ZAVAROVANJE SRCA, OŽILJA IN MOŽGANOV Z NAVADAMI IN PRAVIMI PREHRANSKI DODATKI

Najsi bo megla v glavi, slab spomin, malo fokusa, krčne žile, aritmija, nabijanje srca ali ponavljajoča kap, mišični krči, sum na kap ... znanstveni dokazi o tem, kaj potrebuje srce, ožilje in možgani so jasni.

Tokrat bomo predstavili najbolj pomembne vidike navad in najbolj ustrezna prehranska dopolnila, ki bodo pomagala pri vitalnosti srca, ožilja in možganov.

Tako pri najstnikih, ki imajo težke mentalne napore, pri ambicioznih podjetnikih, ki potrebujejo fokus, pri starejših, ki jim začenja pešati spomin, ter vseh tistih, kjer se pojavlja tveganje za kap.

Ta dokument je razdeljen na dva dela:

- **HRANO IN NAVADE**
- **DOPOLNILA**

HRANA IN NAVADE ZA ZAVAROVANJE SRCA, OŽILJA IN MOŽGANOV

Premalo se zavedamo kakšno moč imajo naše navade. Upoštevajte spodnja smernice vsaj mesec dni in boste sami opazili razliki, ki vas bo motivirala k temu, da le to postane vaš nov življenjski slog, ki podpira zdravje, dobro počutje in občutek umirjenosti.

- Dnevna doza vlaknin (2-3 porcije sadja, 1 skodelica fižola, 1 žlica lanenih semen, 100g polnovrednega žita 200g brokolija)
- Popolnoma izločite vsa predelana živila, sladkor v kakršnikoli obliki, zamenjave za sladkor, živila živalskega izvora in kakršnekoli tekoče ali trde maščobe, vključno z olji (tudi, če so hladno stiskana); Pri tem vam lahko pomaga priročnik #30dnibrezsladkorja
- Zmanjšajte količino soli;
- Polnovredni viri omega-3 (čija semena, lanena semena, konopljina semena, orehe, zelena listnata zelenjava, jagodičevje, malo avokada ter drugih semen in oreščkov, kjub temu, da boste dodajali kvalitetno dopolnilo omega-3 iz mikroalge, ki je brez tveganja za vsebnost težkih kovin);
- Veliko protivnetnih živil in antioksidantov (vlaknine, česen, kurkuma, ingver, čili, zeleni čaj, zelenolistnata zelenjava, klorofil ...)
- Živila, bogata s kalijem (paradižnik, avokado, buče, špinača, sladki in navadni krompir, rdeča pesa, pomaranče, suhe marelice, granatno jabolko, kokosova voda, beli fižol, banane ...);
- Meditacija, fizična aktivnost, spanje ...
- Zmanjšajte svoj odziv na stresne dogodke;
- Možgane lahko zavarujemo tudi z dvema preprostima napitkoma, in sicer z žafranovim in kurkuminim mlekom.

BREZPLAČEN E-PRIROČNIK: #30dnibrezsladkorja.

DOPOLNILA ZA ZAVAROVANJE SRCA, OŽILJA IN MOŽGAN

Dopolnila, ki bodo samo čakala v vaši omarici in jih boste neredno jemali nimajo nobene vrednosti.
Dopolnila, ki jih boste jemali disciplinirano, bodo za vas naredila neprecenljivo delo, ki jo boste opazili na počutju že po dveh tednih!
Dopolnila za zavarovanje srca, ožilja in možganov: danemu protokolu brez težav, saj boste vedeli zakaj!

Zjutraj:	**Zvečer:**	**Kadarkoli čez dan (lahko tudi zjutraj ali zvečer):**
Mineralne kapljice v prvo jutranjo toplo vodo (2 dcl) po navodilu (začneš z 10 kapljicam, potem do 40 kapljic - pol čž).	Omega 3: 2 kapsuli pred spanjem.	1 vrečka Eko zelenja z vodo, v kefir, smuti

Temu lahko slepo sledite, vendar vas bo motivacija hitro popustila.
Če pa boste dali priložnost, da to razumete, potem dobro preberite spodnje stavke, ki vam bodo ponudili platformo, da boste pri novih navadah vztrajali in sledili zgoraj opisanemu protokolu brez težav, saj boste vedeli zakaj!

