

Vibrant
Longevity
LAB



1. MODUL

Dodatno gradivo

vibrantlongevity.com

1. MODUL - Dodatno gradivo

Vibrant Longevity LAB



1. Zakaj moramo podpreti telo pri razstrupljanju

O toksinih iz okolja

Živimo v svetu, kjer smo izpostavljeni številnim škodljivim snovem, ki obremenjujejo naše telo. Vprašanje toksičnosti je upravičeno in zaskrbljujoče, saj ima negativen vpliv na naše zdravje in dobro počutje.

Industrijske, kemične in tehnološke revolucije so nam prinesle številne koristi, vendar so hkrati obremenile okolje in naše telo. Onesnaževanje okolja, uporaba kemikalij in izpostavljenost drugim toksinom je tesno povezano z nenalezljivimi boleznimi, kot so rak, astma, nevrorazvojne težave, debelost, bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen ter neurodegenerativne bolezni, med katerimi je tudi Alzheimerjeva bolezen.

Vsak od nas je izpostavljen številnim toksinom v okolju, ki jih najdemo v vodi, hrani, zraku, izdelkih za osebno nego in drugih izdelkih. Nekateri od teh toksinov so:

- težke kovine
- pesticidi in herbicidi
- farmacevtski izdelki
- plastifikatorji
- zaviralci gorenja
- PCB (poliklorirani bifenili)
- topila

Človeško telo je sposobno predelati in nevtralizirati veliko toksinov, vendar pride čas, ko jih je preveč in telo izčrpa lastne vire za soočanje z njimi.

Kaj so toksini?

Toksini so strupene snovi, ki spremenijo potek kemičnih reakcij v telesu, kar moti normalno delovanje celic ali celo povzroči celično smrt.

Živimo v razmeroma toksičnem svetu, kjer smo ne glede na to, ali gre za hrano, okolje ali številne potrošniške izdelke, ki jih uporabljamo, nenehno izpostavljeni številnim strupom, ki sčasoma škodujejo našemu zdravju. Čeprav raven strupenosti izdelkov ustreza uradnim standardom, pa ti standardi ne upoštevajo količine izdelkov in pogostosti izpostavljenosti, kar pomeni, da se toksična obremenitev skupaj poveča in postane veliko prevelika.

Toksičnost je lahko akutna, subkronična ali kronična. Akutna toksičnost zajema škodljive učinke na organizem skozi eno ali kratkotrajno izpostavljenost. Subkronična toksičnost je sposobnost strupene snovi za povzročanje učinkov za več kot eno leto, vendar manj kot življenjsko dobo izpostavljenemu organizmu. Kronična strupenost je zmožnost snovi ali mešanica snovi, ki povzroča škodljive učinke v daljšem časovnem obdobju, običajno po večkratni ali neprekinjeni izpostavljenosti.

Toksini - glavni viri

V hrani se nahaja veliko kemikalij, kot so aditivi, arome, barvila in umetni konzervansi, kar lahko povzroči toksično obremenitev našega telesa. Poleg tega so toksini prisotni tudi zaradi rafinirane prehrane, intenzivnega kmetijstva, ki zlorablja pesticide in druge insekticide, ter množične reje živali, ki se pogosto izvaja v neprimernih razmerah.

Poleg hrane so tudi običajni izdelki za osebno in gospodinjsko higieno vir številnih toksinov. Zato je pri izbiri potrošniških izdelkov nujno biti pozoren in se izogniti toksični obremenitvi, ki lahko negativno vpliva na endokrini sistem in ogrozi hormonsko ravnovesje, ki je izjemnega pomena za naše zdravje. Gradbeni in proizvodni materiali, ki se uporabljajo v vsakdanjih predmetih, naredijo naše domove, javne prostore in rekreacijske objekte še za dodaten vir obremenitve s kemikalijami. Poleg tega smo izpostavljeni tudi elektromagnetnim valovom in drugim vrstam onesnaževanja zraka, vode in tal.

Dodatne toksine proizvajamo tudi v našem telesu že z normalno presnovo in dihanjem celic. Stres in druge ne podpirne navade lahko še dodatno povečajo obremenitev telesa.

Toksini so torej prisotni povsod in se jim je nemogoče popolnoma izogniti. Na srečo ima naše telo izjemen mehanizem razstrupljanja, ki nas ščiti. Na nas pa je, da svoje telo podpremo in čim bolj zmanjšamo toksično obremenitev telesa.

O razstrupljanju

Ideja razstrupljanja (ali detoksifikacije) je zelo preprosta. Gre za to, da telesu pomagamo izločiti toksine in odpadne snovi, ki so se s časom nakopičili in lahko pripomorejo pri pojavu različnih simptomov, ki postanejo kronični in počasi vplivajo na kakovost našega življenja:

- napihnjenost, plini in prebavne težave
- pogosto ali kronično zaprtje, neredno odvajanje blata
- motnje spanja, težko prebujanje
- prekomerna telesna teža ali težave pri pridobivanju telesne teže
- bolečine v sklepih
- težave s koncentracijo in budnostjo
- pomanjkanje energije in veselja do življenja
- pogosti in neobvladljivi napadi lakote, zlasti zvečer
- temni kolobarji pod očmi, motna in bleda koža, rumenkast jezik
- ponavljajoče se okužbe in prehladi, oslavljen imunski sistem
- razdražljivost, nihanje razpoloženja, jeza, depresija, obup.

Seznam je dolg in izčrpen. Po mnenju nekaterih strokovnjakov na področju zdravja je večina človeških bolezni in trpljenja posledica globokega neravnovesja v telesu in kopičenja toksinov. Lahko pa dosežemo veliko višjo kakovost življenja in zdravja, če smo pozorni na vse opozorilne znake, ki nam jih telo sporoča preko simptomov in počutja.

