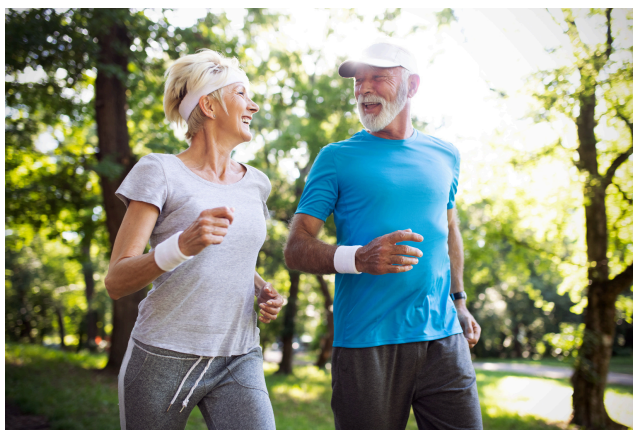


NADALJEVANJE ZDRAVIH NAVAD IN PREHRANJEVANJA

1. Zjutraj se izpostavimo sončni svetlobi

"Ta preprosta navada, da zjutraj uživamo sončno svetlobo, pomaga trenirati vaše telo, da bo mirno, bistro in osredotočeno." Z drugimi besedami, izpostavljanje naravni svetlobi zgodaj zjutraj pomaga uravnavati našo notranjo uro, tako da naš sistem ostane uravnotežen od dneva do noči, od zime do pomladi.

Izpostavljenost svetlobi uravnava vaš cirkadiani ritem – notranjo uro vašega telesa. Dokazano je, da namerno izpostavljanje soncu v prvih 30 do 60 minutah po prebujanju poveča budnost, izboljša razpoloženje, zmanjša stres in izboljša kakovost spanja.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

2. Gremo v savno



Savnanje vam lahko hitro in učinkovito pomaga, da se ponovno počutite odlično. Terapija s savno je že stoletja prisotna kot način za razstrupljanje telesa, toda ali ste vedeli, da lahko infrardeče savne s polnim spektrom dosežejo še dlje, tako da segrejejo jedro vašega telesa na celično raven, kjer je shranjena večina toksinov?

Infrardeča globoko prodirajoča toplota je tisto, kar najučinkoviteje spodbuja presnovno aktivnost, ki posledično sproži sproščanje shranjenih toksinov skozi znoj, pa tudi skozi jetra in ledvice.

Pomislite: to je razlog, zakaj gre vaše telo v vročino, ko ste bolni – bolj vroče telo poveča presnovno aktivnost, ubije neželene vsiljivce in spodbuja sproščanje toksinov. Virusi in včasih celo tumorske celice se lahko uničijo zaradi vročine.

Infrardeče savne z visoko emisijo pomagajo poustvariti stanje odziva vašega telesa, podobno vročini, vendar zvišajo telesno temperaturo, da se počutite še bolje znotraj in zunaj. Ta objava pojasnjuje, kaj so in kako delujejo, da vas nadgradijo od znotraj navzven.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

3. Poskrbimo za kvaliteten spanec

Če želite biti močnejši, srečnejši, bolj produktivni, in zdravi se osredotočite na izboljšanje spanja. Dober spanec je steber visoke učinkovitosti.

Če poskusite le en trik za spanje, naj bo ta. Neželena svetloba – modra svetloba, ki jo oddajajo zasloni vašega pametnega telefona, prenosnika in tablice – vam uničuje spanec. Preveč modre svetlobe moti proizvodnjo melatonina v vaših možganih – hormona, ki vašemu telesu sporoči, kdaj je čas za dremež. Modra svetloba vas zbudi in vašim možganom sporoči, da je dan. Zasloni niso edini vir neželene svetlobe – krive so tudi ulične svetilke in LED žarnice.

Najboljši načini za zaščito pred premočno izpostavljenostjo modri svetlobi:

- Uporabite zatemnitvene zaves
- Odklopite nepotrebno elektroniko v spalnici
- Nosite modra očala, ki blokirajo svetlobo
- Dve uri pred spanjem izklopite elektronske naprave
- Povečajte nastavev tople svetlobe v telefonu
- Kupite spalno masko, ki zatemni svetlobo
- Uporabljajte čepke za ušesa
- Dihajte čez nos
- Zvečer ne uporabljajte luči ampak imate prižgane samo solne lučke



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

4. Meditiramo

Ugasnete luč ob razumni uri, se ugnezdite v svojo blazino in ... vaše misli začnejo begati miljo na minuto. Ste odgovorili na tisto e-poštno sporočilo svojega šefa? Kaj morate jutri spakirati otrokom za kosilo? Ali živite v skladu s svojim potencialom? In zakaj še nisi začel pisati tistega romana/se odpravil na tisto potovanje/kupil tiste hiše?

