsko žolčne kisline, potem pa so tu jetra, ki recimo, da imajo polovično zaslugo, pri lovu na vsiljivce, črevesje, ki odigra vsaj tolikšno vlogo kot jetra in seveda limfni sistem, ki prestreže vse, iz vseh delov telesa in poskuša izvreči vse kar ni uporabno.

6 OBRAMBNIH MEHANIZMOV

Bezgakve

Majhne strukture v obliki fižola, ki proizvajajo in shranjujejo celice, katere se borijo proti okužbam in boleznim ter so del limfnega sistema. Sestavljajo ga kostni mozeg, vranica, timus in bezgakve. V bezgakvah je tudi limfa, bistra tekočina, ki te celice prenaša v različne dele telesa. Ko se telo bori z okužbo, se lahko bezgakve povečajo in mi čutimo bolečino.

Vranica

Največji limfni organ v telesu, ki je na vaši levi strani, pod rebri in nad želodcem, vsebuje bele krvne celice, ki se borijo proti okužbam ali boleznim. Vranica pomaga nadzorovati tudi količino krvi v telesu in odstranjuje stare ali poškodovane krvne celice.

Kostni mozeg

Rumeno tkivo v sredini kosti proizvaja bele krvne celice. To gobasto tkivo znotraj nekaterih kosti, na primer kosti kolka in stegna, vsebuje nezrele celice, ki se imenujejo matične celice. Matične celice, zlasti zarodne izvorne celice, so cenjene zaradi svoje prožnosti, saj lahko preidejo v katerokoli človeško celico in obnavljajo cela tkiva.

Limfociti

Po mnenju klinike Mayo, te majhne bele krvne celice igrajo pomembno vlogo pri obrambi telesa pred boleznimi. Dve vrsti limfocitov sta B-celice, ki tvorijo protitelesa, ki napadajo bakterije in toksine, in T-celice, ki pomagajo uničiti okužene ali rakave celice. T-celice ubijalke so podskupina T-celic, ki ubijajo celice, okužene z virusi in drugimi patogeni ali pa poškodovane celice. T-celice pomagajo pri določanju imunskih odzivov telesa na določen patogen.

Timus

V tem majhnem organu T-celice dozoriijo. Pogosto prezrti del imunskega sistema, ki se nahaja pod prsnico (in je v obliki timijanovega lista, od tod tudi ime), lahko sproži ali ohrani proizvodnjo protiteles, ki lahko povzročijo mišično oslabelost, kar je pogost sopotnik pri številnih obolenjih. Na primer pri virozah nas pogosto, poleg ostalih simptomov, bolijo tudi vse kosti. Zanimivo je, da je timus pri dojenčkih precej velik, raste do pubertete, nato pa se začne počasi krčiti in ga s starostjo nadomešča maščoba.

Levkociti

Te bele krvne celice, ki se borijo proti boleznim, prepoznajo in odstranijo patogene in so drugi del prirojenega imunskega sistema. Med prirojene levkocite spadajo fagociti (makrofagi, nevtrofilci in dendritične celice), mastociti, eozinofili in bazofili. Vsak od njih nas brani pred točno določenimi sovražniki. Eni so zadolženi za bakterije, drugi za viruse.

2. POGlavJE

Stres in imunski sistem



Kortizol bere svetlobo, zaradi česar se izloča od sončnega vzhoda do njegovega zahoda. Po sončnem zahodu naj bi se nivo kortizola samodejno znižal in nam s tem omogočil spanje, vendar živimo danes tako stresna življenja, da nivoji kortizola ostajajo umetno povišani in s tem sprožijo nezdrav in začaran krog.

Kortizol za nas počne veliko čudovitih stvari: stimulira apetit, viša nivo energije, izboljšuje prebavo, lajša gibljivost sklepov, zmanjšuje vnetja in bolečino ter krepi imunski sistem. Čeprav je kortizol povezan s stresom, je to v resnici (kadar je uravnotežen) antistresni hormon. Je naš bioritem. Z njim se zbudimo, ko je visok in zaspimo, ko se zniža.

Kortizol stimulira možgane, mišice, srce ter krvni in dihalni sistem. Bojuje se zoper določena rakava obolenja, kot je levkemija in nekaterimi limfomi.

ČRNI SCENARIJ STRESA

Kronični stres in s tem najprej previsok, potem pa prenizek nivo kortizola, oslabi imunski sistem in zavre proizvodnjo belih krvničk (natančneje delovanje bezgavk), ki ščitijo telo pred tujimi napadalci. Nedelovanje nadledvičnih žlez povzroči šibkost, utrujenost in občutek povoženosti. Moti tudi vzorce in ritme spanja, kar še dodatno izčrpa že tako šibke zaloge energije. Alergije, vnetja, nihanje sladkorja, nizek pritisk se lahko pojavijo ob oslabljenih nadledvičnih žlezah. Pri nekaterih ljudeh se problemi s ščitnico lahko prekrivajo s šibkimi nadledvičnimi žlezami.

Če se stanje oslabljenih nadledvičnih žlez nadaljuje, so prizadeti nivoji drugih hormonov, kortizola, DHEA-ja, aldosterona, spolnih hormonov in ščitničnih hormonov. Nadledvični žlezi uravnavata presnovo telesa, kar pomeni, da uravnavata presnovo proteinov, maščob in ogljikovih hidratov. Če tega procesa ni, nimamo dovolj hranil in telo hira. Nadledvični žlezi ravno tako uravnavata živčno energijo, fizično energijo, energijo drugih žlez in proces oksidacije in imunski sistem. Od tukaj tudi kompletan kolaps organizma, ki smo ga zajeli v eno samo besedo – IZGORELOST.

Obstajajo določene značilnosti za izčrpan kortizol: ste popolnoma brez energije, če imate otečen obraz, grbo tolšče na zgornjem delu hrbta, izginjajoče lase na vrhu glave ali preveliko poraščenost telesa; če ste presuhi ali pa imate zgolj obroč maščobe okoli pasu, imate nizek krvni pritisk, fibromialgijo ali osteoartritis; če hrepenite po sladkorju ali soli; če imate probleme s prebavo in alergije; če se težko spolno vzburite ali če imate težave pri koncentraciji, večkrat zbolite in se vsaka gripa vleče v nedogled, ne spite, ste depresivni in anksiozni ... Vsi ti simptomi nakazujejo na resno izčrpan organizem.

PRAKTIČNO

1. POMOČ ADAPTOGENOV

Če vas stres še ni dokončno povozil, vendar že čutite občasne epizode kronične utrujenosti, padec imunskega sistema in psihično nestabilnost, niste pa še dosegli dna, potem je prva pomoč, da ne zabredete še globlje, sprotna regeneracija s pomočjo adaptogenov. To so rastlinice, ki ščitijo – adaptirajo organizem in popravljajo škodo, ki jo povzroča nenehni stres. Tu so že tisočletja in z njimi lahko izboljšate stanje nadledvične žleze, kar bo pozdravilo oslabljen imunski sistem in vam pomagalo, da se hitro vrnete nazaj, namesto da bi teden dni preživel v postelji z gripo. Ljudem s kroničnim stresom se pogosto zgodi, da zbolijo za vikend ali prvi dan dopusta. Zakaj? Ker je to njihovo realno stanje, ko niso pod stresom in jim kortizol pade. Oslabljeno telo pa brez zaščite kortizola zboli.

Rodiola

Uravnava izločanje kortizola. Če se ga izloča preveč, ga zniža in obratno. Tako kot spirulina v telo prinese kisik in občutno dvigne energijo, koncentracijo in osredotočenost. Poveča intelektualne sposobnosti - spomin. V krvi regulira nivo sladkorja in tako preprečuje napade po sladki hrani. Vsebuje več kot 140 aktivnih sestavin. Spodbuja nastajanje adenozin trifosfata (ATP) in keratin fosfata (CT) v celicah v mitohondrijih (tovarna kisika), kar prispeva k dvigu energije. Snov rosavrin v telo prinese kisik in deluje antistresno. ROSAVRIN uravnava živčni sistem in umirja. Prav tako preprečuje izčrpavanje noradrenalina in dopamina v stresnih situacijah.

Idealna je za regeneracijo organizma po stresu, naporu in dvigu energije. Spodbuja celični metabolizem in tako povečuje vzdržljivost ter večja vitalnost.

Okrepi pljuča in srce.

Idealna je za pisarniško, sedeče delo.

DOZIRANJE: Zjutraj lahko pojemo večje doze za energijo in kisik (do 5 kapsul), zvečer pa eno kapsulo za sprostitiv.

Resasti bradovec

Ker stres najhuje napade živčni sistem, je goba RE-SASTI BRADOVEC ali levja griva idealen adaptogen. Vsebuje snov erinacin, ki je najučinkovitejša in prvovrstna hrana za možgane in celoten živčni sistem. V možganih regenerira celice. Je poln beljakovine NGF - nerve growth factor, ki prav tako obnavlja povezave v možganih. Priporočeno ga je uporabljati za vse nevrološke težave. Ima visoko biološko hranilno vrednost in do potankosti nadomešča meso.

DOZIRANJE: 2 kapsuli zjutraj in 2 zvečer, vsaj tri mesece, ob kroničnih boleznih pa naj bo stalnica.

Maca

Zaradi bogate hranilne vrednosti dviguje nivo energije in pomaga pri zburanju ali premagovanju popoldanske utrujenosti. Nudi nam vzdržljivost, izboljšuje libido in skrbi za hormone, predvsem za progesteron, ki ga v stresu najprej zmanjka, kar povzroča hude PMS-e in težave pri zanositvi. Pozitivno vpliva na hormon DHEA, ki pomaga pri uravnavanju izločanja kortizola in je branik imunskega sistema. Omili odziv telesa na stres. Je odličen regenerator mišic, ker čisti proste radikale in nudi prostor kisiku.

DOZIRANJE: zjutraj ali po kosilu si lahko zmešate Maca kavico (ne vsebuje kofeina), lahko pa vzamete zjutraj dve kapsuli in dve opoldan, če ste utrujeni ali se odpravljate na trening.