Enteričnemu živčnemu sistemu, ki regulira naše črevesje, in je povezan z našimi možgani, sedaj pravijo kar drugi možgani. Črevesje ima veliko funkcij, ki presegajo absorpcijo hranil. V našem črevesju nastaja veliko število nevrottransmitterjev. Kakovost naše črevesne flore ne vpliva le na delovanje naših organov za izločanje, temveč tudi na naše živčne prenose, ki vplivajo na naše celotno telo (krvni obtok, prebavo, razpoloženje, čustva itd.).



Simptomi preobremenjenosti s toksini se lahko pojavijo, ko dosežete osebno mejo nakopičenih toksinov in jih telo ne more dovolj hitro ali učinkovito odstraniti. Raziskovalci prepoznavajo naslednje simptome, povezane s kopičenjem toksinov:

- debelost
- sladkorna bolezen tipa 2
- presnovni sindrom – rak
- utrujenost
- neplodnost
- alergije
- motnje vedenja in razpoloženja
- nevrološka stanja, kot so anksioznost, glavoboli in kognitivne težave
- parkinsonova in alzheimerjeva bolezen

Cilj razstrupljanja je zagotoviti prehransko podporo za poti, ki sodelujejo pri transformaciji in odstranjevanju toksinov. Program razstrupljanja pri večini ljudi povzroči izboljšanje simptomov in počutja. Mnogi, ki sodelujejo v programu razstrupljanja, opisujejo zmanjšanje bolečine, utrujenosti, boljše kognitivne funkcije in razpoloženje, regenerativno spanje ter izgubo telesne teže.

O metabolnem razstrupljanju

Izločanje in razstrupljanje

Telo ima neverjetne sposobnosti na področju razstrupljanja in izločevanja toksinov, filtrira, preoblikuje, očisti in odstrani vse, kar mu ne ustreza. Za naše zdravje je pomembnih več izločevalnih organov, kot so pljuča, koža, ledvice, črevesje, ki igrajo ključno vlogo pri ohranjanju našega zdravja. Drugi organi, kot so jetra in žolčnik, pa filtrirajo in razvrščajo snovi ter pripomorejo, da se strupi iz telesa lahko izločijo.

Vendar ko je telo dlje časa izpostavljamu toksinom, preveliki količini hrane, nezdravim maščobam, sladkorju in premalo mikrohranilom, lahko postanejo izločevalni organi preobremenjeni. Na primer, v pljučih se lahko kopičijo odpadki, ki jih ne morejo več filtrirati, in sluz, ki je polna toksinov, lahko prodre v dihalne poti. Jetra ne morejo več slediti in toksini se lahko shranijo v maščobnih celicah, kar lahko privede do prekomerne telesne teže in drugih težav. Tudi trebušna slinavka ne more več proizvajati dovolj inzulina, ki je potreben za prenos glukoze v celice, in odvečni sladkor se lahko shranjuje v maščobnih celicah in če je le-ta povišan, lahko poškoduje tkiva in organe. Ledvice lahko postanejo utrujene, črevesje pa se lahko upočasni, kar lahko vodi v resne patologije. Zato je pomembno, da ohranjamo uravnoteženo prehrano in izvajamo druge zdrave navade, ki bodo pripomogle k ohranjanju delovanja in podpori vseh organov in organskih sistemov.

Edina rešitev je pomagati telesu, da se nežno, z voljo in odločnostjo znebi vseh teh strupenih snovi. To pomeni, da je treba zmanjšati vnos strupenih snovi in povečati vnos naravne in dobro prebavljive hrane, kar bo pomagalo telesu, da se razstrupi, prekrvavi in izloči številne toksine. Pomembno je tudi zagotoviti pravilno delovanje naših izločevalnih organov. Če razstrupljanje deluje, vendar izločanje ni učinkovito, obstaja nevarnost, da se sproščeni toksini ponovno absorbirajo in s tem krožijo po telesu.

Metabolno razstrupljanje

Metabolno razstrupljanje je proces, s katerim telo predeluje in odstranjuje škodljive kemikalije. Telo presnavlja ksenobiotike, ki so tuje kemikalije, in nepotrebne endobiotike, ki so endogeno proizvedene snovi, da se lahko izločijo iz telesa.

Vaše telo ima lasten proces razstrupljanja, ki se v znanstveni in medicinski skupnosti pogosto imenuje biotransformacija. Ta proces poteka v treh stopnjah: biotransformacija, konjugacija in izločanje.

Na prvi stopnji se strupene molekule, ki lahko prihajajo iz zunanjega sveta ali iz presnovkov lastnih telesnih procesov, molekularno spremenijo v drugo molekulo. Včasih postane nova spojina manj strupena, velikokrat pa dejansko postane bolj strupena! Na srečo se v naslednjem koraku spremeni v manj strupeno molekulo. V tej fazi se molekula združi z drugo molekulo in ustvari nekaj, kar lahko telo izloči. Tretji korak je izločanje, ki je v nekaterih razpravah o razstrupljanju izključen, vendar je prav tako pomemben kot druga dva koraka. Ko telo pretvori strupene elemente v neškodljive molekule, jih mora izločiti z urinom, blatom ali znojem.

Učinkovito razstrupljanje je odvisno od vrste nemotenih reakcij, ki toksine vežejo na transportne molekule in jih "pospremi" skozi vrsto vrat. Sistem glutationa je najpomembnejši sistem razstrupljanja, vendar so motnje v delovanju trifaznega sistema razstrupljanja najpogostejši in najbolj zahrbtni vzrok za kopičenje strupenih elementov in spojin v telesu. Za resnično zdravje je potrebno, da vse faze delujejo uravnoteženo, sicer celoten sistem ne more pravilno delovati.

O jetrih

Jetra so eden najpomembnejših organov v našem telesu, ki opravljajo številne ključne funkcije. V integrativni medicini se jetra obravnavajo kot celovit del telesa, ki je povezan s številnimi drugimi organi in sistemi.

Detoksikacija: Jetra so glavni organ za razstrupljanje telesa. Nevtralizirajo in odstranjujejo strupene snovi iz naše krvi. V integrativni medicini se poudarja pomen prehrane in življenjskega sloga pri podpori te funkcije.

