E-book dla fajnej babki

KILKA WSKAZÓWEK JAK ZADBAĆ O SIEBIE

dietetykwkrakowie.pl

MONIKA BIGOŚ

E-book dla fajnej babki

“Kobieta jest jak herbata: nie wiesz, jak jest silna, dopóki nie wrzucisz jej do gorącej wody”. Eleanor Roosevelt

Kraków, 2024

Cześć fajna babko!

Mam cię...skoro otworzyłaś ten e–book to uznałaś, że jesteś fajną babką :) I dobrze, tak trzymaj!
Fajne babki dbają o siebie i nie mam tu na myśli tyko zrobionych rzęs, makijażu, paznokci i fajnej stylizacji.
Fajne babki dbają o to co wprowadzają do swojego cudownego organizmu, mam tu na myśli jedzenie, płyny i medykamenty w postaci suplementów diety, probiotyków, to wszystko powinno być wysokiej jakości, bo na taką zasługujesz.

Zapraszam do lektury, być może odnajdziesz wskazówki jak zadbać o to co masz najcenniejsze, czyli o siebie!

to Ja...fajna babka

Jestem dietetykiem, zielarzem, fitoterapeutą i autorką książki "Jak zwiększyć odporność swojego dziecka”. Od 10 lat prowadzę swój gabinet, w którym stawiam na holistyczne podejście do organizmu. Swoich pacjentów edukuję, bo uważam, że wyjście z choroby i złego samopoczucia wymaga poznania podstawowych połączeń i zależności w organizmie, wtedy łatwiej podjąć świadomą decyzję o zmianach, bo wszystko układa się w logiczną całość. Czerpię wiedzę z medycyny klinicznej, Ajurwedyjskiej i Chińskiej, zielarstwa, psychologii, psychodietetyki (jedzenie⇔emocje), nutripsychiatri (jedzenie⇔zdrowie psychiczne), trychologii (nauka o włosach), fizjoterapii. W wolnym czasie? Cóż, sport to moje trzecie imię, kocham góry, biegi, zwłaszcza te na dystansach ultramaratońskich. To moment, w którym psyche (psychika) i soma (ciało) wspaniale ze sobą współpracują i można wejść na inne poziomy doświadczania swojego ciała. O ciało i psychikę, by było sprawne trzeba dbać, ale mam swoje metody, zresztą swoją pracę dyplomowa z zielarstwa pisałam w tym temacie: „Wybrane zioła i apiterapia elementami wspierającymi wydolność, regenerację oraz prawidłowe funkcjonowanie organizmu ultramaratończyka”.

Spis treści

0 PO CO TEN E-BOOK?

1 ZABIERAJ ZE SOBĄ DRUGIE ŚNIADANIE

2 KWASY OMEGA 3-DLA CAŁEJ TY

3 PICIU

4 WITAMINA D MEGA WAŻNA DLA BABEK

5 COŚ DLA WŁOSÓW I SKÓRY? PROSZĘ BARDZO, POROZMAWIAJMY O KRZEMIE

7 NO I RUCH, BO RUCH TO ZDROWIE.

Po co ten e-book?

Jeśli wiesz “PO CO” to tylko kombinujesz “JAK”?
PO CO? Bo chciałam, fajne wyzwanie i nauka nowej rzeczy. JAK? To mój pierwszy e-book, który sama zrobiłam :) Uważam, że jest bardzo ładny i zawiera masę przydatnej wiedzy. Najpierw przegrzałam zwoje mózgowe w poszukiwaniu jak to wszystko ugryźć, potem zakupiłam od graficzki szablon, dodałam treść, tu było wyzwanie, aby nie rozpisywać się nadmiernie jak w książce tylko wyciągnąć konkrety. Na koniec zdjęcia, tego co jem i jak spędzam wolny czas, to co sama suplementuję, aby zadbać o siebie... Gotowe!

Praca nad e-bookiem nim dała mi dużo satysfakcji, małe dzieło, z którym chcę się z Tobą podzielić. Daj znać jak wypadł?

Premiera jest w Dniu Kobiet
8 marca, bo dlaczego nie :) Taki mały prezent od babki dla babki.

Planuję więcej takich publikacji, część będzie bezpłatna, a większe opracowania będą do zakupu na mojej stronie internetowej, zajrzyj tam za jakiś czas...

Jesteś tym co jesz, co trawisz i co wchłaniasz...

Każda z was na pewno zna frazę „Jesteś tym co jesz”? Bardzo mądre, ale muszę dodać kilka wyrazów, które są ważne dla współczesne Polki: „Jesteś tym co jesz, jak trawisz i jak wchłaniasz”. Zadbaj o te obszary, a za jakiś czas sobie podziękujesz, bo dzięki temu twój organizm będzie lepiej odżywiony. Poniżej daje kilka wskazówek, o co dodatkowo warto zadbać, takie TOP, które jest ważne dla kobiety, a widzę, że to często jest zaniedbywane. Suplementacja („Suplementare” to łacinie „uzupełnienie do...”) jest prosta, reszta wymaga wysiłku, ale przecież dasz radę! Początek może być różny, to normalne, ale dzięki temu, że nie uciekasz od problemu jesteś w stanie znaleźć swoją optymalną drogę, która dla każdej z nas będzie inna.