Ašvaganda

Vsebuje alkaloidne in vitanolide, ki v telesu nižajo nivo stresnega hormona kortizola, krvni tlak in nivo sladkorja. Ravno vitanolidi so odgovorni za sprostitvev organizma. Zaradi teh lastnosti je glavni ajurvedski spalni tonik, ki umirja, ohladi organizem in pomaga predvsem, če je vaš problem zbujanje. Krepi živčni sistem in preprečuje nemirnost. Do 70% znižuje kortizol. Kot adaptogen vzame česar je preveč in doda, kar primanjkuje. Se prilagaja potrebam telesa in na nežen način uravnava delovanje ščitničnih hormonov. Poleg tega vsebuje veliko minerala železa, kar ugodno vpliva na delovanje ščitnice.

DOZIRANJE: 1 kapsula zjutraj ter 2 kapsuli zvečer za nižanje kortizola.

Ašvagande ne jemljemo, če smo popolnoma izgoreli, saj je takrat kortizol že prenizek.

Grifonija

98% ekstrakt 5HTP. Prekursor za tvorbo serotonina, ki nas sprošča in dan naredi bolj sončen, zvečer pa nas pomiri, nam zbudi melatonin (najmočnejši antioksidant v našem telesu), ki nas zaziblje v globok sen. Tudi če se zbudimo, z njim spimo globlje in se bolj spočijemo in obnovimo. Serotonin je v vsakem antidepresivu, zato ju ne smemo mešati, je pa boljša odločitev, če so naši dnevi sivi.

DOZIRANJE: Proti sivim dnevom vzamemo zjutraj 1 kapsulo in za sproščeno spanje enako dozo zvečer.

2. SPROSTITUTE SE

Sredi sestanka ne bo ravno šlo, lahko pa pred njim z malimi poskoki in ob tresenju celega telesa spravite ven vse napetosti. Tresite z rokami, nogami, glavo in trupom samo dve minutki in zgodil se vam bo presežljiv obrat.

Za skeptike

Sama sem bila ena prvih, ki sem upoštevala samo svojo racionalno polovico možganov, torej simpatičnejša mi je bila uporaba simpatičnega živčevja. Slaba stran tega je, da oskrbuje samo funkcije kratkoročnega preživetja. In, če želimo živeti dlje, moramo nujno vklopiti tudi parasimpatičnega, ki poskrbi za regeneracijo, počitek in dolgoročno preživetje. Sproščanje je torej kot umivanje zob. In če še niste prepričani: Ne moremo biti res prijazni (do sebe in drugih), če nismo tudi sproščeni! To je dognanje nevrologov in ne jogijev.

3. POGLAVJE

*80% imunskega sistema
je v črevesju*



Prebavni trakt je mesto, kjer se telo srečuje s hrano, mikroorganizmi in strupi. Tam jih mora predelati, absorbirati, ali pa izvreči. Ta dolga cev našega prebavnega trakta, od ust do zadnjika, predstavlja pravzaprav prostor zunanega sveta v sredini našega organizma. V njej se nahaja vse, kar je proizvedeno izven našega telesa, črevesna sluznica pa igra pri tem vlogo glavne imunske ovire. Zdravje se začne v črevesju. Ta dobro znani rek nam pove veliko in vsi smo ga že večkrat slišali. Vendar so redki tisti, ki mu želijo prisluhniti, še manj pa je tistih, ki so o njem pripravljeni razmišljati. Vedno je treba imeti v mislih, da je črevesje človekov najmočnejši imunski organ – prav v njem se začne naša imunost. To pomeni: "luknje" v črevesju pri ljudeh v stresu (sindrom prepustnega črevesja) bodo povzročile odgovor, ne samo imunskega, ampak tudi nevrološkega in endokrinega sistema, zato bomo imeli v telesu razne motnje.

Prebavni trakt

- Pravimo mu tudi naši drugi možgani, ker tvori nevrotransmitorje.
- V njem se nahaja preko 100 000 000 000 000 bakterij v črevesju.
- Poleg tega so vedno prisotni tudi: aerobi, anaerobi, glivice in kvasovke, ...
- Hrana za dobre bakterije – prebiotiki.

Vloga črevesne flore

- Ščit pred telesu tujimi mikroorganizmi.
- Čiščenje odpadnih snovi iz organizma.
- Spodbuja peristaltiko (gibanje).
- Pomaga pri absorpciji.
- Regulacija imunskega sistema.
- Vpliva na kognitivno počutje, čustvene reakcije.

Obramba organizma skozi prebavni trakt

- Želodčna kislina in prebavni encimi.
- Fiziološka flora in sluz.
- Igra protiteles.
- Črevesni epitel.
- Peyerove plošče, limfociti T in B .
- Mezenterijalni limfni vozli.

NEVIDNI STANOVALCI SO NAJUČINKOVITEJŠA OBRAMBA

Dobre bakterije ali kot jih raje imenujemo – probiotiki, so ena najpomembnejših stvari pri dobri črevesni flori, saj se borijo z ostalimi – patogenimi bakterijami, ki delajo škodo našemu telesu.

Brez njih smo kar naprej bolni, obrambni mehanizem pa ne deluje. Naše dobre bakterije (če jih imamo) predstavljajo varuha, pred vsemi sovražniki našega telesa. Če jih na vstopni postaji ni dovolj, zbolimo.

Da bi si lažje predstavljali obseg in pomen presnove (kemičnih reakcij), ki jo vršijo črevesni mikroorganizmi v našem telesu, še ta primerjava: bakterijska presnova v prebavilih po obsegu presega presnovo, ki se odvija v jetrih, našem največjem in najpomembnejšem presnovnem organu! Zato bi bilo morda še najbolj prav, da bi na črevesno mikrobioto (skupek vseh črevesnih mikroorganizmov) gledali, kot na enega izmed pomembnih »organov« našega telesa.

Vsak človek ima osebno zbirko bakterij. Dobrih in slabih. Skupna masa mikroorganizmov, ki živijo v črevesu odraslega človeka, znaša kilogram in pol do dva kilograma.

Ena najpomembnejših stvari pri dobri črevesni flori ali bolje mikrobioti, s tem pa je pogojenih kar 80% imunskega sistema, je vnos dobrih bakterij, ki zasedajo tako velik del našega organizma, da znanstveniki resno razmišljajo, da bi jim dali skupno ime, kot kakšnemu organu. Seveda pa ima čisto vsaka »pasma« bakterij svoje ime, predvsem pa funkcijo.

Planet bakterij in s tem naš imunski sistem rušimo z vnosom: protibolečinskih tablet, kortikosteroidov, antibiotikov, s sladkorji, sadjem, ki vsebuje veliko fruktoze, mlečnimi izdelki (saj ima krava čisto druge bakterije, ki se razvijajo pri visokih temperaturah črevesja krave, ne pa človeka) ... Danes je vsa znanost, celo farmacija obrnjena v raziskavo bakterijskih kultur. Obstajajo zdravila za domala vse težave, nadomeščajo antibiotike, delujejo na vse funkcije našega telesa. Morali pa bomo sicer počakati, da jih pravilno shranijo in izolirajo, so pa zagotovo prihodnost našega zdravja.

KATERI SO »NAJBOLJŠI« PROBIOTIKI

Že zdavnaj smo prerasli osnovne parametre, kaj so dobre bakterije, kot so: da morajo biti žive, za pravo kolonijo jih mora biti nekaj milijard ... Za temo imunskega sistema smo pazljivo izbirali zmagovalne za točno določen problem. To je res pomembno. V lekarni ne sprašujte, kateri so najboljši, temveč najprej povejte, zakaj jih potrebujete. Za drisko so eni, za zaprtje drugi. Za imunski sistem spet tretji. Gre za seve, jaz jim rečem kar pasme. Da pa jih ohranimo, potrebujemo dobro hrano – prebiotike, ki jih bodo še dolgo ohranjali močne.

PRAKTIČNO

KLINIKA ZA ČREVESJE

Za okrepitev imunskega sistema, pri sindromu prepustnega črevesja, **refluksa**, ran in napenjanju v želodcu, **vnetnih stanjih**, napihnjenosti, pri težavah s kandido, **alergijah vseh vrst**, luskavici, Chronovi bolezni, multipli sklerozi, **gastritisu**, diabetesu, revmi, pri slabem delovanju ščitnice – Hašimotu, depresiji, nihanju razpoloženja, virozah, čustveni labilnosti, **pomanjkanju energije** in produktivnosti, aknah, **dermatitisu**, pri slabi absorpciji hranil, za splošno dobro počutje ..., se sedaj, ko je sezona prehladov, grip in viroz, držite 42-dnevnega protokola, ki ga najdete z vsemi navodili na: **www.klinikazacrevesje.si**.

KAJ VAM BREZPLAČNI PROGRAM NUDI?

Prehranski plan

Dobili boste natančen program, kako in kaj jesti, da si ne boste preveč belili glave še z recepti. Vsak od nas je unikat zase, zato ste tudi vi tisti, ki se boste v procesu obnove morali poslušati in spremljati, kaj je najboljše za vas.

Vsakdanji protokol

Vse, kar boste potrebovali, bo spremljanje dnevnega plana. Vsak dan se boste vračali na stran programa, kjer vas bodo dnevno čakali sveži recepti, točen načrt, kaj jemo in česa ne, predpisani dodatki, miganje, naloge in vzpodbuda za čustveno stabilnost ter teoretična podlaga o vplivu našega črevesja.

DODATKI, KI SODIJO K OBNOVI IN CELJENJU ČREVESJA

Probiotik za krpanje prepustnega črevesja

Najboljši probiotik za krpanje prepustnega črevesja, celjenje ulkusa in raznih vnetnih procesov črevesne sluznice pa je po številnih študijah sev *Plantarium 299V*, ki ga samostojno najdemo v izdelku **Flobian**.

DOZIRANJE: Pred vsakim glavnim obrokom, 3 kapsule dnevno.