Presnova: Jetra igrajo ključno vlogo pri presnovi ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Prav tako so vključena v proizvodnjo in shranjevanje glikogena, ki je glavni vir energije za telo. Pravilna prehrana in uravnotežen vnos hranil so ključni za ohranjanje zdrave presnove.

Proizvodnja žolča: Jetra proizvajajo žolč, ki je nujen za prebavo in absorpcijo maščob. Prehranske navade in prehrana bogata z vlakninami lahko pomagajo pri podpori te funkcije.

Imunsko delovanje: Jetra sodelujejo tudi v imunskem odzivu, saj filtrirajo bakterije in druge mikroorganizme iz krvi. Zdrav življenjski slog, vključno z redno telesno dejavnostjo in uravnoteženo prehrano, lahko pomaga pri ohranjanju zdravja jeter.

Sinteza beljakovin: Jetra sintetizirajo različne beljakovine, ki so potrebne za normalno delovanje telesa, vključno z beljakovinami, ki sodelujejo pri strjevanju krvi.



Še nekaj zanimivosti o jetrih

Regeneracija: Jetra so eden redkih organov v človeškem telesu, ki se lahko regenerirajo..

Najtežji organ: Jetra so najtežji notranji organ v človeškem telesu, tehtajo približno 1,5 kg pri odraslem človeku.

Več kot 500 funkcij: Jetra opravljajo več kot 500 različnih funkcij, vključno s filtriranjem krvi, presnovo hranil, shranjevanjem vitaminov in mineralov, proizvodnjo žolča in sodelovanjem v imunskem odzivu.

Pomembnost prehrane: Prehrana ima ključno vlogo pri zdravju jeter. Nekatera živila, kot so mlečni izdelki, oreščki, semena in nekatera zelenjava, so bogata z esencialnimi hranili, ki podpirajo zdravje jeter.

Tri faze razstrupljanja jeter

Za uspešno razstrupljanje potrebujemo popolno delovanje vseh treh faz presnovnega razstrupljanja.

V vodi topne ksenobiotike nevtralizirajo biotransformacijski encimi faze I in se zlahka izločijo z blatom, znojem ali urinom. Maščobno topne spojine pa se morajo preoblikovati in postati vodotopne spojine, preden se lahko izločijo. Ta presnovni proces razstrupljanja je sestavljen iz naslednjih glavnih faz:

faza I (funkcionalizacija)

Različni encimi, predvsem citokrom P450, v jetrih razgradijo potencialno škodljive ksenobiotike, pri čemer nastanejo molekule, ki so zelo reaktivne in jih je treba takoj predelati s konjugacijskimi encimi faze II. Pri tem procesu nastajajo tudi prosti radikali, ki lahko negativno vplivajo na zdravje celic.

faza II (konjugacija)

Velike molekule se konjugirajo z novo spremenjenimi ksenobiotiki, pri čemer nastanejo bolj vodotopne in manj škodljive snovi.

faza III (eliminacija)

Beljakovinski prenašalci izločijo konjugirane snovi iz celice, da bi se končno izločile. Toksini se večinoma izločajo z urinom, blatom in znojem.

Ko se toksini filtrirajo skozi jetra, morajo iti skozi tri faze, za optimalno delovanje vseh treh faz so potrebna določena hranila. To je pomembno, ker se toksini tako spremenijo in se pretvorijo v oblike, ki so manj strupene (ali celo koristne).

Vsaka faza zahteva določene vitamine, minerale, antioksidante in druga hranila. Kadar je zastrupljenost večja, potrebujemo več hranil zaradi povečanega števila procesov, ki sodelujejo pri razstrupljanju.

Nekateri ljudje imajo genetske predispozicije, ki spreminjajo njihove poti razstrupljanja. V nekaterih primerih to pospeši prvo ali drugo fazo. Pri drugih pa upočasnijo eno od stopenj. Na učinkovitost lahko pozitivno ali negativno vplivajo tudi nekatera živila, zdravila in drugi dejavniki. V teh primerih boste morda potrebovali tudi dodatno podporo za obvladovanje procesa razstrupljanja.

Če dve stopnji nista usklajeni, se lahko pojavijo težave. Če se prvi stopnji izloča več strupenih molekul, druga stopnja pa ne deluje z enako hitrostjo, se v telesu nena- doma pojavi zaloga potencialno problematičnih molekul. Podobno velja, če končate drugo stopnjo, vendar ne morete izločiti toksinov, se ti lahko reabsorbirajo in povzro- čijo težave.

Detoxification Alert

Potentially harmful compounds enter the body. Water-soluble molecules are more readily excreted, while fat-soluble compounds must undergo additional transformation to be eliminated.

