Ženské tělo se kolem padesátky mění:
hormonálně, metabolicky i pohybově.

To, co vám fungovalo doteď,
už najednou nestačí.

A chci, abyste věděla jednu důležitou věc:
není to vaše chyba.

Za celou dobu mé fyzioterapeutické praxe
mi prošlo pod rukama 80 000 pacientů.

Většina z nich byly ženy
všech věkových kategorií.

Viděla jsem to mnohokrát v praxi
a vidím to i na sobě (jsem ročník 1978)
- to, co u ženy zabírá ve 30 nebo
ve 40 už kolem 50. roku života nestačí.



odborná fyzioterapeutka
z 1. lékařské fakulty UK

27 let praxe

zahraniční stáže, nemocnice,
kliniky + soukromá praxe

víc než
80 000 klientů

lektorka a autorka
výukových on-line programů
pro ženy,

kterými prošlo
víc než

4 000 studentek

A nejvíc (a taky jako první) se to začne projevovat na vašich zádech
a kloubech. Bolesti však nesouvisí s věkem.

Bolesti souvisí s tím, **co vašemu tělu dlouhodobě chybí.**

Dobrá zpráva je, že vaše tělo nepotřebuje víc dřiny. Nepotřebujete se
„přemáhat". Potřebujete jinou péči.

A ta nejjednodušší, nejrychlejší a nejlevnější péče začíná u jídla.

Proto jsem připravila tohle přehledné PDF pro každou ženu po padesátce,
které vám ukáže, jaké potraviny pomůžou vašim kloubům a zádům ulevit,
zůstat dlouhodobě pohyblivá a hlavně...

... žít bez zbytečných bolestí do velmi vysokého věku.

Protože někdy stačí opravdu malá změna,
aby se vaše tělo cítilo zase jako doma.



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

Obsahují důležité látky, které ve věku přibližně po padesátce začnou ve vašem těle chybět, a přitom jsou nezbytně potřebné pro **regeneraci kloubů a obratlů.** Podporují tvorbu kloubních a meziobratlových chrupavek.

Tohle PDF 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.

Stáhněte si ho do mobilu, nebo si ho vytiskněte a pověste třeba na lednici a nakupujte podle něj co nejvíc potravin. Tyhle potraviny pak zařaďte **co nejvíc to půjde** do svého běžného jídelníčku.

Konzumací těchto potravin, které jsou běžně k sehnání v každém obchodě a normálně cenově dostupné podpoříte jak váš pohybový aparát, tak celkové vaše zdraví.



Zelenina:

ředkvičky, brokolice, cuketa, červená
řepa, špenát, okurka, pór,
všechny druhy zelí, cibule, česnek, křen,
batáty, brambory vařené ve šlupce,
chřest, saláty všech typů





Zelenina fermentovaná:

červená, bílá cibule, česnek,
chilli papričká, čerstvý křen,
bílé, červené, čínské zelí,
kapusta, mrkev, fenykl.

Fermentovaná zelenina obsahuje mnoho vitálních látek a živých bakteriálních kultur. Je to turbo-životabudič na 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

Oříšky 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, sleď, matesy, ančovičky), tempeh (fermentované sojové boby), luštěniny

Lehce omezte na cca 1 x týdně
(ale určitě nevynechávejte):
vajíčka, kvalitní sýry, kvalitní maso
(např. králík, kvalitní hovězí, telecí, vepřová panenka).

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





Koření:

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





Přílohy:

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

Doporučujeme výrazně omezit nebo nejlépe úplně vynechat příjem jakéhokoliv přílohy jako jsou např. těstoviny, knedlík, pečivo z bílé mouky, kuskus, bílá rýže, jáhly a quinou omezeně





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:

celozrné žitné pečivo,
semínkové krekry

Při bolestech kloubů doporučujeme 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 litry neperlivé vody denně, zelený čaj, kakao z pravých kakaových bobů





Houby:

hlavně hříbky





Závěrečný tip:

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

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