W prezencie załączam kody rabatowe (#współpraca), które udało mi się uzyskać od firm, które cenię za jakość. Sama z nich korzystam więc wolę mieć je taniej, preparaty włączam też u mojej rodziny dlatego są dobrze wyselekcjonowane :)

“Nie ma kobiet brzydkich, są tylko te, które nie wiedzą, że są piękne”. Vivien Leigh

Skorzystaj z nich, a różnicę kwoty wrzuć do skarbonki opisaną „NA MASAŻ”. Skóra to narząd, który czuje, dbaj o nią od zewnątrz i wewnątrz. Jej powierzchnię możemy podzielić na segmenty, które zaopatrywane są przez włókna dośrodkowe i odśrodkowe poszczególnych korzeni nerwów rdzeniowych rdzenia kręgowego. Masując skórę poprawia się stan narządów wewnętrznych na przykład żołądka, wątroby, jelit.

01

Zabieraj ze sobą drugie śniadanie

Nie mam czasu:

1. przygotować drugiego śniadania,
2. zjeść drugiego śniadania,
3. przygotować i zjeść 2 śniadania.

Naprawę? Nie masz czasu zadbać o siebie? Nie masz czasu dostarczyć dobrego paliwa do funkcjonowania swojego organizmu? Nie, nie, tak fajne babki nie robią. Wymówki proszę wyrzucić do kosza i od razu iść wyrzucić śmieci, samemu, przy okazji zrobisz kilka kroków, przewietrzysz głowę i rozluźnisz swoje piękne ciało. Chodzenie po schodach fajnie kształtuje mięśnie pośladkowe, więc windzie powiedz pa pa!

Drugie śniadanie jest ważne pomoże ustabilizować poziom glukozy, dzięki temu zminimalizujesz ochotę na podjadanie popołudniu, wieczorem. Jeśli posiłek zjadasz w pracy to oderwij się na chwilę od komputera, dokumentów, telefonu. Skup się na jedzeniu i każdy kęs żuj dokładnie.

znajdź czas na zjedzenie 2 śniadania

Ale ja nie mam pomysłu co jeść? Wiesz, wiesz, tylko jeszcze o tym nie wiesz? Hmmm....czy to brzmi logicznie, za dużo tego wiem? Nieważne, to szczegół, skupmy się na propozycjach, które możesz przygotować.

1. Owsianka z lodówki: wieczorem poprzedniego dnia wsyp do słoika płatki owsiane lub orkiszowe, wsyp dowolne orzechy, migdały, pestki dyni, ziarna słonecznika, tu obowiązuje dowolność. Do tego dodaj owoce suszone lub świeże. Całość zalej mlekiem, napojem roślinnym, jogurtem naturalnym, maślanką lub kefirem. Zakręć słoik i wstaw do lodówki. Rano zabierz słoik do pracy. Acha, jeśli lubisz cynamon, kardamon to spokojnie możesz dosypać trochę.

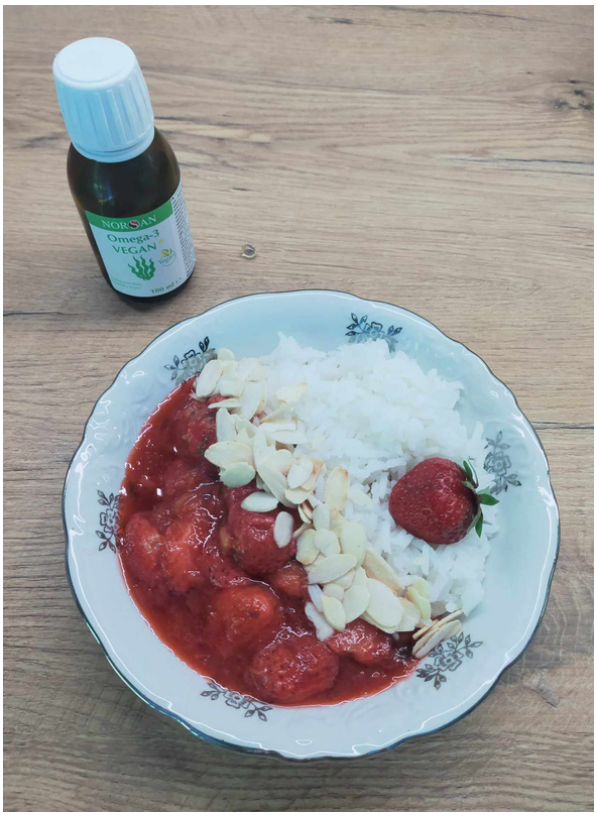
2. Buła z dodatkami. Węgle: bułka najlepiej orkiszowa, owsiane, żytnia, pszenno–żytnia, z mąki pełnoziarnistej. Białko: ser biały, żółty, pleśniowy (uwielbiam ser z niebieską pleśnią, a Ty?), łosoś wędzony, tuńczyk, jajko, wędlina lub kawałek mięsa z resztek z obiadu, hummus lub inna pasta z nasion strączkowych. Tłuszcz: oczywiście ten dobrej jakości np. awokado, masło, chociaż ja lubię często posmarować bułę majonezem (dla mnie istnieje tylko Kielecki). Warzywa: do wyboru, do koloru, dosłownie, dodaj ich dużo i wybieraj te, które lubisz, sezonowe. Jeśli nie lubisz buły, która nasiąka wodą z warzyw zabierz je osobno w pojemniku. Buła jest wygodna, ale możesz też zamiennie wziąć 2 kanapki.