Probiotik za boljši imunski sistem

Najboljši probiotik za boljši imunski sistem je ***Saccharomyces boulardi***, ki je pravzaprav kvasovka in izziva imunski sistem, da se ta okrepi. Jemljemo ga po dvajsetem dnevu protokola, ko smo črevesje že zacelili.

DOZIRANJE: 2 kapsuli na dan, zadnjo zvečer, lahko jih dajemo tudi otrokom.

L – glutamin

L-glutamin je aminokislina, ki spodbuja delovanje celic prebavnega trakta, je zidak za celjenje razjed, ran in luknjic, s čimer obnovi naš najdaljši organ, da ta spet brezhibno deluje. Med drugim pa je l-glutamin tudi hrana za bilijone nevronov v možganih in črevesju.

DOZIRANJE: Vem, da se sliši ogromno, vendar naj vas pomirim, da se l-glutamin je z žlico. Ker ga imamo rajši v kapsulah, jih moramo vzeti 3x na dan po 3.

Kurkuma

Kurkuma s kurkuminom in kajenskim poprom je močan antioksidant, predvsem pa je znano njeno protivnetno delovanje. Raziskave so pokazale, da varuje tudi črevesje pred prostimi radikali, ki poškodujejo celice DNK. Kurkumin uničuje spremenjene celice, da se ne morejo širiti po telesu, čisti in obnavlja jetra, ter pobira strupe iz celega telesa.

S ČIM HRANIMO DOBRE BAKTERIJE?

Bogata prehrana z veliko vlakninami rastlinskega izvora, je pomembna za to, da so naši črevesni mikrobi srečni in uspešni. Ti mikrobi podpirajo pravilno delovanje črevesnega imunskega sistema in ustvarjajo tudi pomembne vitamine. Uživanje različnih rastlinskih živil, bogatih z vlakninami – prebiotiki, krepi naše dobre bakterije – probiotike, da nas lahko nenehno varujejo in opravljajo pomembno delo imunskega sistema. Vključite jih v vsakodnevni jedilnik in pustite, da bakterije opravijo svojo bitko.

Spirulina

Krepi imunski sistem, povečuje proizvodnjo protiteles, v telesu znižuje nivo histamina in tako spodbuja zdrav odziv na alergene. Pripomore pri nastanku in razvoju rdečih krvnih celic, je pomemben gradnik naše krvi.

Cikorija

Pogosto se uporablja kot nadomestek kave brez kofeina. Njena inulinska vlakna spodbujajo črevesne bakterije, zmanjšujejo zaprtje in pomagajo pri razgradnji maščob. 1 skodelica na dan nahrani mnogo lačnih probiotikov.

Regrat

Je izjemno bogat z vlakninami, ki povečajo prijazne bakterije v črevesju, obenem pa je kot grenčina krasen tonik za jetra. Mimogrede, lahko ga nabirate skozi celo leto.

Topinanbur

Dokazano je, da uživanje topinanburja poveča prijazne bakterije v debelem črevesu, celo bolje kot koren cikorijske. Te bakterije pomagajo krepiti imunski sistem in preprečujejo nekatere presnovne motnje.

Česen

Vaši hrani daje odličen okus in deluje kot dober prebiotik. Dokazano je, da pomaga pri rasti dobrih bakterij in preprečuje rast škodljivih bakterij.

Čebula in por

Vsebuje vlaknine z veliko **inulina**, ki je v prvi vrsti pri hranjenju dobrih bakterij. FOS (frukto-oligosaharidi) krepijo črevesno floro, pomagajo pri razgradnji maščob in krepijo imunski sistem s povečanjem proizvodnje dušikovega oksida v celicah.

Podobno deluje tudi por, ki poleg prebiotikov vsebuje visoko količino vitamina K. 100 gramška porcija zagotavlja približno 52% priporočene dnevne doze, kar zagotavlja koristi za srce in kosti.

Šparglji

So spomladanska zelenjava, bogata s prebiotičnimi vlakninami in antioksidanti. Spodbujajo zdrave črevesne bakterije in lahko pomagajo pri preprečevanju nekaterih vrst raka.

Oves

Beta-glukan iz ovsa je povezan z zdravimi črevesnimi bakterijami, nižjim holesterolom LDL, boljšim nadzorom sladkorja v krvi in manjšim tveganjem za raka. Oves ponuja tudi antioksidativno in protivnetno zaščito zaradi vsebnosti fenolne kisline.

4. POGLAVJE

Je starost pomembna za imunsko moč?



Motnje imunskega sistema zajemajo vse, od kroničnih bolezni, avtoimunih obolenj, vnetnih stanj, prezgodnjega staranja in raka. To pa pomeni, da, če bi nas kdaj moralo skrbeti, je to že danes, kajti starejši kot bomo, slabši bo naš imunski sistem. Seveda, če ne bomo zanj nenehno skrbeli in ga trenirali.

OKSIDACIJA POČASI UBIJA VSAKO CELICO POSEBEJ

Z leti naše celice ne delujejo več tako učinkovito kot so takrat, ko smo se rodili. Predstavljajte si, da se fotokopirajo – s starostjo so kopije vse manj natančne. Te nezkatne nepopolnosti so lahko posledica izbrisa mitohondrijev, zaradi česar se utegne zgoditi, da energijske poti v naših celicah terjajo več vitaminov B-kompleksa, koencima Q10, alfa lipoične kisline in magnezija. Z leti naše potrebe po teh hranilih naraščajo – potrebujemo jih več kot mlad človek.

Najpomembnejša pri tem je dobra hidracija celic. Mlajši ko smo, večje so naše celice. Z leti se celice manjšajo, zato energija ali kisik težje vstopita vanje. Od rojstva do približno osemnajstega leta, se začnejo naše celice vse bolj krčiti, kar nam škodi na dveh ravneh. Ko se celice manjšajo, hranila in voda vse težje pridejo vanje in tudi odpadne snovi vse težje odidejo iz celic. Zato je pomembno, da pijemo toplo, po možnosti filtrirano vodo, nikakor pa ne sladkih in gaziranih pijač. Tudi mineralna voda je pretežka, da bi vstopila v »skrčeno« celico.

Čedalje bolj očitno postaja, da gosta kri (ki je temna) vpliva na nastanek vseh kroničnih bolezni, povezanih s staranjem. V gosti krvi se lahko »zaredijo« virusi in paraziti, vojska imunskega sistema pa se v gosti krvi težko premika in odpor organizma proti sovražnikom slabi. Trenutno na tem področju potekajo številne zelo obetavne raziskave, ki prinašajo obilo upanja za ljudi, pri katerih bi se utegnile pojaviti kronične bolezni, še preden bi dejansko pomislili nanje.

In s starostjo pridejo navadno na vrsto tudi zdravila. Žal je mnogo preveč takšnih, ki imajo več kot preveč stranskih učinkov. Poglejmo si od blizu le zdravila proti holesterolu. Najprej razjasnimo dejstvo, da glavni krivec za srčna obolenja ni holesterol, temveč vnetje. In tu pridejo na zatožno klop statini (zdravila proti holesterolu). Ti zavirajo učinkovitost imunskega sistema, kar je pomembno, saj nas ta sistem brani. Zato lahko vnetni procesi »podivjajo« in med drugim povzročijo tudi srčna obolenja. To pa ni najhujše. Statini zavrejo delovanje življenjsko pomembnega koencima Q10, najpomembnejšega hranila. Ta je odgovoren za nastajanje energije v telesu, največ pa ga je v srcu in jetrih. Koencim Q10 se nahaja v vseh celičnih membranah. Ima številne življenjsko pomembne funkcije, med drugim skrbi za prožnost stene celičnih membran. Statini uničujejo celične stene, zato najverjetneje povzročajo nevropatijo, bolezen živca ali skupine živcev, ki je boleča in povzroča disfunkcijo. Povzročajo možganske poškodbe, demenco in izgubo spomina. Le kako nas naj izmučeni imunski sistem sploh še brani? Potem pa so tu še zaviralci protonske črpalke, ki naj bi lajšale pekočo zgago in omilile bolečine v želodcu, včasih celo rane, ki so nastale zaradi zdravil, hkrati pa uničujejo nastanek kisline, ki je prepotrebna za presnovo, onemogočajo proizvodnjo železa in vitamina B12. Eden nosi kisik, drugi obnavlja DNK, oba pa obnavljata energijo. Pa protibolečinske tablete, pa tiste za znižanje sladkorja, beta blokatorji, da o domnevnih zdravilih za demenco sploh ne govorimo.

PRAKTIČNO

Da bomo ohranili funkcije naših celic, sposobnost razstrupljanja in obrambe tudi na stara leta, je tu še posebni antioksidant, kot je **glutation**, ki ščiti medcelično tekočino in medcelično okolje pred poškodbami prostih radikalov, obenem pa preprečujejo »opustošenje« v telesu, ki ga prinašajo leta.

Drugi je **karnozin**, ki je antioksidant, podoben glutatону, ki celicam pomaga, da se znebijo odpadnih snovi. Če glutatón telo ščiti pred posledicami staranja, je karnozin antioksidant, ki pomaga odpraviti škodo, ki je posledica staranja.

Da bo kri tekla kot je treba in se eritrociti ne bodo lepili skupaj in zapackali vojakov imunskega sistema, kot so levkociti, je dobra podpora **Rodiola**, zaščita za pljuča, obenem pa prinaša kisik in daje energijo zdravim celicam ali **Ginko Biloba** z delovanjem na cirkulacijo, kar bo dobrodošlo tudi možganskim funkcijam.

Pri težavah z ožiljem, preprečujemo vnetna stanja s pomočjo vitamina **B12** in **B9**. Oba morata biti v pravilni obliki in za pravo učinkovitost ju je najbolje dodajati kar intravenozno, sicer pri že tako slabi absorpciji ne dobimo iz njiju niti 10% (infuzije: klinika@futuristiclife.si).

Coencim Q10 je najbolj pomlajevalni antioksidant in je ključnega pomena za energijo celic in moč srca. Jemljemo ga v liposomalni obliki in to redno.

Verjetno vam bo zelo prav prišel tudi magnezij (vsaj citratna oblika, če naprimer oxid nima nobene absorpcije).