Phase I—Functionalization

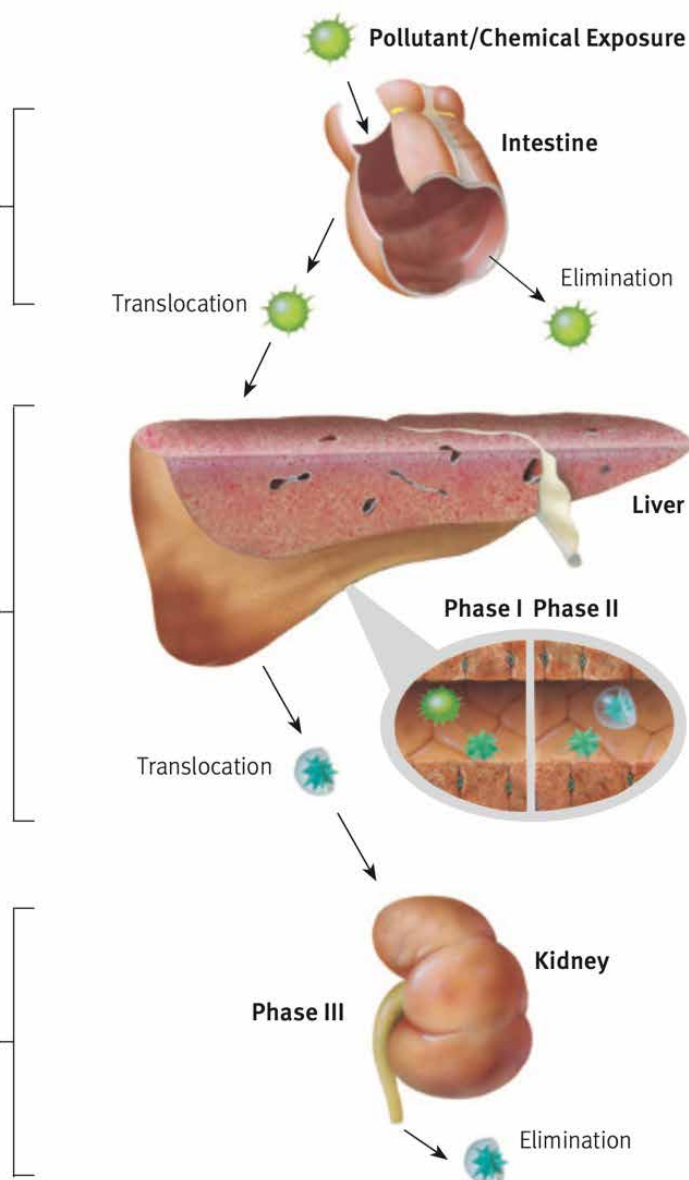
Cytochrome P450 enzymes in the liver break down xenobiotics, producing molecules that are highly reactive and free radicals, which can negatively impact the cells unless further processed.

Phase II—Conjugation

Large molecules join together with modified xenobiotics to produce water-soluble substances, which are released to the kidney or back to the GI tract for elimination.

Phase III—Elimination

During the elimination phase, water-soluble substances are excreted mainly via the urine or stool.





Holistični pristop pri programu LifeUP

Program deluje holistično in temelji na več stebrih:

- dobri hidraciji
- prehrani
- prehranskih dopolnilih
- skrbi za telo in duha

Hidracija

Hidracija pomaga pri zdravem gibanju črevesja, pospešuje presnovo in spodbuja občutek sitosti. Pitje vode čez dan je povezano tudi z boljšim razpoloženjem, energijo in delovanjem možganov. Pomembno je, da čez dan pijete veliko čiste, filtrirane vode, saj lahko premalo vode negativno vpliva na sposobnost razstrupljanja telesa. Individualna priporočila za vnos tekočine so odvisna od številnih dejavnikov, vključno s telesno težo.

Poleg filtrirane vode so dobra izbira tudi juhe z nizko vsebnostjo natrija (kostne, zelenjavne) in druge pijače brez kofeina, kot so sveži, surovi, hladno stisnjeni zelenjavni sokovi. Vsi čaji (črni, zeleni, zeliščni itd.) so zaradi protivnetnih učinkov prav tako priporočljivi v prehranskem načrtu za razstrupljanje. Zeleni čaj je v tem načrtu poudarjen kot zdravilno živilo, saj vsebuje fitonutriente, imenovane katehini, ki so koristni za zdravje jeter.

Alkohol je v tem načrtu izpuščen, saj je dobro znan toksin za jetra. Izogibanje alkoholu med izvajanjem tega načrta pomaga podpirati naravne procese razstrupljanja jeter.

Priporočljivo je spiti 2-3 litre vode na dan (vključno s sokovi in smoothiji). Vodo lahko obogatite tako, da ji na liter vode dodate zeleni prah ali 1-3 kapljice eteričnih olj mete, grenivke, koromača in/ali limone.

Prehrana

Program LifeUP je zasnovan tako, da manj obremenjuje prebavne organe in jetra, hkrati pa zagotavlja posebno visoko nutrientno vrednost. To je velika sprememba v primerjavi z našimi običajnimi navadami. Večina ljudi redno uživa gosto, težko prebavljivo hrano, ki ima nizko hranilnovrednost. Zato je velik del dnevnega dela našega telesa in energije namenjen prebavi. Medtem se upočasnijo druge presnovne funkcije, kot sta rast in obnova. Posledica tega je slabšanje delovanja naših organov in presnovnih funkcij, kar se kaže v najrazličnejših neprijetnih simptomih.

Nutrienti, ki podpirajo razstrupljanje

Kadar jetra zaradi preobremenjenosti ne delujejo optimalno, je poleg spremembe življenjskega sloga zelo pomembna podpora nutrientov.

Naša misija je delovati holistično, zato smo razvili izdelek Cell Renew, ki pomaga pri regeneraciji in nudi podporo vsem trem fazam metabolnega razstrupljanja jeter: funkcionalizaciji (faza I), konjugaciji (faza II) in eliminaciji (faza III). Tako pomagamo organizmu ponovno vzpostaviti ravnovesje. Celostna podpora jetrom je zelo pomembna. Če bi podprli le eno fazo, bi lahko organizem še dodatno obremenili s

toksičnimi metaboliti in ga še bolj zastrupili. Poleg podpore jetrom izbrani nutrienti v formulaciji podpirajo zdrav živčni sistem, metabolizem, zmanjšujejo vnetja, ščitijo pred celično oksidacijo, podpirajo imunski sistem ter zmanjšujejo utrujenost in izčrpanost.

Za vas smo na podlagi raziskav razvili tudi BindTox – edinstveno in optimizirano kombinacijo binderjev-veziv. To so spojine, ki se uporabljajo za absorpcijo različnih vrst toksinov. Pomembno je vedeti, da uporabljamo kombinacijo le-teh, tako lahko hkrati zajemamo več vrst toksinov in pomagamo telesu, da jih varno izloči.