4. Sałatka. Węgle: ryż, kasza, makaron. Białko: ugotowane nasiona roślin strączkowych: soczewica czarna, brązowa lub zielona, fasolka Mung, Adzuki, Indyjska, ciecierzyca, fasola czarne oko, bo ładnie wygląda. Warzywa: dowolne, na przykład burak pieczony, ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, seler naciowy. Tłuszcz: oliwa, olej z wiesiołka, olej lniany i coś żeby chrupnęło– dowolne orzechy, migdały, pestki dyni, ziarna słonecznika, tu obowiązuje dowolność.

nie komplikuj tego co jest proste

Cała filozofia. Przygotowanie 2 śniadania to chwila, a dodając a każdym razem inne dodatki możesz komponować codziennie coś innego.

3. Ryż z jabłkami albo kasza jaglana z jabłkami. Zamiast jabłka mogą być gruszki albo inne owoce. Ugotuj ryż lub kaszę, możesz dodać mleczko kokosowe, które doda sytości, podniesie walory smakowe i obniży ładunek glikemiczny. Owocki pokrój w kostkę i rozpraż na patelni. Dodaj cynamon, goździki, mielony imbir i kardamon. Pasowało by dorzucić jeszcze coś co chrupnie: dowolne orzechy, migdały, pestki dyni, ziarna słonecznika, tu też obowiązuje dowolność. Posiłek zabierz w słoiku lub pojemniku i zjedz na zimno lub na ciepło.



02

Kwasy omega 3 - dla mózgu, skóry, tarczycy, serduchа, trzustki, jelit...dla całej TY

Kwasy omega 3 są bardzo ważne dla kobiety. Kwasy omega 3 dzielimy na:

- Kwas eikozapentaenowy (EPA)
- DHA Kwas dokozaheksaenowy (DHA)
- Kwas alfa-linolenowy (ALA)

DHA i EPA znajdziesz w rybach i algach, kwasy ALA są pochodzenia roślinnego m. in. olej rzepakowy, sojowy, lniany oraz zielone części roślin jadalnych, orzechy włoskie, a także niektóre nasiona roślin strączkowych. Ale...poziom ALA w tych produktach maleje pod wpływem działania światła i tlenu oraz ogrzewania i przemiany nie zawsze są możliwe, zależy to od stanu naszego zdrowia, proporcji kwasów organizmie (np. przewaga LA (n-6) w diecie hamuje syntezę EPA i DHA (n-3), a zwiększa syntezę ARA (n-6)), stanu wątroby i układu nerwowego, wysycenia składnikami odżywczymi (np. żelazo, cynk), wrażliwości komórek na insulinę, statusu hormonów żeńskich.
Kwas dokozaheksaenowy (DHA) obecny jest w dużej ilości w tkankach mózgu i siatkówce oka. Odgrywa ważną rolę w dojrzewaniu siatkówki oka, poprawia ostrość widzenia, pełni rolę w funkcjonowaniu komórek mózgu, przeciwdziała depresji, stresowi, (distresowi/dystresowi).

Ten kwas jest ważny dla babeczek, które przygotowują są w ciąży, a cudownie było by gdybyś zadbała o odpowiednią suplementację swoją i partnera przed zajściem w ciążę, gdyż zalążek mózgu dziecka rozwija się niedługo po zapłodnieniu, kiedy kobieta jeszcze nie wie, ze jest w ciąży.

Kwas eikozapentaenowy (EPA) bierze udział w syntezie eikozanoidów, które wykazują działanie przeciwzakrzepowe, przeciwzapalne, hamują nadmierną kurczliwość naczyń krwionośnych, zapewniają prawidłowe tempo wzrostu i rozwoju, odgrywają istotną rolę w regulacji wzrostu i regeneracji tkanek, modulacji procesów immunologicznych.