Še en vitamin (no, v resnici je prhormon) je vitalnega pomena pri vnetnih stanjih in posledično tudi za odpornost. Kadar je on visok in to je poleti, saj ga dobimo iz toplega sonca, ljudje niso bolni, počutijo se bolje in življenje vidijo bolj lepo. To je vitamin **D3**. Njega jemljimo vsaj 30.000 enot tedensko, če imate kakršnakoli vnetna stanja pa lahko tudi več.

5. POGLAVJE

Kaj jesti, da bomo preprečili vstop bolezni?



Celice nas naredijo, kar smo in se dnevno reproducirajo v bilijonih, razen, če smo zastrupljeni. Kadar so kemikalije in strupi del naše prehrane in načina življenja, naše celice ne delujejo pravilno; nepravilno delujoče celice pa povzročajo bolezni.

Morda ste pomislili, kaj pa bolezni bakterijskega ali virusnega izvora? In kakšno vlogo pri vsem tem igra genetika?

Vse dokler v telesu ne vlada pomanjkanje, ne moremo zboleti. To pomanjkanje je lahko nezadostna količina zdravih hranil, ki jih celice potrebujejo za pravilno delovanje. Lahko pa je ravno nasprotno, in zbolite zaradi prevelikih količin strupov.

Večinoma je oboje: **Ne jemo pravilno in uživamo hrano polno kemikalij.** Ta kombinacija je katastrofalna za nas. Za zaščito pred virusi, vnetji in nekaterimi dednimi predispozicijami, vas bo ohranitev vaših celic, nahranjenih s pravilno prehrano, obdržala zdrave. Močne, zdrave, nahranjene celice so vaša prednost. Tako boste ostali zdravi v nezdravem svetu. Pestra izbira najrazličnejših začimb, je bolj potentna od vse zelenjave in potencirano ščiti organizem pred sovražniki. To je čudovita hrana za gradnjo celic. S sestavinami, kot so te, je hrana vznemirljiva in okusna, nikoli pa ni brez okusa. Vsaka odločitev, ki jo naredite glede hrane, bi morala biti narejena s tem v mislih: Me bo ta hrana izgradila ali uničila? Vse, kar pojedete, vpliva na vas. Pojejte vrečko čipsa (s 40 odstotki kemikalij!) in s samo eno porcijo boste uničili celice v nastajanju! S kemikalijami se ni šaliti. Naša telesa niso namenjena za uživanje kemikalij.

DOBRE MAŠČOBE

Prva linija obrambe proti boleznim je celična membrana. To je stena, ki obkroža celico in izvaja mnogo pomembnih funkcij. Zdrave membrane, zgrajene iz ustreznih snovi, ščitijo celice pred škodljivimi vdiralci, vključno z virusi. Nepravilno delujoče membrane dovolijo bakterijam, virusom, strupom in drugim škodljivim snovem, da poškodujejo celice. Njihova prisotnost (zaradi neprave hrane, slabo zgrajenih celičnih membran) je eden izmed najpogostejših razlogov za bolezni večine Američanov.

Takole pa se to poveže s slabimi olji: te membrane, ki obkrožajo vaše celice, so narejene pretežno iz maščob in olj. Če je membrana narejena iz napačnih maščob in olj, lahko začne celica nepravilno delovati. Prehranjevanje z olji slabe kvalitete in nasičenimi maščobami ustvari neprožne celične membrane, ki jim manjka elastičnosti. Postanejo kot jajčna lupina, ki lahko vsak čas počí.

Dobro olje (z esencialnimi maščobnimi kislinami), kot je olivno olje, sezamovo olje in palmovo olje, torej vsa hladno stiskana olja, se uporabi za izgradnjo fosfolipidov v celičnih membranah. Ta olja so esencialna zato, ker jih vaše telo ne zmora proizvesti samo, zato jih morate vnesti od zunaj. Kadar manjkajo prave surove snovi, telo naredi celične membrane iz katerekoli druge razpoložljive snovi, kot je margarina in druge hidrogenizirane maščobe. Celične membrane, narejene iz teh neustreznih maščob in olj, povzročijo nepravilno delovanje celotne celice.

Če torej zgradite celico iz hidrogenizirane ali trans (toplotno obdelane) maščobe, ta okvari prehod kisika v celico. Celice s pomanjkanjem kisika nato postanejo rakave. Pomislite na to naslednjič, ko boste segli po enem izmed tistih olj v trgovini.

NEPRAVILNO DELUJOČE CELICE PODPIRAJO VSAKO ČLOVEKU ZNANO BOLEZEN.

Življenje vas in vaše družine je odvisno od njih. Imejte to v mislih, ko greste v trgovino. Ko vaši otroci prosijo za škodljivo hrano, jih izobrazite. Razložite jim o prostih radikalih. Narišite risbe celic z veselimi in žalostnimi obrazi. Pokažite jim, kako jesti pravilno. Izobrazite sebe in nato izobrazite svoje otroke. Razumeli bodo. In nato bodo zmožni preživeti v tem bolnem svetu.

Hrana naj bi hranila naša telesa. Izogibajte se beli moki, belemu rižu in sladkorju, predelanim oljem in večini mlečnih izdelkov. Veliko ljudi ne prenaša laktoze. Namesto kravjega poizkusite kozje mleko in sire. Okusni so in v črevesju večine ljudi ne povzročajo razdejanja. In predvsem se izogibajte kemikalijam.

Ne moremo ustvariti zdravih celic, če uživamo hrano iz živali, ki same nimajo zdravih celic. Izogibajte se mesu, perutnini in ribam, hranjenim s strupeno hrano.

Kemikalije, uporabljene v času rasti, žetve, predelave, prevoza in skladiščenja hrane, zmanjšajo hranilne snovi. Hrana, ki je prestala te procese, ne more podpirati naših celic.

Podaljšano skladiščenje hrane v hladilnikih ali zamrzovalnikih, jo oropa hranilnih snovi. Prezgodaj obran proizvod podvržejo škodljivim metodam, da dosežejo njegovo zorenje, ali pa ga umetno obarvajo, zato da je na policah veleblagovnice predstavljen kot svež. V večini primerov to sadje in zelenjava izgubi skorajda vso vsebnost svojih vitaminov in mineralov, še preden jo prinesete do blagajne.

PRAKTIČNO

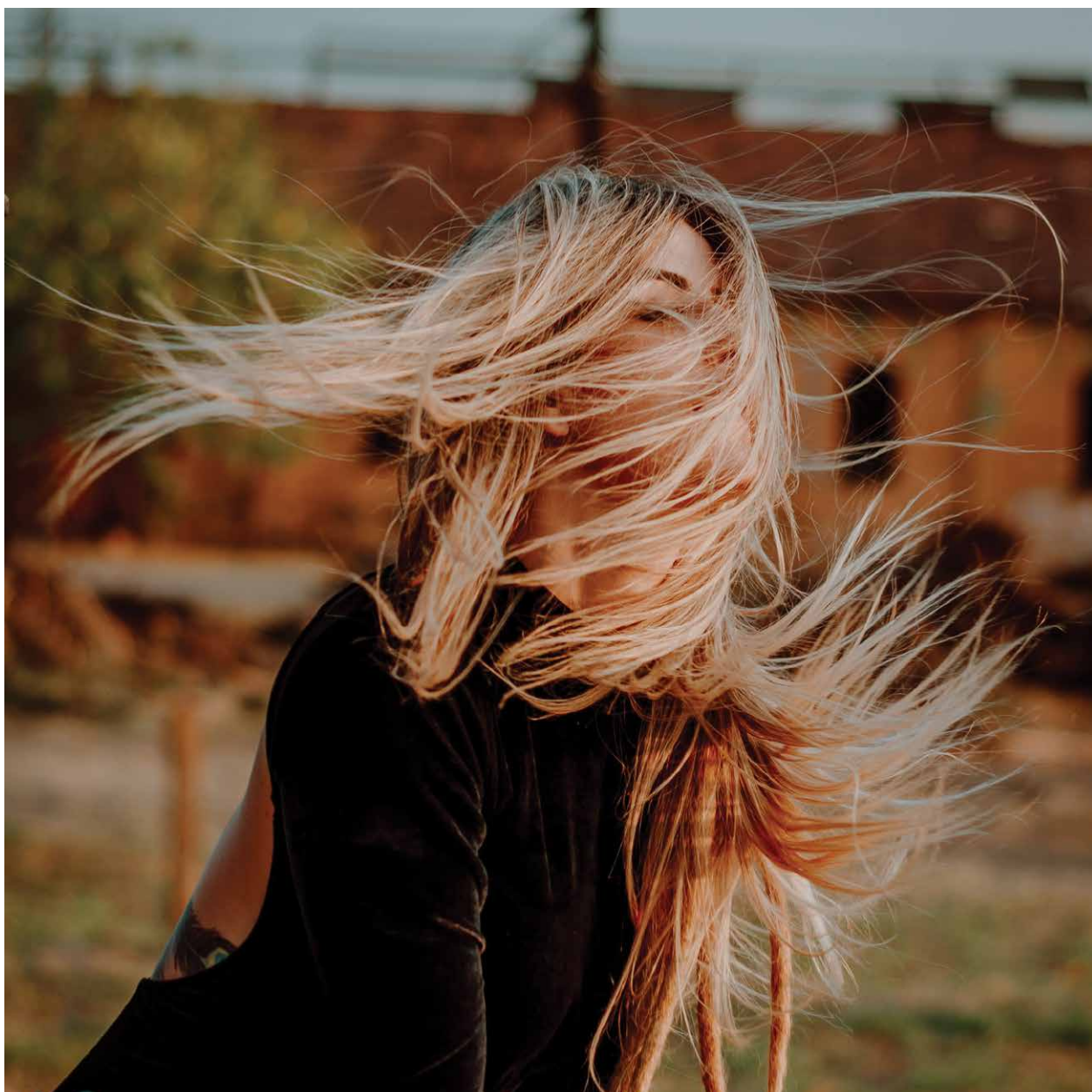
VSE, KAR LAHKO POJEMO ZA BOLJŠI IMUNSKI SISTEM

Ker prihaja imunski sistem iz črevesja, vsaj v obdobju grozečih prehladov, viroz in zimskih nadlog (sem ne spada kidanje snega), je prav, da v tem času **NE jemo** glutena in NE mlečnih izdelkov, NE rečemo sladkorjem in NE predelani hrani in veliki NE prazni hrani, ki ne vsebuje niti kančka hranilnih sestavin, razen kalorij in kemikalij.