Če se to sliši znano, vas stres in tesnoba ovirata pred kvalitetnim spancem.

Tu nastopi meditacija. Znanost dokazuje, da meditacija bistveno zmanjša stres in anksioznost. Z meditacijo se zavedate svojih avtomatskih misli in impulzov, s tem zavedanjem pa pride tudi več nadzora. Naučiš se razlikovati med koristno in uničujočo mislijo. Meditacija prav tako ponovno vzpostavi vaše možgane in okrepi živčne poti, ki pomirjajo vaš živčni sistem. Začnite meditirati le pet minut vsak dan in počasi napredujte do 20 minut. Začnite z 30-dnevnim meditacijskim izzivom (meditacija so – hum). In pa v tistih dneh, ko ste kronično neprespani in izmučeni, preizkusite vodeno joga nidra meditacijo. Počutili se boste, kot da ste spali popolno in dosegli globoko regeneracijo.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC



5. Skrbimo za zdravje črevesnega mikrobioma

Poskusite s probiotiki in prebiotiki. Probiotike in prebiotike lahko dobite v obliki dodatkov ali iz hrane. Probiotiki so koristni mikrobi, ki jih lahko zaužijete z dodatki ali fermentirano hrano in se bodo naselili v debelem črevesju.

Jemo protivnetno prehrano (nič sladkorja, brez glutena in opustimo predelane konvencionalne mlečne izdelke ter opustimo vso predelano hrano). Vse, kar je zavito v plastiko na policah se izogibamo. Kupujmo lokalno, pri kmetih. Ob vikendih gremo na trg. Po moko in žita do kmeta ali v trgovino Mok'ca.

Živila z veliko vlakninami

Raziskave kažejo, da živila z veliko vlakninami pozitivno vplivajo na zdravje črevesja:

- stročnice, kot sta črni fižol in čičerika, moka iz zelenih banan
- cela zrna, npr. kvinoja
- zelenjava, kot sta brokoli in šparglji
- oreščki, kot so mandlji
- sadje, kot so jabolka in breskve
- psilium



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

Ti probiotični sevi, ki tvorijo spore, so bolj učinkoviti, ker so endospore, ki inkapsulirajo seve, zelo odporne na želodčno kislino, kar lahko povzroči dostavo bolj sposobnih probiotikov v tanko črevo.

Priporočam podcaste od Kiran Krishnan. In na novo razvit izdelek oxy powder, ki v kombinaciji s spore probiotiki daje izjemne rezultate. Za nadaljnjo 3 mesečno kuro podpre črevesja. Zraven še vedno uživamo zeliščno tinkturo za črevesje in sok aloe vere in pa l - glutamin za zdravljenje prepustnega črevesja.

- 10% s kodo: ALKIMIA
- <https://www.nutrienti.si/>
- popust se vnese po partnerska koda



[Products](#) [Education](#) [For Practitioners](#) [For Patients](#) [Who We Are](#) [Con](#)

[Home](#) / [Gastrointestinal Health](#) / [MegaSporeBiotic](#)

Gastrointestinal Health

MegaSporeBiotic

A 100% spore-based, broad-spectrum probiotic shown to maintain healthy gut barrier function. This unique all-spore formula effectively RECONDITIONS the gut by promoting microbial diversity and maintaining key health-promoting, commensal gut bacteria.