Skrb za »telo in duha«

Telesna aktivnost in razstrupljanje

Integrativna holistična medicina poudarja pomen telesne aktivnosti pri ohranjanju zdravja in spodbujanju procesov razstrupljanja telesa. Med vadbo se namreč poveča pretok krvi in pospeši presnova, kar posledično pospeši izločanje strupenih snovi iz telesa preko znoja, urina in blata. Poleg tega se povečuje tudi delovanje dihal in s tem poskrbimo za večjo oksigenacijo telesa in zamenjavo zastalega zraka v pljučih. Telesna aktivnost spodbuja delovanje prebavnega sistema, kar pospešuje odstranjevanje odpadnih snovi iz telesa. Znojenje med vadbo pa omogoča izločanje toksinov tudi skozi kožo. Redna telesna aktivnost je tako ključna za zdravje telesa in učinkovito razstrupljanje. Kot del tega programa proti staranju si bomo prizadevali poleg drugih aktivnosti tudi za 10 minut raztezanja vsak dan. Nežno raztezanje zjutraj vam bo pomagalo, da se boste razgibali in odlično začeli dan. Raztezanje pred spanjem pa do bolj mirnega spanca in manjšega občutka togosti naslednje jutro.

Priporočene aktivnosti:

- 1x dnevno Tibetanske vaje (navodila so v gradivih)
- 3x tedensko Metabolni trening (navodila so v gradivih)
- Vsakodnevna hoja (vsaj 20 minut)
- 10 minut raztegovalnih vaj na dan (lahko 5 minut zjutraj in 5 minut zvečer)

Um in razstrupljanje

Prvi korak, preden se lotite načrtne spremembe življenjskega sloga ali nove navade je, da si razjasnite, zakaj jo želite spremeniti.

Jasnost glede razloga za spremembo je pomembno za vas in želeni rezultat, ki ga želite doseči.

Ta jasnost vam v prihodnjih dneh in tednih lahko zelo dobro služi. Navsezadnje je za pomembne spremembe potrebno nekaj predanosti in časa. Če se boste lahko pogosto vračali k razlogom, zakaj ste se sploh odločili za spremembo, boste ostali osredotočeni in motivirani na dolgi rok.

Kakšen je torej vaš razlog, da želite izgledati in se počutiti bolj vitalni in mlajši? Ali zato, da se boste na prihajajočem srečanju na fakulteti ali v srednji šoli počutili čudovito? Morda si želite, da bi lahko klečali na tleh in se igrali z vnuki? Morda ste vedno sanjali o pohodništvu, kolesarjenju ali jadranju v eksotičnih krajih, ki so na vašem seznamu? Ni pomembno, kakšen je vaš razlog, dokler je to nekaj, kar je za vas pomembno.



Če niste dovolj prepričani o svojem razlogu, poskusite s to vajo. Vsedite se v miren prostor, lepo in počasi globoko vdihnite, zaprite oči in si predstavljajte, da se boste jutri zjutraj zbudili in izgledali ter se počutili deset let mlajši. Kaj bi naredili drugače? Kako bi se počutili? S kom bi želeli preživeti svoj čas? Ko si lahko predstavljate, kako bi se vaše življenje izboljšalo, se osredotočite na razloge za to, da se boste počutili mlajši. Vse razloge, ki se jih spomnite, zapišite na naslednjo stran. Če se vam pozneje porodi še več razlogov, jih prav tako dodajte na seznam. Konec koncev, več kot imate razlogov, večja je verjetnost, da se boste držali svojih novih navad, ki vam pomagajo do vitalnosti skozi življenje.

Trebušno dihanje

Abdominalno dihanje ali preponsko dihanje je učinkovit način za zmanjšanje stresa, saj aktivira sprostitvene centre v možganih. Raztezanje trebuha povzroči negativni tlak, ki potegne kri v prsni koš, kar izboljša venski pretok krvi nazaj v srce.

Ko boste vaje trebušnega dihanja zavestno vključili v vsakodnevno rutino, boste morda ugotovili, da boste v stresnih trenutkih lažje usmerili pozornost na dihanje.

To je pomembna spretnost, ki vam lahko pomaga pri pozitivnem obvladovanju stresa, tesnobe in negativnih čustev. Z zavestnim in globokim dihanjem lahko izboljšate tudi sposobnost koncentracije.

Naslednja vaja trebušnega dihanja, ki jo pogosto imenujemo dihanje 4-7-8, vam lahko pomaga, da začnete zavestno dihati:

Poiščite udoben prostor za sedenje ali ležanje, noge naj bodo rahlo narazen, ena roka naj bo na trebuhu blizu popka, druga pa na prsih.

Zrak v pljučih nežno izdihnite skozi usta, nato pa počasi vdihnite skozi nos do štiri, pri tem pa rahlo potisnite trebuh in se osredotočite na dihanje. Med vdihom si predstavljajte, da se po telesu pretaka topla voda. Vdih zadržite za najmanj štiri, vendar ne več kot sedem sekund.

Počasi izdihnite skozi usta in pri tem preštujete do osem. Nežno skrčite trebušne mišice, da popolnoma sprostite preostali zrak v pljučih.

Ponavljajte, dokler ne začutite globoke sprostitve, skupaj pet ciklov. Morda boste na začetku lahko opravili le en ali dva cikla.

Ko se boste počutili udobno pri dihanju v trebuh, vam ne bo treba uporabljati rok na trebuhu in prsnem košu.

Meditacija

Meditacija lahko pomaga pri razstrupljanju telesa tako fizično kot psihično. Meditacija zmanjšuje stres, kar pomaga pri uravnavanju hormonov in spodbuja imunski sistem, kar posledično zmanjšuje vnetja v telesu. Poleg tega meditacija povečuje zavedanje o telesu, kar lahko vodi k boljšim odločitvam glede hrane in življenjskega sloga. Integrativna holistična medicina priporoča meditacijo kot enega od učinkovitih načinov za vzdrževanje zdravega telesa in uma.