Pod JA pa uvrstimo: mastno, slanina, kurja juha, kostna juha, brokoli, ingver, rdeča pesa, barvasta zelenjava, predvsem gomolji in peteršilj, fermentirano, torej kisljaka, pa kislo zelje, ki ima mimogrede več vitamina C kot katerakoli pomaranča. Dobre proteine dobite iz stročnic, čičerike, leče in prav nič vam ne bo manjkalo. Pa kakšen brazilski orešček, veliko kurkume, česna in čebule. In vedno, vedno pijte toplo, če je mogoče vsaj eno skodelico zelenega čaja na dan! Tudi voda naj bo topla. In več kot pijete, hitreje odplaknete bolezen.

6. POGLAVJE

Diagnostika imunskega sistema



DNK predispozicije lahko spremenimo z dodajanjem tistega, kar naše telo potrebuje. Veliko več je odvisno od epigenetike – zunanjih faktorjev, kot od »usode«, ki so nam jo zapustili predniki.

Zdaj je jasno, da s prehrano in preventivnim dodajanjem potrebnih hranil in načinom življenja lahko spremenimo izražanje naših genov. Potrebno pa je načrt prilagoditi posamezniku!

KAKO?

S pomočjo MINERALOGRAMA, gre za analizo iz las, analiziramo vse elemente, ki sestavljajo, gradijo in poganjajo sleherno celico. Vse vitamine, minerale, maščobne kisline, antioksidante in aminokisline. Spoznamo svojo natančno kemično sestavo, tudi tiste komponente, ki so se v nas naselile, pa nas blokirajo, zastrupljajo. To so toksini, težke kovine, prosti radikali, paraziti, glivice, virusi ... Spoznamo naše najšibkejše člene, stanje črevesja ter absorpcijsko sposobnost. Po analizi edinstvenih potreb vašega telesa, boste deležni še enournega svetovanja s personaliziranim načrtom.

Izstopite iz vlaka števil, statističnih podatkov in povprečja. Bodite posameznik, edinstven in neponovljiv človek, ki si zasluži edinstveno obravnavo, glede na to, kaj o njem govorijo njegove celice, kako se sam počuti, kaj in koliko zmore.

Vitamins Markers	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B2	5	35+ Total Value High Support
	Vitamin B5	Vitamin B6	Vitamin B9		
	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3		
	Vitamin E				
Minerals Markers	Zinc	Copper	Manganese	4	20-34 Total Value Moderate Support
	Selenium	Iron			
Antioxidants Markers	Vitamin C	Selenium	Zinc	9	
	Carotenoids	Flavonoids	Polyphenols		
	Superoxide Dismutase	Vitamin E	Alpha Lipoic Acid		
	Co-Enzyme Q10				
Fatty Acids Markers	Omega 3	Omega 6		5	
Amino Acids	Cysteine	Glutamine	Glycine	0	
	Lysine	Tryptophan			
System Supports	Gut & Intestinal	Cardiovascular Health	Oxidative Stress/Inflammation	22	
	Sleep	Energy Production	Liquid Hydration		
Environmental Stressors	Toxic Metals	Chemicals and Hydrocarbons	Electro Sensitivity OR Radiation	14	
Resistance indicators	Moulds/Spores	Fungus	Parasite	5	1-19 Total Value Maintenance Support
	Virus				
Food Restrictions	Gluten	Cows Milk	Corn	6	
	Wheat OR Barley	Oats	Eggs		
	Beer	Banana			
Total Value				70	

Vsi elementi, ki so vmešani v pravilno delovanje imunskega sistema. Kar je obarvano, tega je določeni stranki primanjkovalo, tako lepo vidimo, kaj je krivo, da imunski sistem ne deluje kot bi moral.)

DIAGNOSTIKA S TERAPIJO, PISANA NA VAŠO KOŽO

Personalizirana medicina postaja vse bolj priljubljena. Znanost jo opredeljuje s spoznanjem, da ima vsak posameznik različne potrebe in učinke za različne snovi, ki vplivajo na zdravje posameznika.

Ni dovolj le diagnostika in raziskave o tem, kako naše okolje in način življenja - kot je prehrana - vpliva na epigenetske receptorje na človeškem DNA-ju, temveč tudi, kako se bodo rezultati odražali na posameznikovo telo.

Epigenetiko lahko uporabimo za diagnostične markerje, za podporo pri že razvitem bolezenskem stanju ali kot preventivo, ki nas vodi v dolgoživost in zdravo staranje. Uporabimo jo kot življenjski slog, ki ga zahteva vaš ritem življenja. Ne od vašega prijatelja, sosede ali znanca! Vse preveč se opiramo na izkušnje drugih in zanemarjamo sebe!

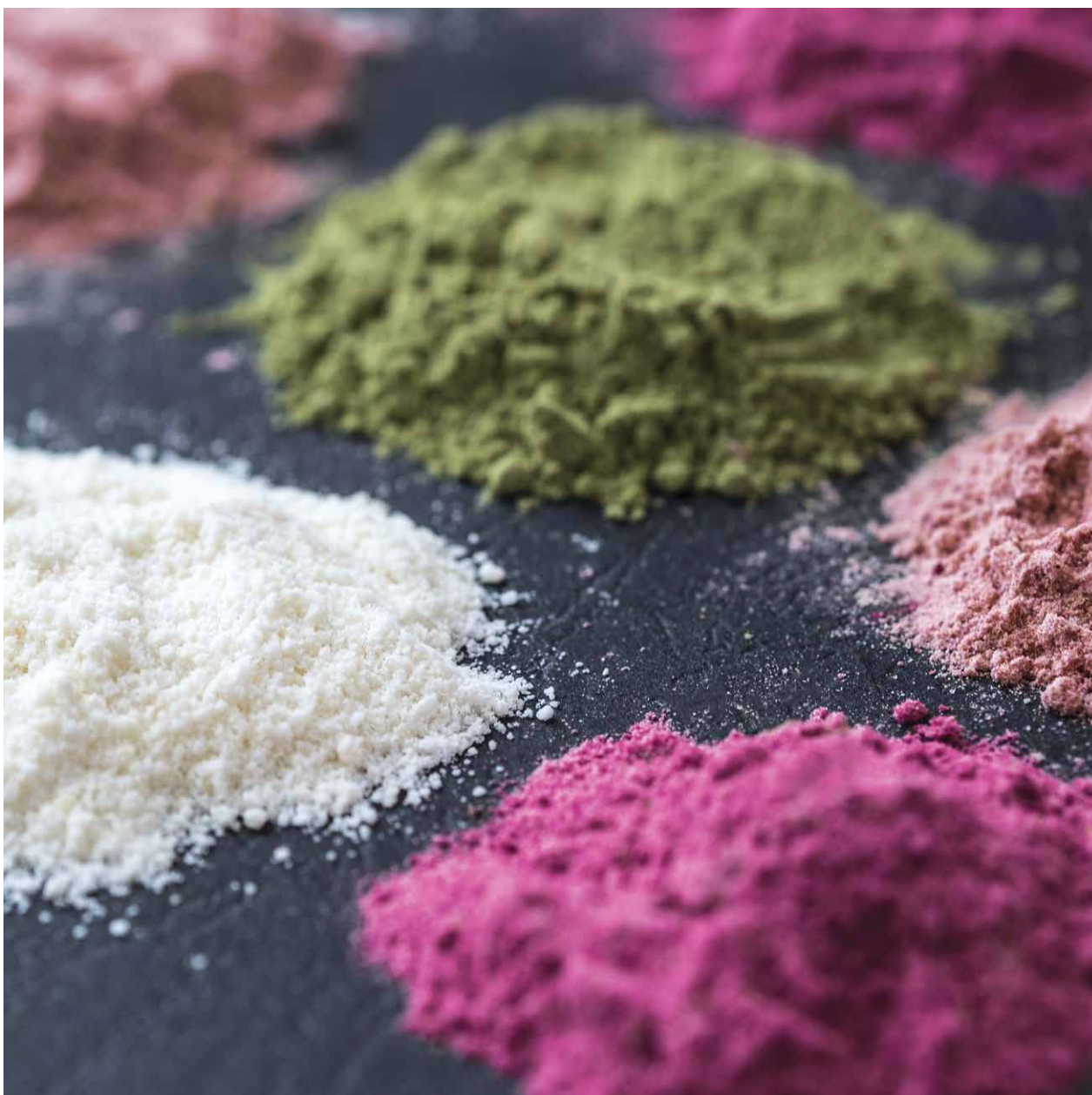
Z rezultati testiranja las vidimo, kateri so najšibkejši člani v vašem telesu, tudi če znaki še niso dosegli akutnega stanja. S tem smo vedno korak pred boleznijo! Resnično lahko delujemo preventivno, lahko naredimo program prilagojen posameznim potrebam, ne da le strašimo ljudi z možnostjo obolelosti, kot to počne DNK testiranje. Epigenetika nam omogoča »popravilo« posameznih nagnjenj. Z njo dobesedno spremenimo usodo posameznika. Individualen – prersonaliziran pristop, terapija, način prehranjevanja in vnašanja določenih nutrientov so pri tem ključni.

V enourni konzultaciji boste dobili konkretno razlago, predvsem pa načrt, kako priti do jeklenega imunskega sistema in zaščitite organizma tudi v najšibkejših členih.