MegaSporeBiotic™ does not require refrigeration and maintains a healthy gut microbiome.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

6. Nadaljujemo z zdravim prehranjevanjem

- Jutro začnemo z zajtrkom (za zdrave hormone jemo slan zajtrk - proteine, maščobe in vlaknine). Za uravnan kortizol
- Protivnetna prehrana (brez glutena, kravjih mlečnih izdelkov, predelanega sladkorja in predelane hrane) in visok delež antioksidantov.
- Filtrirana voda 2-3l na dan.
- Jutro začnemo s toplo vodo limona, psilium, ali pa zeliščna tinktura za zdravo črevesje.
- Upoštevamo cikličnost (menstrualni cikel).
- Primer zajtrka: jajčka, keto kruhek, zelenjava in ghee maslo,
- zelenjavne omleta,
- Proteinska skleda (kokosov jogurt, grahovi proteini, mct olje, oreščki, borovnice, chia semena,
- kruh pečemo doma
- uživamo dovolj maščobe (olivno olje, MCT, ghee, maslo, avokadovo olje, sezamovo olje, avokado...)
- uživamo dovolj proteinov (ekološka jajca iz proste reje, ekološko meso proste reje, stročnice...)
- Uživamo veliko vlaknin (solate, zelenjave (ohrovt, rukola, regrat, radič, brokoli, cvetača...)
- uživamo polnovredna žita kot so proso, ajda, kvinoja, polnozrnat riž...

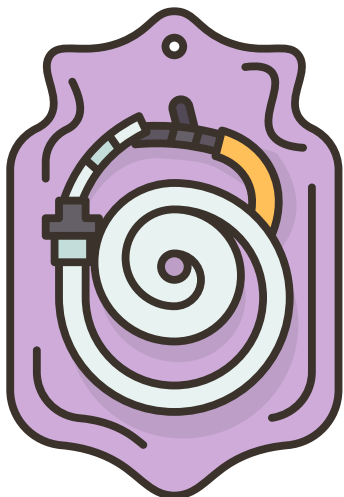
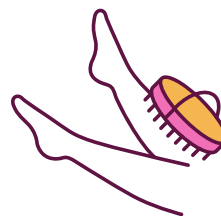


AL-KIMIA
ANA PLEŠEC



7. Nadaljujemo s tehnikami razstrupljanja

- Obloge iz ricinusovega olja
- žvrkljanje kokosovega olja
- strganje jezika
- savnanje in rdeča svetloba
- abyanga masaža in suho ščetkanje
- gibanje in tresenje telesa za aktivacijo limfe
- kavni klistirji



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

8. Zeliščna in dodatki

- Probiotiki (megaspore)
- oxy powder
- l-glutamine
- sok aloe vere
- Anina zeliščna tinktura za jetra
- Kurkuma in ingver (pijemo domače pripravljen sok ali
- čaj iz kurkume, ingverja, malce popra in limone/limete)
- Kopriva (čas alergij in čiščenja krvi)
- Pijemo zeliščne čaje
- Prebavni encimi (npr. papaja) sploh super za protiparazitsko delovanje
- Psillium/indijski trpotec mešanica
- Podpremo svoje adrenalne žleze, delamo na zmanjševanju stresa.
- Ašvaganda in pasijonka nam bosta pri tem pomagali.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

9. RECEPT

Spomladanski pesto iz kopriv

- 2 pesti svežih koprivnih listov
- 1 strok česna
- 1/2 skodelice olivnega olja
- 2 žlici orehov ali sončničnih semen
- 1-2 žlici sira (A2, OVČJI/KOZJI)
- Sol in limonin sok - po okusu
- ščepec soli in popra



- Vse sestavine damo v blender in zmiksamo do kremaste mase. Okusite in prilagodite. Dodate lahko še malo olja ali limone.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

Dragi moji, prišli smo do konca našega programa hvala za sledenje, klicem svoje duše in telesa, da se še globlje spoznate in podprete tako na fizični, emocionalni kot duhovni ravni. Vaša črevesja in telo vam bo in je hvaležno.

V tem kratkem priročniku vam predajam zadnje ključne informacije za nadaljevanje zdravega življenjskega sloga.

Ponosna sem na vas, le pogumno stopajte naprej po poti holističnega zdravja.

Ana



Ana Plešec

Health Coach in Master Herbalist

 anaplesec.com



Vsa deljena vsebina tekom naše delavnice je avtorsko delo in je zavarovano dovoljena izključno za osebno uporabo udeleženk programa. Kakršno koli razmnoževanje teh informacij naprej je prepovedano. Vse informacije, znanje in prakse, pridobljene tekom tega druženja, so informativnega značaja in nikakor niso namenjene kot nadomestilo za nasvete tvojega zdravnika ali zdravstvenega osebja, prav tako niso nadomestilo za ustrezno zdravstveno pomoč.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC