

Praktický tahák

běžně dostupných

potravin



**proti bolestem
kloubů a zad**



Potraviny, které najdete v tomhle taháku mají skvělé protizánětlivé účinky a intenzivně působí proti bolestem.

Obsahují důležité stavební látky, které jsou potřebné pro **regeneraci kloubů a obratlů**. Podporují tvorbu kloubních a meziobratlových chrupavek.

Tohle je pro vás, pokud trpíte častými bolestmi kloubů, nebo páteře, nebo se hůř pohybujete, míváte záněty, léčíte se s artrózou, artritidou, osteoartrózou, osteochondrózou, osteofyty, osovými deformity, nebo jste po a nebo před operací kloubů a páteře.

Pověste si ho třeba na lednici, pak podle něj nakupujte co nejvíc potravin v obchodě a tyhle potraviny **zařadte co nejvíc do svého běžného jídelníčku**.

Konzumací těchto správných potravin, které jsou běžně k sehnání v každém obchodě a normálně cenově dostupné podpoříte vaše zdraví a jednoznačně se vám uleví.



Zelenina:

ředkvičky, brokolice, cuketa, červená řepa, špenát, okurka, pór, všechny druhy zelí, cibule,

■ česnek, křen, batáty, brambory vařené ve šlupce, chřest, saláty všech typů

■ Lepší jsou ty hořké saláty

Zelenina fermentovaná:

■ červená, bílá cibule, česnek, chilli paprička, čerstvý křen,

■ bílé, červené, čínské zelí, kapusta, mrkev, fenykl.

■ Fermentovaná zelenina obsahuje mnoho vitálních látek a živých bakteriálních kultur. Je to turbo životabudič na vaše bolavé klouby.

Ovoce:

jablka, švestky, třešně, angrešt, rybíz, borůvky, josta, ostružiny, jahody, brusinky, rakytník, mango, meruňky, modré hrozny, papaya, ananas, citrony

Oříšky:

mandle, arašídy, lískové, vlašské a para-ořechy

Ořísky doporučujeme namočit do misky s vodou na 12h a před konzumací je propláchnout ve vodě.



Bylinky:

petrželka, pažitka,
libeček, kopr, tymián,
bazalka, oregano,
šalvěj, majoránka

Doporučujeme v létě čerstvé
a v zimě mražené

Bílkoviny:

ryby (hlavně tučné mořské jako tuňák,
losos, sardely, makrela, sled', matesy,
ančovičky), tempeh (fermentované
sojové boby), luštěniny, a lehce omezte
na cca 1 x týdně (ale nevynechávejte)
vajíčka, kvalitní sýry, kvalitní maso
(např. králík, kvalitní hovězí, telecí,
vepřová panenka).

Doporučujeme ke každému jídlu vždy
jen jednu bílkovinu a bílkoviny co
nejvíce střídat.

Koření:

kurkuma, chilli, zázvor,
skořice, feferonky, pepř
(citronový, pomerančový,
černý) tamari (bezlepková
sojová omáčka)

Přílohy:

hlavně zelenina - v létě
..čerstvá, v zimě teplá,
doplněná čerstvými klíčky
....naklíčené zeleniny..

Doporučujeme vám omezit nebo
nejlépe úplně vynechat příjem
jakéhokoliv přílohy jako jsou např.
těstoviny, knedlík, kuskus, rýže, jáhly,
.....quinoa.....



Semínka:

slunečnicová,
sezamová, lněná,
hořčičná, maková

Semínka doporučujeme namočit
do misky s vodou na 12h
a před konzumací je
propláchnout ve vodě.

Tuky a oleje:

kokosový (pro teplé i
studené pokrmy), lněný,
dýňový, z chia semínek,
z vlašských ořechů
(pro studené pokrmy),
máslo (pro studené i pro
teplé pokrmy, ale pozor -
nepřepálit!)

Rostlinné extrakty:

z kopřivy, ibišku, přesličky,
vrbové kůry, zvonečníku

jadérka z tmavých hroznů

Jadérka z hroznů jsou hotový poklad.
Jsou silným antioxidantem, který
pomáhá hojit rány, jizvy a podílí se
obnově kloubních buněk.

Pečivo:

semínkové kreky

Doporučujeme vám omezit příjem
jakéhokoliv pečiva na 50g denně.



Luštěniny:

čočka, cizrna, fazole,
mungo

Sůl:

šedá mořská sůl
“keltská”

Keltská sůl je skutečný
produkt moře. Je bohatá
na stopové, minerální látky
a má snížený podíl chloridu
sodného.

Tekutiny:

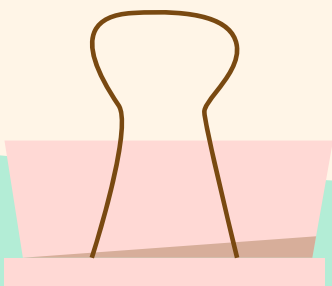
2 až 3 l neperlivé vody denně,
zelený čaj, kakao z pravých
kakaových bobů

Houby:

hlavně hříbky

Závěrečný tip pro vás:

Pokud chcete pro regeneraci svých bolavých kloubů a páteře udělat ještě něco více, tak do svého života zahrňte periody půstu.



Bylo vědecky prokázáno, že během periody půstu se snáze **kloubní a obratlové buňky obnovují** a lépe se ničí nežádoucí buňky (např. i nádorové).