"Kobieta jest jak morze: raz spokojna i łagodna, raz burzliwa i niebezpieczna." - Victor Hugo

EPA jest odpowiedzialny za odpowiedni rozwój płodu, za wyższą masę urodzeniową noworodków, następnie prawidłowy rozwój noworodka i małego dziecka. Bierze udział w profilaktyce i leczeniu nadwagi oraz otyłości poprzez hamowanie lipogenezy (powstawanie i rozrost tkanki tłuszczowej), a także zmniejszenie apetytu czy wzrost uczucia sytości, jest istotny udział w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Ma wpływ na mikrobiotę jelitową.

Diety wzbogacone w DHA lub DHA + EPA są skuteczne w obniżaniu poziomu tłuszczu wątrobowego u pacjentów z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby (NAFLD). Biorą udział w profilaktyce i leczeniu zespołu metabolicznego poprzez obniżenie ryzyka jego wystąpienia i redukcji objawów i działają ochronnie na serce (działanie antyarytmicznym, antytrombogenne i przeciwzapalne). Stwierdzono również, że zwiększone spożycie kwasów omega-3 w stosunku do kwasów omega-6 w diecie zmniejsza częstość występowania przewlekłych chorób o podłożu zapalnym, m. in. RZS, młodzieńczego idiopatycznego zapalenia stawów, WZJG, choroby Crohna, tocznia rumieniowatego, choroby Hashimoto, łuszczycy oraz migrenowego bólu głowy. Mają wpływ na funkcjonowanie płuc i wpływ na gęstość mineralną kości poprzez m. in. promowanie procesów osteoblastogenezy i różnicowania osteoblastycznego, hamowanie dojrzewania osteoklastów (komórki kościogubne; kształtowanie się kości, proces zrostu), tłumienie prozapalnych cytokin czy zwiększenie produkcji tlenku azotu.

Kwasy omega 3 są bardzo, bardzo ważne i trzeba je suplementować. „Pani dietetyk, może ja dostarczę je z diety?". Może, to dobre określenie. Aby dostarczyć 2 mg kwasów omega 3 musisz zjeść:
70 g łososia atlantyckiego lub 100 g łososia bałtyckiego lub 400 g tuńczyka lub 1 kilogram pstrąga. Wiecie, ja lubię ryby, ale spożywanie takich ilości było by dla mnie problematyczne i chyba nudne, lubię różnorodność w jedzeniu. Dlatego przyjmuję minimum 3 razy w tygodniu porcję kwasów omega 3 z Norsan, najczęściej wersja Total, który ma dużo kwasów EPA, świetnie wpływających n hamowanie stanów zapalnych i regenerację mięśni po treningu lub zawodach biegowych.

Wybieram omega 3 z Norsan, którego wskaźnik totox jest niski, między 3 a 7 i w jednej porcji jest dużo omega 3. Zamiennie sięgam po kwasy omega 3 z Pharma Nord.

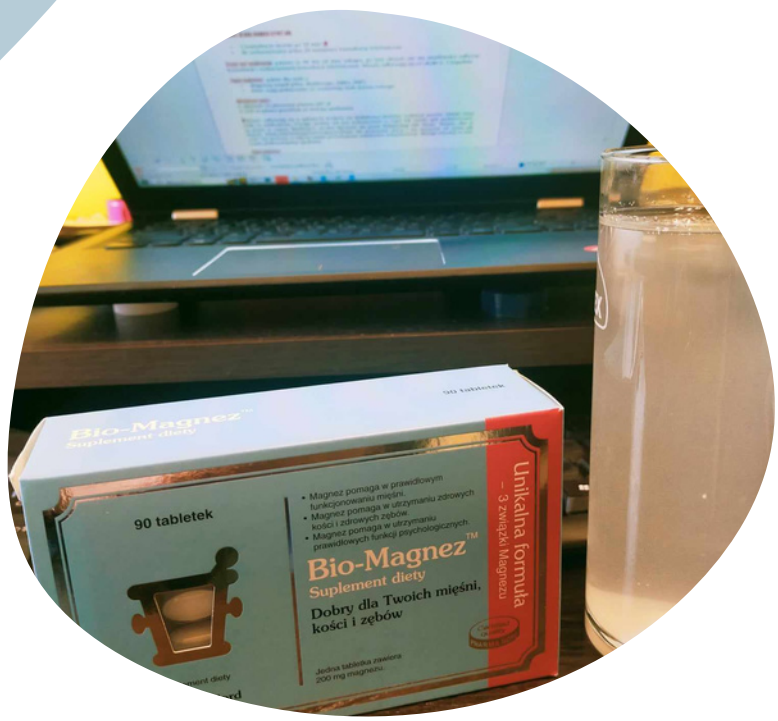
Na preparaty Norsan https://www.norsan-omega.pl/sklep/ masz ode mnie 15% rabatu, kod: dietetykkr15

Kupując suplementy z omega 3 zwracaj uwagę na: metale ciężkie (kadm, rtęć, ołów), PCB, zrównoważony rozwój (Friend of the Sea - projekt Światowej Organizacji Zrównoważonego Rozwoju), certyfikat IFOS międzynarodowy system kontroli jakości produktów zawierających kwasy omega-3 (International Fish Oil Standards), gluten (celiakia), rodzaj oleju np. oliwa (bogata w polifenole – odporność). Dobrym wskaźnikiem jest też TOTOX obliczany jest poprzez pomiar produktów oksydacji - liczby nadtlenkowej i anizydynowej, według EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) zawartość TOTOX w oleju powinna być niższa niż 25. Im wyższa wartość TOTOX, tym słabszej jakości jest olej. Im niższa wartość, tym lepiej. Wysoki poziom parametru oznacza dużą ilość wolnych rodników, które odpowiadają za stopniowe, ale nieuniknione uszkodzenia narządów i najważniejszych funkcji organizmu. Szukaj wartości TOTOX na opakowaniu lub na stronie producenta i tu dodam, że producenci suplementów diety nie muszą tego podawać (cóż, czasami nie ma się czym pochwalić :(Dobrym wyznacznikiem jest też udział firmy w projekcie czysta etykieta (clean label), to co jest podane na opakowaniu jest też w środku.

Nagrałam kiedyś webinar o kwasach omega 3 odsłuchaj go i zainspiruj się "Rola kwasów omega3 w kontekście odporności i układu nerwowego dziecka". https://www.youtube.com/watch?v=j9GFePsXX2M

03

Picie



Fajne babki piją wodę, aby nawadniać swój boski organizm. Woda jest ważna, abyś miała ładne włosy, skórę, aby twój mózg dobrze pracował. Woda jest potrzebna do budowy hormonów i enzymów trawiennych. Moje pacjentki nie piją odpowiedniej ilości wody, nie mają motywacji, ale wiesz co? Nie motywuj się, po prostu pij. Woda to woda. Tu nie musi być eksplozji smaków, bo smak wody jest neutralny, chociaż dla mnie woda ma smak minerałów.

Uwielbiam wody wysokozmineralizowane takie jak Muszynianka, Piwniczanka, Kryniczanka, wody wysokozmineralizowane, których minerały wapń, magnez świetnie się wchłaniają. Dlaczego? Bo są naturalne. U moich pacjentów włączam też niedocenianą i powoli zapominaną krenoterapię, która jest jedną z najstarszych form leczenia uzdrowiskowego, którą tez można zaadaptować na domowe warunki. Wysiłek jest taki, że pijesz wodę mineralną, która zawiera określone minerały, w odpowiedniej. Kuracja pitna wpływa na organizm dzięki składowi chemicznemu, ilości wody oraz temperaturze jej podawania.

Kawa nie jest podstawą nawadniania

Zalecana ilość płynów to 30 mililitrów płynów na kilogram masy ciała. Przy intensywniejszym treningu, gdzie się bardziej pocisz, wysokiej temperaturze i wilgotności ilość płynów należy zwiększyć. Odsłuchaj mój podcast #1 O wodzie i nawadnianiu „Woda mnie obrzydza”
https://www.youtube.com/watch?v=K6X4WOwrSp4

Do wody dodaję magnez, tak się wchłania najlepiej 1 przy intensywniejszych treningach 2 tabletki. Magnez jest czwartym pierwiastkiem w naszym organizmie, a jego niedobory, gdy się stresujesz, ćwiczysz, masz niedoborową dietę są fatalne: zmęczenie, bóle mięśni i stawów, sztywność mięśni, stany „depresyjne”, znużenie, gorszy stan tkanki łącznej, gorsza praca jelit, które osią jelitowo–mózgowa są połączone z układem nerwowym, tendencja do zaparć. Magnez jest ważny dla kośćca i jego odpowiednia ilość to profilaktyka osteoporozy.
Bio-Magnez to połączenie organicznych i nieorganicznych związków magnezu, dzięki temu tabletka rozpuszcza się całkowicie w ciągu kilku minut- nawet u osób o obniżonej zawartości kwasów żołądkowych - gdzie zawartość magnezu jest przekształcana do przyswajalnej postaci jonowej.
Bio-Magnez https://www.pharmanord.pl/produkty/bio-magnez

Na preparaty Pharma Nord masz ode mnie 20% rabatu, kod: monika20.

04

Witamina D mega ważna dla babek

„Wiem, że powinnam zażywać, ale…”. ? No właśnie, po co to „ale”. Wiedzę, którą masz wprowadzaj w życie. W wynikach badań pacjentek widzę duże niedobory, dlaczego? Najczęściej jest to brak systematyki i za mała dawka.
Witamina D to właściwie nie „witamina”, a grupa związków. Cholekalcyferol jest produkowany w skórze z 7-dehydrocholesterolu pod wpływem promieniowania UV. Następnie związek jest transportowany przez układ krwionośny do wątroby, tam tworzy się 25-hydroksycholekalcyferol (25OHD3, w skrócie kalcydiol), następnie do nerek. Tam powstaje 1,25-dihydroksycholekalcyferol (1,25(OH)2D3, w skrócie kalcyrtiol).