- 1-2x dnevno meditacija 20min (navodila so v gradivih)

Priprava na program LifeUP

Dobra priprava je 90 % uspeha! Številni programi ne nudijo dovolj časa za pripravo ali prehod. Naš program LifeUP je zasnovan tako, da mu je enostavno slediti, zato je prvi teden programa namenjen postopnemu razbremenjevanju vaše prehrane in vpeljevanju novih navad.

Kako se izogniti toksinom iz okolja

Čeprav izpostavljenosti toksinom, strupenim snovem iz vseh virov ni mogoče v celoti odpraviti, jo lahko zmanjšamo na najmanjšo možno mero:

- z uporabo čistil brez hlapnih organskih spojin, barv z nizko vsebnostjo hlapnih organskih spojin in izbiro naravnih preprog lahko omejite vnos hlapnih organskih spojin v vašem domu;
- hranite hrano v posodah brez bisfenola A (BPA) ali brez ftalatov in se izogibajte segrevanju hrane v plastičnih posodah;
- poiščite ekološke pridelke, ki so pridelani brez pesticidov in vsebujejo več hranilnih snovi kot konvencionalno pridelano sadje in zelenjava (čeprav se zavedajte, da ekološki pridelki niso nujno "brez pesticidov").
- pranje sadja ali zelenjave lahko zmanjša količino ostankov pesticidov, čeprav ni učinkovito proti vsem vrstam pesticidov, komercialne raztopine za pranje sadja in zelenjave pa morda niso učinkovitejše od same vode.
- omejite uživanje predelane hrane. Tudi živila brez sintetičnih konzervansov lahko vsebujejo zaznavne količine strupenih spojin, ki so bile vnesene (s kemično pretvorbo) med predelavo. Številni toksini na primer nastajajo pri visokih temperaturah, ki se uporabljajo pri proizvodnji nekaterih predelanih živilskih sestavin.
- čeprav je tveganje akutne toksičnosti zaradi premalo kuhanega mesa (zastrupitev s hrano) verjetno večje kot tveganje izpostavljenosti toksinom zaradi prekuhanja mesa, obstajajo načini za zmanjšanje nastajanja toksinov med pripravo mesa, če ga vključujete v prehrano: izogibajte se neposredni izpostavljenosti mesa odprtemu ognju ali vročim kovinskim površinam; meso kuhajte pri temperaturi do 250 °C ali bolje počasno kuhanje do 80 °C. Najboljša oblika kuhanja je z dušenjem, kuhanjem v loncu (počasne metode priprave hrane z uporabo tekočine); med kuhanjem pogosto obračajte meso, izogibajte se daljšemu kuhanju pri visoki temperaturi in ne uživajte zогlenelih delov mesa.

Nasveti za pripravo kuhinje

Za čim lažje razstrupljanje je pomembno, da pripravite svojo kuhinjo z ustrezno opremo.

Priporočljivo (ni nujno) je imeti sokovnik (za optimalne rezultate) ali centrifugo (sok takoj popijte) ter mešalnik za pripravo smoothijev. Pomembno je, da so naprave postavljene na priročno in dostopno mesto. Pri roki imejte glavne sestavine, desko za rezanje, dober nož in podobno.

Priporočeni sokovniki so Vitaleo, Kuvings ali Angel medtem ko so Vitamix in osebni mešalnik priporočljivi za pripravo smoothijev. Če uporabljate blender, lahko smutije pripravite 24 ali celo 48 ur vnaprej in jih shranite v dobro zaprtih steklenicah v hladilniku. Priporočljivo je, da steklenice napolnite do roba, da čim bolj odložite oksidacijo. Manjše in srednje velike steklenice so bolj praktične kot velike. Če uporabljate sokovnik, pa morate sokove takoj popiti, saj bodo hitro oksidirali in izgubili hranilno vrednost.



Če imate manjši ali manj zmogljiv mešalnik kot Vitamix, upoštevajte naslednje nasvete: najprej zmešajte mehko sadje in tekočino, nato dodajte drobno seseklano zeleno listje, da bo stroj lažje deloval. Mešajte tako dolgo, da sestavine dobro zmeljete.

Poleg sokovnika in mešalnika so tudi drugi pripomočki zelo uporabni, kot so: veliki 4,5-5dl kozarec za sok ali smoothie, steklenice ali plastične posode z vijačnimi pokrovi za prenašanje svežih sokov in smoothiejev, oprema za kaljenje semen.

Nasveti za nakupovanje in shranjevanje živil

Priporočamo, da kupite večje količine svežih živil, saj jih lahko shranite za kasnejšo uporabo. Pazite, da kupujete zelenjavo, ki je videti sveža, saj se bo v hladilniku dobro ohranila le do 4 dni. Sveže solate in listnata zelenjava imajo višjo hranilno vrednost, vendar postanejo grenke in manj hrustljave po nekaj dneh, zato jih je priporočljivo porabiti čim prej.

Če želite, da se zelenjava bolje ohrani, jo operite v čisti vodi in posušite z »centrifugo« za solato. Nato jo za 30 minut položite na krpo na zraku, da se odstrani odvečna vlaga. Shranjujte jo zavito v kuhinjski papir v hladilniku.

Večino sadja hranite pri sobni temperaturi, da dozori, v košarah ali na pladnjih, ločeno in brez medsebojnega dotika, da se izognete hitremu gnitju. Vedno najprej porabite najbolj zrelo sadje.

Iztisnite sok iz ducata limon in ga shranite v steklenici v hladilniku ali zamrznite v posodi za ledene kocke. Enako naredite tudi s sokom iz več kosov ingverja ter ga dodajajte sokovom, smoothijem in vodi.

Če imate čas, očistite in narežite različno surovo zelenjavo (razen kumar), ter jo shranite v steklenih kozarcih ali škatlah v hladilniku za uporabo v nujnih primerih.

Nekaj dobrih navad, ki jih lahko ohranite po tem razstrupljanju, vključuje pripravo solatnih prelivov z zelenjavo in sadjem ter uporabo začimb in zelišč za dodajanje okusa jedem.