Prijavite se na: <https://futuristiclife.si/sl/funkcionalna-medicina/analiza-las-z-mineralogramom>

7. POGLAVJE

Antioksidanti in krepilci imunskega sistema



Antioksidanti so ključni za reprodukcijo zdravih celic. Celične membrane in notranjost celic lahko poškoduje oksidacija, ki jo povzročijo prosti radikali. Težave (zaradi slabo zgrajenih celic), ki jih ljudje izkušajo danes, izvirajo iz obremenitve s kemikalijami: ozona v mestnem zraku, klora v pitni vodi, fluora in še mnogih drugih. Vse te kemikalije povzročajo oksidacijsko škodo našim telesom. Poleg toksinov, so soustvarjalci prostih radikalov tudi: stres, pretirane vadbe in vnetna stanja.

Prosti radikali poškodujejo naše celice, kakor rja razžre kovino – enostavno oksidirajo. Prosti radikali imajo proste elektrone. Elektroni morajo potovati v parih, toda prosti elektron partnerja, ki ga je pograbil (ugrabil) prosti radikal, poskuša agresivno najti drugega partnerja. Tako ga zagradi od nekje drugje, mogoče molekulo, ki izvaja pomembno delo v eni izmed celičnih membran. Ko je elektron enkrat zagrabil to molekulo, le-ta ne more več pravilno opravljati svoje naloge. In da stvari še poslabša, ta molekula sama postane prosti radikal in začne agresivno iskati svojo drugo elektronsko polovico. Taka verižna reakcija lahko povzroči resno poškodbo celic, ponavadi povezano s staranjem in z boleznijo.

Toda, če so tkiva telesa bogata z antioksidanti, tedaj lahko zaustavijo nevarne verižne reakcije, kakor hitro se le-te začnejo. Antioksidanti so ključnega pomena. Dobimo jih lahko v hranilnih živilih in s prehranskim dopolnjevanjem.

Potrebujemo vedno več zaščite antioksidantov, saj smo izpostavljeni vedno več prostim radikalom. Nahačamo se v krizi, saj potreba po antioksidantih raste, medtem ko zaloge v naši hrani upadajo.

PRAKTIČNO

Ganoderma ali goba nesmrtnosti

Ob uživanju ganoderme, gobe reiši se je pokazalo, da je bistveno manj infekcij, izboljša se produkcija protiteles oziroma imunska odpornost, še posebej se poviša aktivnost tako imenovanih T-celic. Reiši pa ne krepi samo imunskega sistema, temveč ima tudi protibakterijsko in protivirusno delovanje. Reiši deluje protivnetno in protifibrozo pri cirozi jeter. β -glukani iz ganoderme stimulirajo nastajanje različnih imuno-odzivnih celic, kot so na primer T- in B-limfociti, T celice ubijalke in makrofagi. Z njihovo pomočjo je kontroliran in izboljššan naš imunski sistem. Reiši vzdržuje in podpira koristno črevesno floro, pospešuje prebavo, razstruplja telo in vzdržuje naravno ravnotežje mikroorganizmov v črevesju. Jemljemo jo ob vseh avtoimunih boleznih, saj zna uravnavati imunski sistem. Študije dokazujejo tudi, da ima reiši posebno varovalno vlogo pri kadilcih. Pri boleznih, ki so posledica kajenja, je bilo ugotovljeno, da lahko z uživanjem gobe ganoderma kar za 25 % zmanjšamo pojavnost obolenj.

DOZIRANJE:

Imunski sistem za preventivo:

2x2 kapsuli dnevno.

Pomoč pri čiščenju in razstrupljanju organizma:

2x3 kapsule dnevno.

Kot adaptogen pri stresu, povezanim s pomanjkanjem energije:

2x4 kapsule dnevno (drugo dozo obvezno zvečer).

Kadar je imunski sistem močno prizadet:

3x6 kapsul dnevno.

Vsakih 45 dni naredimo premor za nekaj dni in potem, po potrebi, cikle ponavljamo!

OPOZORILO: Ne vzemite ganoderme 2 dni pred in 2 dni po kemoterapiji! Pri obsevanju ta protokol ne velja.

Mačji krempelj

Učinkuje na vse mikroorganizme, deluje protivirusno, protibakterijsko, proti glivicam in proti parazitom. Ima protivnetne in antioksidantne lastnosti, deluje antimutageno in citostatično, ima močan vpliv na imunski sistem, zato mu rečemo imunomodulator. Ker odpravlja sluzi, je primeren za vsa obolenja dihalnega sistema, sluzi pa odpravlja tudi iz črevesja. Poleg je potrebno popiti dovolj tekočine! Rahlo znižuje krvni tlak. Takoj, ko vas kaj zagrabi, takoj, ko vas začne kaj praskati po grlu, ko dobite vročino ali zgolj zaslutite, da se nekaj seli v vas, takrat je zadnji čas, da vas reši amazonski krempelj. Dajemo ga otrokom, malo večjim otrokom, kužkom ali mačkom, ker je v SOS lekarni nepogrešljiv.

DOZIRANJE: od 3 do 8 kapsul dnevno, otrokom lahko dozirate vsaj tri na dan!

Ni vsak vitamin C pravi vitamin C!

Vitamin C je tako prva frontna črta antioksidantov!

Odnos med vitaminom C in toksičnostjo telesa je kompleksen. Ljudje s pomanjkanjem vitamina C so bolj dovzetni za okoljske onesnaževalce, toda izpostavljenost strupom, kot sta svinec ali benzen, bo izčrpala zaloge vitamina C v telesu. Dokazi tudi kažejo, da pomanjkanje vitamina C telesu ovira procese razstrupljanja. **Vitamin C** deluje tudi kot zbiralec prostih radikalov in nevtralizira imunosupresivne toksine, katere proizvedejo nalezljive bolezni. Prosti radikali povzročajo raka. Antioksidanti (kot je vitamin C) jedo proste radikale.

Najbolj razvpit je vitamin pri boju proti prehladu in virusom, torej za imunski sistem, deluje pa res samo v primeru, če imamo tudi dobro absorpcijo. Zakaj ni popolna, pa lahko krivimo nešteto vzrokov. Na prvem mestu je pravilna izbira **vitamina C**, kajti če izberemo ceneno verzijo, smo že na začetku obsojeni na ničnost delovanja, to je v primeru, ko gre za askorbinsko kislino, pridobljeno sintetično in jo prej uvrščamo med aditive, kot med vitamine. Če niste vedeli, tudi askorbinska kislina je lahko čisto navaden E–aditiv. Od njega ni drugega, kot da nas peče želodec. Če jih jemljete v tabletah, bi morali vsebovati acerolo, acai ali kakšen drug, posebno močan izvleček, ki skrbi za samo antioksidacijo vitamina C, ki se obnaša zelo nestabilno. To pomeni, da njegova aktivnost obledi že v dotiku s svetlobo, kaj šele z zrakom. Zato je najboljša možna oblika vitamina C – **liposomska oblika**, ki v nano delcih pripelje vitamin direktno v celice in s tem zaobide vse prepreke slabe absorpcije.

DOZIRANJE: Jemljemo ga preventivno 1000 mg na dan, v primeru, če zbolimo pa 3x na dan 2000 mg in prav nič vam ne bo več prišlo do živega.

Glutation

Če izbiramo med vsemi antioksidanti ima glutacion zagotovo prednost. Z njim merimo tudi nivo oksidacije telesa in s tem starost naših celic, ki se lahko bistveno razlikuje od naše dejanske, biološke starosti. Nivo glutaciona, ki se nahaja v vsaki celici, je zelo pomemben. Antioksidanti, kot je glutacion, ščitijo medcelično tekočino in medcelično okolje pred poškodbami prostih radikalov, obenem pa preprečujejo »opustošenje« v telesu, ki ga prinašajo leta.

Zelo nizki nivoji magnezija dramatično znižajo nivoje glutaciona in povišajo vnetje ter ekscitotoksičnost. Tako ima magnezij v prehrani, skupaj z jemanjem dopolnil, večkratni učinek pri zmanjševanju vnetja in ekscitotoksičnosti, obenem pa dramatično zviša celični glutacion, ki nam daje izjemno odpornost zoper okoljske strupe in bolezni.

DOZIRANJE: Jemljemo ga zgolj in le v liposomalni obliki, sicer že v želodcu razpade. Dnevni odmerek naj bo nekje 400 – 600 mg. Za dobre rezultate je potrebna trimesečna kura.

R – ALA (alfa lipoična kislina)

Tako kot drugi antioksidanti lahko tudi **alfa lipoična kislina** pomaga upočasniti celične poškodbe, ki so eden glavnih vzrokov za bolezni, kot so rak, bolezni srca in diabetes. V telesu deluje tudi tako, da obnavlja bistvene ravni vitaminov, kot sta vitamin E in vitamin C, skupaj s telesom pomaga prebaviti in izkoristiti molekule ogljikovih hidratov, hkrati pa jih spremeni v uporabno energijo. To pomeni, da deluje tudi kot močan razstrupljevalec pri zamaščenih jetrih, predvsem pri tistih, ki so se v življenju naužili vseh oblik sladkorjev (sladkarije, alkohol, moka). ALA je edinstven, ker je topen tako v vodi kot v maščobah in deluje na obeh področjih. Ker dviguje moč tudi drugim antioksidantom, ga je zelo koristno kombinirati.

DOZIRANJE: Najprej mora biti, če želimo doseči kakšen učinek, R – ALA zapakirana v liposomski obliki, dnevni odmerek pa je lahko 200 do 400 mg. Dobri izdelki ga imajo v kombinaciji z vsaj enim izmed ostalih antioksidantov, npr. vitaminom C.

Vitamin D3

Naše imunske celice vsebujejo receptorje za vitamin D in dokazano je, da vitamin D preprečuje dolgotrajna vnetna stanja. Vnetje je pogosto vzrok številnih sodobnih, kroničnih bolezni in avtoimunih motenj. Večina odraslih je verjetno vsaj nekoliko v pomanjkanju. Največji problem imajo ljudje s temno kožo, ki živijo v severnih regijah sveta, kjer sonca ni veliko, tisti s prekomerno telesno težo ali s pomanjkanjem maščobja in starejši, katerih absorpcija iz sonca ali dodajanja kapsul ne zadostuje več in bi ga morali dobivati direktno v mišico.