Produkcja witaminy D zależy od poziomu cholesterolu w organizmie, ekspozycji na promieniowanie UV, stężenia wapnia, fosforu, parathormonu, prolaktyny, estradiolu, hormonów tarczycy. Skompilowany proces i mądre słowa mają uświadomić tobie powagę suplementacji, bo liczenie na syntezę skórną przy braku ekspozycji na słońce, problemach z nerkami, wątrobą, zaburzeniach hormonalnych jest błędne.

Witamina D kości, stawy, skóra, układ nerwowy, hormony

Witamina D daje moc do życia kobiecie

Witamina D wpływa na kości, mięśnie i ich regenerację. Jej niedobór będzie wpływał na rozwój chorób autoimmunologicznych, w tym często diagnozowaną u babek chorobę Hashimoto. U osób z niedoborem witaminy D obserwuje się wyższe stężenie anty TPO, a po uzupełnieniu jej wartości się obniżały. Cholekalcyferol jest ważny dla odporności i aby utrzymać prawidłową masę ciała, gdyż wpływa na metabolizm.
Z mojej miłości do trychologii, dziedziny, która zajmuje się włosami i skórą głowy dodam, że odpowiedni poziom jest ważny do prawidłowego cyklu wzrostu włosa, inicjacji anagenu, czyli pierwszej fazy wzrostu. U osób z łysieniem plackowatym, androgenowym, obserwuje się niskie poziomy witaminy, ale też u osób z chorobami skróty: toczniem, rybią łuską, łuszczycą, AZS, trądzikiem, czerniakiem.

Zastanawiasz się jaką dawkę włączyć? Wykonaj badanie witaminy 25 OHD3 i na podstawie wyniku specjalista dobierze dawkę. Dąż do wysokiego poziomu witaminy D, ale unikaj dawek toksycznych. Dawką, którą z reguły proponuję pacjentom dorosłym jest 3000–4000 jednostek, czasami przy dużym niedoborze nawet 6000 jednostek.
Naturalne źródła witaminy D to tłuste mleko, jajka (żółtka), wątroba zwierzęca, ryby, tran. Bardzo skromnie, zainwestuj w dobry suplement.

Bio-Witamina D3 (D-Pearls) 75 µg (3000 jednostek)
https://www.pharmanord.pl/produkty/bio-witamina-d3-d-pearls-75-mcg W celu poprawy wchłaniania w układzie pokarmowym witamina D3 została rozpuszczona w tłoczonej na zimno oliwie z oliwek, bogatej w przeciwzapalone polifenole, z uwagi na to, że witamina D3 należy do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Dzięki swojemu małemu rozmiarowi kapsułki są łatwe do połknięcia, ale możesz je również żuć.

Na preparaty Pharma Nord masz ode mnie 20% rabatu, kod: monika20.

05

Coś dla włosów i skóry? Proszę bardzo, porozmawiajmy o krzemie

Krzem to jeden z moich ulubionych minerałów z uwagi na to, że uprawiam sport, a krzem wspomaga neokolagenezę, wzmacnia tkankę łączną, do tego wpływa na stan włosów, ich wytrzymałość, grubość oraz blask. Bierze udział w syntezie elastyny i glikozaminoglikany, a kwas otokrzemowy stymuluje fibroblasty do wydzielania kolagenu typu jeden. Kolagen odpowiada za właściwości biomechaniczne skóry.

Po około 21 roku życia ilość kolagenu w skórze zmniejsza się o około 1% rocznie, a to wpływa na jej grubość i elastyczność. A więc drogie panie profilaktyka to podstawa! Poziom krzemu w organizmie zmniejsza się po 30 roku życia, większy ubytek jest u kobiet w okresie pomenopauzalnym, tu dochodzi do utraty nawet 30% kolagenu w skórze w ciągu 5 pięciu lat.

Krzem to pierwiastek śladowy...