Nasveti priprave hrane

Pri živi hrani odkrivamo načine kulinarčne priprave, ki omogočajo boljšo prebavljivost hrane, zato vas spodbujam, da jih odkrijete in izvajate v vsakdanjem življenju, tudi če ne uživate surove hrane v velikih odmerkih: kaljenje in fermentacija.

Vsi kalčki so bogati s hranili in imajo zelo malo kalorij, medtem ko fermentirani izdelki podpirajo našo črevesno floro in so zato dragoceni zavezniki našega zdravja (surovo kislo zelje, miso, kimči, kombucha, kefir).

Najmanj škodljivi načini kuhanja so kuhanje v pari ali pečenje pri nizki temperaturi - izogibati se moramo pregrevanju hrane, zlasti nestabilnih maščob, ki poškodujejo naše celice in organe. Ni treba posebej poudarjati, da sta cvrtje ali pečenje na žaru zaradi zelo visokih temperatur najbolj škodljiva načina kuhanja.

Načini konzerviranja: če ne morete uživati svežih izdelkov, je zamrzovanje najmanj škodljiva oblika konzerviranja (pri surovinah se za boljše konzerviranje priporočata fermentacija in dehidracija). Izogibajte pa se vsem industrijskim izdelkom ter pločevinkam in konzervam, ki nimajo več veliko hranilnih snovi.

Prehrana v času programa LifeUP

Podporna hrana in zamenjave v času programa

Poleg tako imenovane žive hrane bomo vključevali hrano, ki podpira mitohondrije in spodbuja telo, da postane metabolno fleksibilno. Ta dieta je zaradi nizkega glikemičnega indeksa in obilice zelenjave blaga keto alkalna dieta. Optimizira tri pomembne hormone: kortizol, inzulin, in oksitocin. Kadar so ti hormoni v ravnotežje, se vsi ostali hormoni tudi lažje uravnesajo.

Prva dva tedna bomo vključili hrano, ki razstruplja in hkrati bomo časovno omejili hranjenje. Oboje pripomore k regeneraciji in pripravi na 5 dnevni intenziv.

Vključili bomo:

- **hrano, ki zmanjšuje vnetje v telesu:** kurkumo, ingver, bogato z omega 3 (alge, sardine, losos, bio piščanec, pasno govedino, omega3 dodatki). Maščobe rastlinskega izvora (avokado, kokos, olivno olje), oreščki (mandeljni, brazilski, makadamija), semena (chia, laneno seme). *Vse oreščke čez noč namočimo.
- **hrano, ki učinkuje alkalno na telo:** veliko zeleno listnate zelenjave in zelenjave z malo škroba.
- **hrano z razstrupljevalnim učinkom:** česen, čebula, por, ki opomaga jetrom pri razstrupljanju in je hkrati odlična prebiotična hrana za naše simbiotične bakterije. Ostala hrana, ki pomaga pri razstrupljanju: brokoli, ohrot, cvetača, kurkuma, zelje; različne dišavnice in zelišča (origano, timijan, rožmarin, žajbelj). Semena z veliko vlakninami za pomoč pri prebavi in razstrupljanju: sveže mleto laneno seme, chia semena in konoplina semena.
- **kostno juho:** je polna mineralov, zato deluje alkalno. Vsebuje amino kisline, ki regenerirajo črevesje in pomagajo pri razstrupljanju. Vegani in vegetarijanci lahko namesto kostne juhe uživajo zelenjavne z dodatkom gob in različnih semen.

Kaj naj jem

Če ste se odločili za dieto z manj ogljikovimi hidrati - naj bi bila razporeditev odstotkov energije, pridobljene iz hrane nekako takole: okoli 55-70% maščob, 5-15% ogljikovih hidratov (manj kot 50 g ogljikovih hidratov na dan, ki ne vsebujejo vlaknin; kvinoja, ajda, proso, riž- čim manjkrat), 20-30 % proteinov (75-125 g).

Spodaj je primer, kako naj bi izgledal krožnik z osnovnimi hranili (zelenjava, maščobe, proteini):

- **ZELENJAVA:** brokoli, cvetača, zelje, brstični ohrot, različno zelenje, zeleni šprageljni, avokado, surovo korenje, paprika, zelena, jajčevci, kumare, gobe, čebula, česen, por, paradižnik, bučke, buče, alge, zelišča...
- **PROTEINI:** bio jajca, kozji, ovčji sir, bio piščanec, puran, bio govedina proste paše, ribe (vse je priporočljivo počasi kuhati ali na pari). Druge možnosti so:
 - **rastlinski proteini:** bio tofu, miso, temph, manjša količina fižola in leče, humus, oreščki, Portobello gobe, konoplina semena.
 - **proteinski dodatki v prahu:** kolagen, sirotkini proteini, grahovi, konopljini, riževi proteini (manj kot 3g sladkorja na obrok).