DOZIRANJE: Ker je mastno topen, je najboljša oblika tista, pri kateri je vitamin raztopljen v maščobi (smo se pa že naučili, da mora biti to dobra maščoba, npr. kokosova). Izračunajte si koliko kapljic potrebujete, da dosežete nekje med 20000 in 30000 enot. In redno si merite vitamin D (referenčna vrednost mora biti vsaj nekje med 40 in 70 pri tistih, ki imajo kronična vnetja in avtoimune bolezni).

Vitamin A

Antioksidanti, kot je **vitamin A**, so odgovorni tudi za izgradnjo močnih kosti, uravnavanje genov, vzdrževanje zdrave kože, olajšanje diferenciacije celic in podpiranje imunske funkcije. Vitamin A je bistvenega pomena za normalen vid, pravilno rast kosti, zdravo kožo in zaščito sluznic prebavnega, dihalnega in urinarnega trakta pred okužbo. Ljudje z dolgotrajno slabo absorpcijo maščob so zelo dovzetni za razvoj pomanjkanja vitamina A.

Najpogostejši zdravstveni problemi pomanjkanja tega vitamina vključujejo težave z občutljivostjo na gluten, pojav avtoimunih obolenj, slabo črevesno kondicijo in pankreatične motnje. Alkoholiki, katerih prekomerna toksičnost ustvarja nizke ravni vitamina A, so v rizični skupini.

DOZIRANJE: Pri vitaminu A je treba biti posebno pazljiv, saj preveliki odmerki lahko naredijo več škode kot koristi. Jemljite ga največ 1.5 mg dnevno, še bolje pa je, da se formira sam iz vseh oranžnih zelenjav, kot so buče, korenje, sladek krompir pa tudi v kakiju ga je veliko. Za pravilno formiranje mora biti prisoten še cink, ki pa ga z lahkoto dodajamo, samo ne na prazen želodec.

B-kompleks

B1, B2 in B3 telo uporablja za metabolizem sladkorjev, maščob in ogljikovih hidratov.

Torej presnovo hrane v energijo in ohranja pravilno delovanje celic, s tem pa tudi srca in živčevja. Uporablja jih tako, da jih spremeni v uporabno energijo v obliki "ATP", to pa pomeni, za moč celic.

B3 – niacin, je edina znana spojina, ki hkrati znižuje slab holesterol (LDH in LDH), lipoprotein(a) in trigliceride ter istočasno zvišuje dobri holesterol (HDH). S tem poseže v oksidirano maščobo, polno strupov in prostih radikalov in tam deluje kot antioksidant. Je edino sredstvo, ki spreminja smrtonosno maščobo v uporabno.

Potem pa sta tu še čudovita B9 v obliki folata in B12 v obliki metilkobalamina, ki nižata visok homocistein – pokazatelj vnetja žil, dajeta vidno energijo in delujeta kot antidepresiva, hkrati pa skrbita za pravilno obnovo DNK-ja in RDN-ja in onemogočata anomalije celic. Nenazadnje je tu še najpomembnejši med vitamini in to je B6. **Zakaj? Ker brez njega ne moremo »zgraditi« aminokislin iz proteinov.** Če vemo, da beljakovine gradijo celoten organizem (celice in tkiva, hormoni itd.), je jasno, zakaj ta vitamin igra tako pomembno vlogo. Sicer pa vsi vitamini skupine B skrbijo za močan živčni sistem in srčno mišico.

DOZIRANJE: težko je določiti pravo dozo, ne boste pa zgrešili, če jemljete **B-kompleks** posebej (najbolje spet v liposomski obliki) in **B12** ter **folat** posebej. Pazite, da bosta oba res v metilni obliki, sicer ne boste dosegli metilacije, ki je bistvena za obnovo DNK-ja.

KOKTEJL ZA IMUNSKI SISTEM

INFUZIJE NUTRIENTOV

Za 100% absorpcijo vam jamči edino doziranje vitaminov in potrebnih hranil direktno v krvni obtok. S pomočjo infuzije.

Vitamin C, ATP KOKTEJL (ki neposredno deluje na energijo in delovanje celice in vsebuje 7 ključnih vitaminov in aminokislin) in glutation, kot največji čistilec v našem telesu; se kombinirajo s posebnimi formuliranimi hranili, ki pomagajo preprečevati sezonske bolezni, varujejo organizem pred okužbami bakterij in virusov. Tudi, če se vas je prehlad že lotil, ga boste veliko hitreje premagali in se postavili zopet na noge. Ko smo v stresu, je absorpcija slaba, ko smo starejši, slabi, če smo kronični bolniki, smo ves čas polni prostih radikalov in to je več kot dovolj tehničnih razlogov, da se raje odločimo za infuzijo, kot da jemljemo vitamine v tabletah.

Paket vsebuje:

- 2 infuziji.
- Prvič boste dobili **vitamin C in glutation**.
- Drugič **ATP koktejl**.
- Tretjič (opcijsko) **D3 + A**.

Cena imunskega paketa

- 2 infuziji: **190 €**.
- D3 + A (depo 100.000 enot): **60 €**.
- Posvet zdravnika: **70 €**.

Protokol

Za vse infuzije morate imeti tudi sledeče izvide: Hemogram z diferencialno sliko - 2,70 €, jetrne encime (AST, ALT, GGT, ALP, bilirubin total, bilirubin direkt) - 8,10 €, holesterol, LDL, HDL, TG - 5,60 € in, če želite še D3.

Pregled krvi vam lahko naredi vaš zdravnik, Bio Lab v Ljubljani, Syn lab v Ljubljani in Celju ter Fontana v Maribor.

Za infuzijsko terapijo se prijavite na: klinika@futuristiclife.si.



8. POGLAVJE

Zakaj je gibanje sploh potrebno?



Odgovor je čisto preprost. Z gibanjem stimuliramo proizvodnjo ATP-ja v celicah, ki nas polni z energijo. Je kot lučka v celici. Če oddaja veliko svetlobe, smo polni energije, se hitro obnovljamo, smo živi. Nasprotno od tega je, da lučka le še utripa in naša energija, obnova in življenje samo, je v zelo slabi kondiciji.

KAJ ŠE STIMULIRAMO Z GIBANJEM IN KAKO POMEMBNO JE TO ZA IMUNSKI SISTEM?

LIMFNI SISTEM!

Ohranjanje zdravega in pretočnega limfnega sistema je ključno za razstrupljanje telesa. V telesu imamo trikrat več limfne tekočine kot krvi. Ta tekočina obdaja vse celice v telesu in prenaša hranila iz krvi v celice. Limfni sistem je imenovan tudi sesalno-čistilni sistem telesa, zbiralec smeti iz telesa in imunskega sistema.

Limfni sistem je zapletena mreža žil, kanalov in vozlov/bezgavk, ki premika tekočino med celicami in tkivom ter proizvaja in razpošilja celice, ki se borijo proti vnetju. Hrani dobesedno vsako tkivo in organ. Hrani kri in je transportna avtocesta za imunski sistem in popravilne funkcije telesa. Ob pravilnem delovanju limfnega sistema le-ta učinkovito čisti tkiva, pomaga pri celičnem obnavljanju in odstranjuje toksine.

Zdravniki priznavajo, da je limfni sistem eden izmed najpomembnejših ključev do zdravja. Je ključni del imunskega delovanja, mreža žil in limfnih vozlov, ki tečejo skozi telo, premika limfno tekočino in izloča toksine. Limfni sistem vpliva na vsak organ v telesu in služi kot primarni čistilni in filtrirni sistem.

Ko limfni sistem postane zamašen, celice prikrajša za kisik in vpliva na zmožnost krvi, da se znebi lastnih odpadnih snovi. Čez nekaj časa ostali telesni sistemi, odvisni od odstranjevanja odpadnih snovi limfnega sistema, postanejo ogroženi in pripravijo prostor za bolečino in bolezen. **Nedvomen znak zastoja limfe so boleče ali otekle limfne žleze, najbolj opazne v vratu, pazduhah, dimljah in črevesju. Z zastojem limfe se lahko poveže vse mogoče bolezni, kot so vsa vnetna stanja, alergije, fibrocistična obolenja in rak.**

PRAKTIČNO

Obstajajo načini, kako lahko ob vsakodnevnem izvajanju ohranite pravilen pretok limfe:

1. **Vsak dan pojdite v naravo in se dobro spotite.** Čim več skačite, plešite, le tako pospešite delovanje limfe. Sedenje nas ubija. Če smo v službi, vsake toliko vstanemo, potresemo vsako roko posebej, vsako nogo, in če lahko, naredimo nekaj poskokov.
2. Za čiščenje limfe je super tudi **infra rdeča savna** ali pa **izmenično dreniranje s hladno in vročo vodo**.
3. **Suho krtačenje** kože izboljša zmožnost kože za odstranjevanje toksinov, v tkiva dovede kisik in zmanjša celulit. Živahno in hitro stimuliranje kože je enakovredno dvajsetim minutam vadbe in spodbuja zdravo gibanje tekočine skozi limfne žile. Seveda krtačite vedno v smeri limfe, da se odpadki takoj pretočijo v kanalizacijo.
4. Še en način za ohranitev pretoka limfe je **skakanje na mini trampolinu**. Skakanje očisti sistem, ker povzroči pretok limfne tekočine, obenem pa je zabavno in poceni. Limfni sistem za razliko od krvnega nima črpalke. Za pretok limfe je zato vadba in gibanje ključnega pomena. Če ves dan sedite in nič ne počnete, lahko stavite, da se bo vaša limfa zaustavila.

9. POGLAVJE

Spanje je pol zdravja



ZDRAVO SPANJE

=

OBNOVA IN MOČAN IMUNSKI SISTEM

Če ne spimo – znorimo. To ni le rima, to so poznali Japonci že pred mnogo leti, kot eno najkrutejših oblik mučenja. Pomanjkanje spanja je navadno povezano s preveliko aktivnostjo stresnega hormona in s tem zmanjšanja melatonina, ki regulira naš bioritem spanja, in pa znižanje nivoja ravnega hormona. Pravzaprav lahko rečemo, da je ravnovesje hormonov bistveni faktor za kvaliteto spanja.