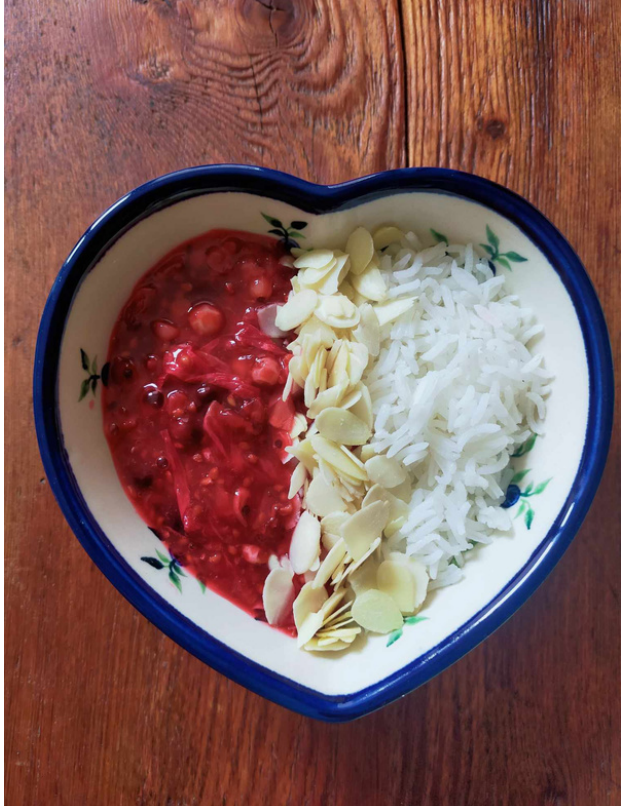
Rolę biologiczną krzemu jako ważnego pierwiastka śladowego zaczęto doceniać dopiero w latach siedemdziesiątych i na nasz babki pech występuje w nielicznych produktach: najcenniejsza jest kasza jaglana, pędy bambusa (ha, ha, smacznego, raczej nie jadam), nieznaczna ilość jest w warzywach, pełnych ziarnach, owocach morza.

Warto pić wody zasobne w krzem, super się przyswaja, pamiętaj, fajne babki kochają naturę, na przykład spore ilości kwasu metakrzemowego są w Kryniczance Sport wodzie z uzdrowiska Krynica Zdrój. Odsłuchaj mój podcast „Wypadanie włosów, czyli co włosy mówią o Twoim zdrowiu" https://www.youtube.com/watch?v=W-RGW247cxQ

Z pomocą przychodzi nam też zielarstwo, zioła krzemionkowe to między innymi: pokrzywa, ziele miodunki, rdestu polnego i skrzyp polny.

"Kobieta jest jak dziecko: trzeba ją kochać i rozpieszczać" - Sigmund Freud

Ziele skrzypu (Herba Equiseti) zawiera flawonoidy, kwasy fenolowe, substancje mineralne w tym 66% kwasu krzemowego, który łatwo wchłania się z przewodu pokarmowego. Ziele skrzypu ma też właściwości krwiotwórcze, w małym stopniu, ale zawsze coś, dlatego wykorzystuję go u pacjentek z anemią. Aby uzyskać krzemionkę z twardego kłaczą z ziela należy zrobić odwar. Gotujesz zielsko około 30 minut pod przykryciem. Tak wiem, jest to męczące i ekonomicznie drogie, dlatego często sięgam po ekstrakty z ziela



Herbeauty – włosy, skóra i paznokcie, z ekstraktami ze skrzypem polnym i rdestemhttps://flowday.pl/produkt/natualne-probiotyki/herbeauty/herbeauty-wlosy-skora-i-paznokcie/

Bakterie probiotyczne obecne w produkcie dbają o równowagę mikrobiologiczną jelit: chronią przed bakteriami i grzybami chorobotwórczymi, zawiera cenne dla zdrowia metabolity bakterii probiotycznych – postbiotyki, zapobiega występowaniu zaburzeń jelitowych – dysbiozy, wpływa korzystnie na stan kosmków jelitowych, stanowi bogactwo biologicznie czynnych substancji zawartych w ekstrakcie roślinnym, ekstrakt ze skrzypu polnego oraz rdestu ptasiego przyczynia się do utrzymania włosów, skóry i paznokci w dobrej kondycji, utrzymanie prawidłowego składu kośćca, poprawa przemiany materii, która odpowiada za utrzymanie prawidłowej masy ciała, ochrona przed działaniem wolnych rodników, łagodzi podrażnienia układu pokarmowego, wykazuje działanie moczopędne – usprawnia procesy filtracji nerek.

Przy zakupie probiotyków i koncentratów z Joy Day skorzystaj z rabatu 20%, kod: dwk20

06

No i ruch, bo ruch to zdrowie.

Ruch to nie czynność służąca do odchudzania. Ruch to lekarstwo, które zapobiega chorobom, korzystnie wpływa na układ sercowo–naczyniowy, poprawia wrażliwość komórek na insulinę, poprawia krążenie limfatyczne. Podkreśla się dużo rolę umiarkowanego ruchu u pacjentów z depresją i jako profilaktyka chorób nowotworowych.
Ruch to joga, stretching, bieganie, trekking, pilates, koszykówka, narty, ale też chodzenie. Nie ważne co robisz, ważne, abyś to robiła systematycznie.
Powołam się na wytyczne Światowej Organizacji zdrowia, według WHO:

<5000 kroków – siedzący tryb życia
5000–7499 kroków – niska aktywność
7500– 9999 kroków – średnio aktywny
10 000 kroków – aktywny
12 500 kroków – bardzo aktywny

Rob to co lubisz, a jeśli nie wiesz co lubisz testu i doświadczaj różnych opcji...