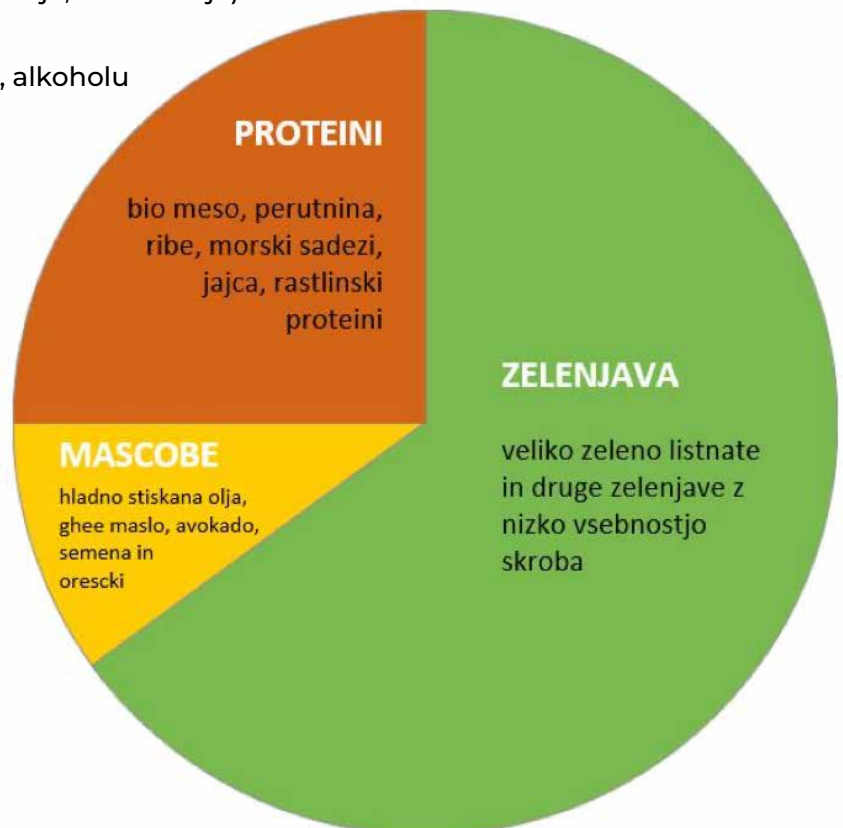
- **MASČOBE:** Ekstra deviško olivno olje, avokadovo olje, kokosovo olje, maslo, ghee, kokosovo olje, olive, črna presna čokolada, kakavovo maslo, MCT olje, mandeljnovo maslo, mandeljni, makadamija, Chia semena, laneno seme, bučna, sezamova in sončnična semena.

Živila, ki pomagajo pri razstrupljanju:

- Vsa zelena listnata zelenjava (zlasti rukola in meta).
- Divja in aromatična zelišča (regrat, kopriva, meta, bazilika, koriander).
- Kalčki in mladi poganjki (gorčica, brokoli, lucerna).
- Sveže sadje (limone, pomaranče, grenivke, mandarine, jabolka).
- Zamrznjeno sadje brez dodanega sladkorja (borovnice, maline, jagode).
- Zelenjava (artičoke, brokoli, zelena, koromač, zelje in križnice, pesa, redkev, repa).
- Začimbe (ingver, kurkuma, koper cimet, kumina/kima, kardamom, kajenski poper, česen, čebula, origano, rožmarin, timijan).
- Zeleni ali zeliščni praški.
- Sok iz pšenične trave ali drugih zelišč.
- Alge (kelp, spirulina, klorela, modrozelenne alge).
- Prebavni, pomirjevalni zeliščni čaji.

Če želite zmanjšati toksično obremenitev telesa, se morate izogibati naslednjim živilom:

- Glutenu: moka, kruh, pecivo itd.
- Mlečnim izdelkom
- Sladkarijam (vse oblike sladkorja, razen sadja)
- Rafiniranim oljem
- Kofeinu, sladkanim pijačam, alkoholu
- Vsem rafiniranim ali industrijskim izdelkom
- Žitom
- Sušenemu sadju in sadju v prahu (sladkorni koncentradi)
- Alergenom (gluten, mlečni izdelki, soja, koruza, jajca, arašidi)
- Aditivom, umetnim barvilom in aromam



Dnevni protokol programa LifeUP

Zjutraj:

- na tešče 3 dcl vode s ščepecem soli (najbolje je, da jo imate pripravljeno na nočni omarici)
- 2 dcl vode s ščepecem sode bikarbone lahko jutranji napitki s chio
- suho ščetkanje, rolanje ali masaža telesa, mrzla voda
- jutranji sprehod, lahka telovadba (Tibatanci, 2-3 na teden močnejši intervalni 20 min trening - po treningu lahko dodamo proteine)
- kurkuma napitek
- lahko matcha, zeleni čaj (ali kakav, največ 1 kava) z Gee ali kokosovim oljem in MCT oljem
- voda z žlico tekočega klorofila

Čas kosila:

- kosilo (15 min pred kosilom lahko tudi 1 dcl vode z žlico kisa in malo cimeta)
- voda z žlico tekočega klorofila

Večerja:

- večerja (15 min pred večerjo lahko tudi 1 dcl vode z žlico kisa in malo cimeta)
- pred spanjem in vsaj 2h po večernih dodatkih 2 dcl mlačne vode z 2 kapsulama aktivnega oglja
- 3 x na dan lahko pijete tudi kolagensko juho

Čez dan popijte veliko vode, kateri lahko dodajate ščepec solnega cveta in 2 kapljici eteričnega olja limone. Prav tako lahko v vodo dodajate limono, kumare, liste mete, melise. Kreativnost kliče...

Naš cilj bi bil, da ne jemo 16 ur in hrano pojemo v 8-ih urah ali pa da ne jemo 18ur (v tem času so dovoljeni jutranji napitki in matcha napitek z maščobo) in hrano pojemo v 6-ih urah. Strmimo, da je med obroki vsaj 4 ure presledka in da je zadnji obrok vsaj 3 ure pred spanjem.

Ne pozabimo na regulacijo stresa: dih 4-7-8, hoja, narava, energija v srcu, glasba, smeh, objem, ples, meditacija, hvaležnost, večerna detoksikacija čustev. Kar vas pokliče, to je za vas najbolj pravo.

Čeprav to ni čisto Keto dieta, bi vseeno omenila, za koga Keto dieta in post nista primerna:

- nosečnice, doječe matere
- osebe z diabetesom tipa 1
- osebe z diabetesom tipa 2, ko jemljejo zdravila
- ko imate močne hipoglikemije
- ko imate diagnosticirane žolčne kamne
- ko imate bolezni jeter ali ledvic
- če ste pred kratkim imeli srčni infarkt
- če ste adrenalno izgoreli

EMPOWER YOUR VITALITY

Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način – bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače – je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev, ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne strani se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12.5.2023 v Ljubljani, Slovenija.
Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativnih programov in izdelkov.