**příloha k pozvánce - INSPIRACE A NĚKOLIK DOPORUČENÍ**

**JAKÉ JÍDLO SI BRÁT NA WORKSHOPY A PROČ**

Kromě pozvánky posíláme nováčkům i tuto přílohu. Mluvíme v ní o jídle a důvod je prostý. Workshop trvá tři dny a během něho je potřeba něco jíst. A tak si každý nějaké potraviny přináší s sebou. Jde ale o to, co si přináší. Poslední výzkumy totiž ukazují, že ohromně záleží na tom, co jíme, resp. jak funguje náš systém: //mikrobiom ↔ střeva ↔ nervová pleteň kolem střev ↔ bloudivý nerv ↔ mozek//. Co je mikrobiom? To jsou miliardy velmi dávných mikroorganismů, které máme zčásti po těle, ale především ve střevech. Proč ho zmiňujeme? Mění se totiž celkové pojetí člověka a jeho zdraví: nejme nějaká izolovaná entita, ale pohyblivý ekosystém! Ukazuje se totiž, že enormně záleží na složení našeho mikrobiomu. Kromě jiného masivně ovlivňuje i náš imunitní systém. Pokud ve střevech převáží pro nás škodlivé mikroorganismy, ekosystém kolabuje, nastává dysbióza! A ta nastává díky častým stresům, nevhodné stravě a nedostatku pohybu a spánku. Při dlouhodobější dysbióze se objevují vše prostupující záněty, které stojí za většinou tzv. civilizačních chorob. Tedy za drtivou většinou autoimunitních chorob, záchvatů úzkosti, deprese, včetně pandemie obezity, cukrovky, poškození pohybového aparátu atd. atd. atd. Je tedy jasné, že i v rámci psychoterapie musíme věnovat pozornost i tomu, co jíme. Níže je několik doporučení od zkušených odborníků.

**Romana Horová** – fyzioterapeutka, výživová poradkyně a koterapeutka doporučuje:

* místo sladkostí rozumné množství ovoce a nedochucovaných ořechů
* místo brambůrek a slaného mlsání - chléb a různé druhy celozrnného žitného pečiva, máslo
* zeleninu a kysanou zeleninu /zelí, zeleninové směsi, olivy/, zeleninové + luštěninové pomazánky
* jako zdroj bílkovin tvrdé sýry, rozumné množství fermentovaných uzenin, bílý jogurt
* a kdo chce péct - jsou vítány zeleninové záviny a slané koláče ;-)

**Dr. Jiří Návara** – výživový poradce, léčitel a koterapeut pro protizánětlivou výživu doporučuje:

1. Je třeba uzdravit tlusté střevo. Základem je 10% vlákniny denně, obnovit původní mikroflóru v maximální míře. Vyřadit všechna E, konzervanty, emulgátory etc. Toto vše ničí mikrobiotu ve střevě.
2. Redukovat cukr a tím i podíl kvasinek, který po léčbě antibiotiky enormně naroste. Horní hranici podílu kvasinek v mikrobiomu udává literaturu do 5%, průměr zdravé populace je cca 3%.
3. Potraviny vhodné pro střevo: ovesné vločky (vždy povařit, aby škrob zmazovatěl), celozrnný chleba žitný, ječný, ovesný, špaldový, zelenina (nechat přes noc naloženou v 3% octu, pak vodu slít, aby se vyplavily pesticidy), Knacke Brot, ořechy, brusinky, klikva, aronie, borůvky. Důležitá je kyselina laurová, která je v kokosu, může být i strouhaný. Dále pomáhá kurkuma s pepřem v poměru 3:1, také skořice, kari, ghi, přepuštěné máslo, tem peh, kakaové boby, kakao čisté, hořká čokoláda s vysokým obsahem kakaa a minimálním cukrem. Z olejů olivový, ořechový… důležité jsou nenasycené mastné kyseliny – omega 3. Vhodné jsou nepasterované kysané mléčné výrobky, avokádo, zázvor, sůl himalájská, kroupy a rýže basmati, k tomu přidat vlákninu, žampiony, hlíva, mák etc. V druhé fázi lze občas i drůbeží tuk, sádlo, luštěniny, lososa a tuňáka.
4. Potraviny vhodné k redukci kvasinek: kysané zelí nepasterované, kysané mléčné výrobky, kysané původní produkty, event. lék Candivac Bioveta Ivanovice, 2-3 balení, vláknina… vše bez cukru a s vysokým obsahem vlákniny. K pití kromě čisté vody je možné suché víno dcl na den max..
5. Potraviny nevhodné při redukci kvasinek: cukr, sladké ovoce, (jablka dnes obsahují až 20% fruktózy, dobrá jsou původní kyselá), pivo, sladké víno, bílé pečivo, cukrovinky, vše s bílou moukou.
6. Produkty k obnově původní mikroflóry: probiotika (ta obsahují vhodné živé mikroorganismy) mají podpůrný význam hlavně v počátku, pokud maso pak losos, tuňák, králík,.. stačí 1-2x týdně, Inulin 5 g denně, Caro, Melta. Prebiotika (jde o výživu samotného mikrobiomu) mají důležitý význam průběžně, nejdůležitější je dostatek vlákniny (tu právě dokáží rozložit až mikroorganismy v tlustém střevě).
7. U kojenců je důležité mateřské mléko, pokud není pak náhradní mléka s vysokým obsahem oligosacharidů.
8. V počátcích léčby zánětu střeva je vhodné vyřadit bílkoviny živočišného původu, tedy maso, mléčné výrobky, vejce,, po zklidnění se k nim můžeme vrátit, na začátku je dobré vyřadit kávu.
9. Pokud má dotyčný zánět kloubů, svalů, revmatismus etc, pak vyřadit syrovou lilkovitou zeleninu.
10. I střeva, stejně jako svaly, potřebují odpočívat. Nechat proto střevo odpočívat, alespoň 14 hodin, jíst tedy naposledy v 18.00 hod a snídat až po 8.00 ráno. Je výhodné si občas dopřát půst…den, dva, týden.