Pomyśl o zakupie krokomierza lub zegarka, który pokazuje ilość kroków i skonfrontuj się jaki rodzaj życia prowadzisz. Niestety często zawyżamy nasz rodzaj aktywności, przy małej, średniej aktywności jest ona oceniana jako wysoka. Zwróć uwagę na średnią ilość kroków z całego tygodnia, nie tylko z jednego dnia. WHO zwraca też uwagę na jakość ruchu, jako profilaktyka: dorośli (18–64 lat) powinni wykonywać co najmniej 150–300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo lub 75–150 minut aktywności o wysokiej intensywności. Dorośli powinni również wykonywać co najmniej 2 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie i jest to ważny temat z uwagi na profilaktykę sarkopeni czyli powolnej utraty masy mięśniowej związanej ze starzeniem się. U kobiet po 40 r.ż. może ona spadać nawet o 8 % a każdą dekadę życia. Im mniejsza masa mięśniowa i mniej wykorzystywana podczas ruchu tym łatwiej przytyć.
Gdybyś chciała wspomóc swoje jelita i jednocześnie popracować nad tkanką łączną, stawami, skórą to zainteresuj się czarnym i białym Mumio.

Shilajit (mumio)jest stosowany w przypadku infekcji dróg oddechowych, w razie gruźlicy, u osób z przewlekłym zapaleniem oskrzeli i astmą. Pomaga w przypadku górskich wędrówek, ponieważ minimalizuje ryzyko choroby wysokościowej miejscowej ludności Himalajów. Mumio przywraca siły witalne, oczyszcza organizm z toksyn, czarne mumio poprawia stan kości i stawów, białe korzystnie wpływa na skórę, włosy, paznokcie.J est to naturalna substancja znana od wielu lat w ajurwedzie, obecnie jest ona wykorzystywana jako środek wzmacniający cały organizm. Szukaj preparatów, które zawierają Mumio liofilizowane, to proces, który przebiega w temp. do 40 stopni, która nie wpływa na utratę właściwości produktu (tak jak w żywności liofilizowanej).
U moich pacjentek z problemami skórnymi, trądzikiem, łuszczycą, w których zawsze jest problem z dysbiozą jelit (zaburzeniami mikrobioty jelitowej) włączam Mumio Białe z Narum, z uwagi na to, że trudno znaleźć dobre Mumio, a proszek w pudełku bez odpowiedniego opisu nie przemawia do mnie. W Narum podczas wytwarzania produktu jednocześnie wytwarzany jest suchy liofilizowany zestaw bakterii i świeży liofilizowany proszek mumio. Oznacza to, że podczas uprawy bakterii używana jest naturalna świeża masa mumio. Całość doprowadzona jest do formy mleczanu, formy najlepiej dostępnej dla komórek i organizmu będącej formą acidofilną.
Białe Mumio Acidofilne 250 mg | 60 kapsułek z liofilizowanym proszkiem Mumio 2 miesiące kuracji Białe https://mynarum.com/2-miesiace-kuracji-biale-mumio-acidofilne--2-opakowania,76,301.html

Preparaty Narum możesz kupić taniej z rabatem, kod: monika6

Dziękuję!

Mam nadzieję, że ten krótki e-book da kilka wskazówek co możesz zrobić, aby wspomóc organizm. Dobre jedzenie, woda, eliminacja słodyczy i żywności przetworzonej, ruch to podstawa. Ja wiem, nudne, powtarzalne, ale konieczne i skuteczne :) Czasami trzeba dodatkowo wesprzeć organizm aktywnej babki, więc masz kilka podpowiedzi co według mnie jest najważniejsze.

Dbaj o siebie!

kod: FAJNABABKA

Szukaj mnie na mediach społecznościowych i zapraszam na konsultacje w Gabinecie w Krakowie i Myślenicach oraz on-line.
Na koniec mam dla ciebie prezent, kod rabatowy na jednorazową konsultację dietetyczną -20%. Przy rezerwacji terminu https://www.dietetykwkrakowie.pl/kontakt/ wpisz w uwagach, w wiadomości lub podaj na wizycie kod FAJNABABKA

Formalności...

Publikacja zawiera rady i informacje dotyczące dbania o zdrowie, nie powinna ona zastąpić porad lekarza czy innego wykwalifikowanego specjalisty. Dołożyłam wszelkich starań, by informacje zawarte w e-book były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Nie ponoszę konsekwencji za skutki zdrowotne mogące wystąpić po zastosowaniu metod opisanych w e-book.

Zdjęcia: Monika Bigoś, Tomasz Bigoś.
Grafika: Hearbeauty ze str. https://flowday.pl

Literatura:

M. Jagiełło, Suplementy w Hashimoto i niedoczynności tarczycy, 2023.
W. Stępnik, Trychologia Odżywianie a włosy, Warszawa 2023.
red. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, Fitoterapia i leki roślinne, Warszawa 2014.

E-book zawiera lokowanie produktów #współpraca