- Nizek nivo progesterona je povezan z nizkim serotoninom, pogosto depresijo, PMS-om, vse to pa vodi v nespečnost.
- Kadar se zbudimo med 2 in 6 uro, je za to kriva nadledvična žleza – stres.
- Če ne moremo zaspati, je to znak, da se ne tvori melatonin, in da je stresni hormon še vedno v naši glavi.

Spanje je eden izmed najbolj subtilnih mehanizmov, najprej povezanih s hipotalamusom, našo notranjo uro, znano pod imenom "biološka ura telesa", ki med drugim diktira tudi budnost in spanje. Dejavnika, ki sta vezana na to, pa sta: naša telesna temperatura in izpostavljenost svetlobi, ki znatno vplivata na hormonsko sliko in s tem na vzorec spanja. Bolj kot je visoka temperatura, bolj smo budni, in šele ko začne delovati melatonin, temperatura pade, mi pa se potopimo v bolj globok spanec, v istem času pa se sprosti tudi rasti hormon. Takrat se telo obnavlja. Še posebej celice kosti, kože in mišic. Poleg lepote spanca ne smemo pozabiti, da sproščanje ravnega hormona v spanju, topi tudi odvečne kilograme. Res je, da rasti hormon z leti pada, vendar ga uničujemo tudi s slabim spancem in posledično nizkim melatoninom. Izgubljammo moč obnove organizma, topljenja maščobe in prav zato dobivamo vse večji maščobni obroč okoli trebuha.

Če se zbudate med 2 in 4 uro zjutraj, če imate zvečer velik apetit, predvsem po sladkem, kruhu in slabih ogljikovih hidratih, potem je za vašo nespečnost kriv kortizol. Spanje je glavni regulator hormonov, ki so odgovorni za apetit. Hormon, odgovoren za željo po hrani, pade kar za 18 %, če imamo kvalitetno spanje. Zato bi morale diete kot prvo vsebovati predpisanih 8 ur spanja! In to ponoči!

Poleg slabega počutja, neprespanosti, pomanjkanja energije, vedno večjega obroča maščobe okoli pasu pa je pomanjkanje spanja povezano tudi z infekcijami, to pa vodi v niz resnih bolezni, vključno z rakom, osteoporozo, revmatizmom, artritidom ...

PRAKTIČNO

KOKTEJLI ZA SPANJE

Sami si izberite tiste, katere mislite, da potrebujete glede na indikacije in opis. Stanje se ne bo izboljšalo čez noč, bi pa moralo pomagati v roku 14 dni vsakodneвне kure.

Magnezij

Pomirja in znižuje pritisk, sprošča mišice in je naravni antidepresiv.

DOZIRANJE: Vzamemo ga zvečer od 300 – 600 mg (najbolje, da vsebuje več oblik, kot so: citrat, malat, glicinat ...).

Vitamin C

Za obnovo nadledvičnih žlez, proti stresu.

DOZIRANJE: 500 -1000 mg, jemljemo ga zvečer.

Gaba

Aminokislina za delovanje nevrotansmitorja, ki dobesedno hladi možgane, umirja, deluje pri anksioznosti, napetosti, mišični tenziji in bolečinah.

DOZIRANJE: Vzamemo do 1000 mg 20 minut pred zadnjim obrokom.

Ašvaganda

Adaptogen, znižuje kortizol, kar za 70%, kar pomeni, da preprečuje nočna zburjanja in napade anksioznosti.

DOZIRANJE: Zvečer vzamemo 2 kapsuli.

Grifonia

Grifonia z 98% 5-HTPjem in vitaminom B6, je gradnik serotonina. Ne pozabite, poleg tega, da je to hormon sreče, je pomemben tudi za spanje, spomin in apetit. Znižuje kortizol, če zvečer še vedno polnimo glavo z nešetimi mislimi, je antidepresiv, sprošča mišice pri fibromialgiji in koristi pri motnjah hranjenja.

DOZIRANJE: Ne sme se ga jemati vzporedno z antidepresivi! Vzamemo 100 - 300 mg čistega 5HTPja z vitaminom B6, ki je v dobrih proizvodih že dodan, saj brez njega telo ne more presnavljati aminokislin.

Melatonin

Za imunski sistem kot močan antioksidant, za bolj globoko spanje in žive sanje, da zaspimo in se kljub porušenemu bioritmu spočijemo. Ne pomaga pri nočnih zburjanjih, ker je zato kriv moten ritem kortizola. Pri melatoninu je manj več, zato bo 1 mg pred spanjem dovolj. Eden izmed najbolj priljubljenih melatoninskih proizvodov vsebuje še cink in selen za boljši mehanizem imunskega sistema, detoksa in za zaščito celic. Vzamemo dvajset minut pred spanjem, vsak večer, vsaj v zimskih mesecih.

DOZIRANJE: 1 mg

8 BOOSTERJEV IMUNSKEGA SISTEMA

NE STANEJO NIČ IN NAREDIJO OGROMNO

1. Objem na dan, prežene bolezen

Objemite družinske člane in pocarkljajte domačo žival. Občutek dotika lahko celo okrepi imunski sistem. Vsekakor pa dvigne nivo oksitocina, ki nevtralizira stres in tako smo že skoraj na pol poti do zdravja.

2. Dihamo za rojstvo močnejših celic

Bodite čim več na zraku, v gozdu, ob morju, v naravi. Dihajte globoko in počasi. Zaradi stresa začnemo dihati hitro, kar zadeve še poslabša. Nadzorujte svoje dihanje. Vzemite si čas in nekaj minut počasi in globoko dihanje. Zamislite si, da z vdihom dobite popolnoma novo energijo in z izdihom izpustite iz sebe vse, kar vas bremeni.

3. Veliko se smejte

Oglejte si komedijo ali se vpišite na smejalno jogo (smešna je in še zelo koristna, saj hkrati stimulira možgane in uravnava hormone). Možgani ne ločijo pristnega od prisiljenega smeha. Zato je že to, da imate koticke ust obrnjene navzgor, še kako koristno. Smeh zniža raven kortizola in okrepi raven endorfinov, zaradi katerih smo bolj veseli, endorfini pa tudi preprečujejo vnetna stanja in lajšajo bolečine.

4. Skodelica zelenega čaja

Angleži so dobro vedeli zakaj pijejo čaj in so iz njega naredili pravi ritual. Sicer pa so vse o dobrobiti čaja izvedeli v Indiji, kjer že stoletja pijejo zeleni čaj, zato ker je poln antioksidantov in varuje imunski sistem.

5. Poskrbite za redne spolne odnose

Raziskave kažejo, da imajo ljudje, ki si privoščijo redne spolne odnose, močnejši imunski sistem. So bolj mladostnega videza, srečnejši in dlje živijo. Sto orgazmov na leto lahko življenje podaljša za osem let. Nekaj ur po spolnem odnosu je raven endorfinov višja za več kot 200 odstotkov.

6. Izogibajte se kemikalijam in razstrupljajte telo

Toksini se v našem telesu manifestirajo na najrazličnejše načine, vključno znižanim delovanjem imunskega sistema, poškodbo možganov, nepravilnim delovanjem hormonov, čustvenimi motnjami in celo rakom. Zdrava pamet nam narekuje razumevanje, da ne moremo več živeti v tem napadu kemikalij in pričakovati, da bomo zdravi. Slaba novica je, da toksičnost ne bo izginila, žal se bo z rastjo prebivalstva le še povečevala. Bistvo je, da se kar se da razstrupljamo in to sproti. Pijemo res preverjeno vodo, zob si ne umivamo z zobno pasto, ki vsebuje flour, uživamo organsko pridelano hrano in redno, mislim res redno (to je vsaj 3 mesece na leto) uživamo liposomalno obliko najbolj močnega antioksidanta, ki deluje na čiščenje vseh mogočih toksinov in to je: **GLUTATION** (vedno v liposomalni ali intravenski obliki, sicer žal ne deluje).

7. Pazite na optimalno težo in maščobe

Tako kot drugi telesni sistemi, je tudi delovanje imunskega sistema odvisno od hranil. Debelost dejansko povzroča motnje v načinu prenosa bistvenih elementov po telesu. Telo je tako v resnici podhranjeno, pa čeprav se tako imenovana bela maščoba (smrtonosna maščoba okoli trebuha) kopiči pod kožo. Debelost povzroča tudi kronično vnetje v telesu in tu gredo stvari resnično navzdol.

8. Sladkor dela iz beljakovin žvečilni gumi

Če želimo popravljati in regenerirati celice, potrebujemo dobre maščobe in beljakovine – natančneje aminokisliline. Sladkor, ki ga nedvomno zaužijemo več kot preveč (naj vas spomnim, da je za naše telo sladkor tudi alkohol, kruh in špageti), zlepi beljakovine in te postanejo prosti radikal, namesto gradnik. In prosti radikali so sovražniki imunskega sistema številka ena!

Želite 10-minutni, brezplačni posvet?

Vedno vam je na razpolago koordinatorka, ki vam bo poskušala odgovoriti na osnovna vprašanja, predvsem tista logistična, če boste hoteli malo bolj konkretna vprašanja o zdravljenju pa vam bo dala datum za 10-minutni, BREZPLAČNI posvet s strokovno vodjo Futuristic Life medicinskega centra. Z zdravnikom žal ne morete govoriti po telefonu, čeprav bomo v kratkem začeli tudi s »tele medicinskim« načinom konzultacij.

Telefon: **041 328 218**

Mail: klinika@futuristiclife.si

Več informacij pa dobite na spletni strani: www.futuristiclife.si

*Nekaj delcev vsebin je povzetih iz knjige Suzanne Somers *Prodor medicine čez meje mogočega*, ki jo je založilo naše podjetje in imamo zanjo avtorske pravice.

*Zdravje je vse.
Kvaliteta življenja ne obstaja
brez zdravja.*



FUTURISTIC CLINIC

Leskoškova cesta 9D, Ljubljana, 1000 Ljubljana
+386 (0)41 328 218 | klinika@futuristiclife.si | www.futuristiclife.si