Omega-3

Omega-3 zmanjša tveganje za možgansko kap za več kot za četrtino (je pokazala raziskava danskih znanstvenikov, objavljena v strokovni reviji Stroke). Še posebej koristna je EPA (eikozapentanojska kislina). Raziskave tudi kažejo, da uživanje prehranskih dopolnil z visoko vrednostjo EPA omega-3-maščobnih kislin drastično, za kar 28 odstotkov, zmanjša tveganje za možgansko kap. Izsledki so pomembni zato, ker se številne študije še vedno osredotočajo na dobrobiti obeh omega-3 maščobnih kislin, čeprav postaja jasno, da ključno vlogo pri varovanju srca in ožilja igra EPA.

Ampak zakaj bi morali omega-3 sploh dodajati?
Zaradi prehoda na industrijsko predelano hrano se je preskrba teles s pomembnimi hranili in konkretno maščobnimi kislinami omega-3 precej zmanjšala. Živali zapirajo v hleve, pašnikov skorajda ne vidijo, zaradi česar je v jajcih, mleku in tudi v mesu omega-3-maščob ostalo presneto malo. Posledično se je porušilo ravnovesje med omega-3 in omega-6 maščobnimi kislinami

Morda boste rekli: Saj uživam (ribe, rakci itd.), morda celo prehranska dopolnila, recimo ribje ali kril olje. Ja, to sta res dobra vira omega-3-maščobnih kislin, a kaj ko z njima dobimo še fajn dozo težkih kovin, ki pa so spet zelo škodljive. Prav zato pripročamo omega-3 iz mikroalge, s katerimi ne tvegamo zaužitja težkih kovin.
Optimalno bi morali imeti v telesu razmerje obeh kislin uravnoteženo, sicer tvegamo nastanek bolezni. Omega-6-maščobne kisline spodbujajo rast celic (pri odraslem človeku so to predvsem maščobne in rakave celice), povzročajo nastanek vnetij in pospešujejo strjevanje krvi. Omega-3, po drugi strani, zavirajo vnetja. Ustrezno razmerje je torej ključno za dobro delovanje obrambnih sistemov telesa.
Maščobne kisline omega-3 tudi umirjajo vnetne procese in dokazano upočasnjujejo krajšanje telomer (zaščitne kapice na koncih kromosomov, ki omogočajo, da se celice obnavljajo). Krajše kot so telomere, višja je naša biološka starost. Prav zato uživanje maščobnih kislin omega-3 povezujemo z ohranjanjem mladosti žil.

Omega-6-kislin nam načeloma ne primanjkuje (Običajno razmerje med maščobnimi kislinami omega-6 in omega-3 v prehrani prebivalcev zahodnih držav je približno od 15 do 17 v korist omega-6, kar je več, kakor je za človeka naravno.)

Dodajanje omega-3 iz mikroalg, dve kapsuli zvečer pred spanjem. To je osnova za ustrezno delovanje srca, ožilja. možgan, za hormonske in vse procese v telesu.
Nujno! Izberite vir iz alg preverjenega proizvajalca ali ponudnika, ki mu zaupate.

Klorofil / eko zelenje

Smo že pri drugi pomembni zadevi, ki bi jo bilo dobro preventivno uživati, in sicer klorofilu, zelenolistnati zelenjavi, algah, raznih kalčkih in mladih travah.
Iz srca svetujemo uživanje zelenih napitkov ali smutijev (1 kozarec zelenega napitka na dan lahko naredi čuda!). Dobro bi bilo preventivno uživati klorofil, zelenolistnato zelenjavo, alge, razne kalčke in mlade trave.

Kakšna je povezava med klorofilom, krvjo in kapjo?
Do kapi pride zaradi motene oskrbe s krvjo. Kri, ki potuje iz srca v možgane, vsebuje kisik, in brez tega kisika celice v možganih ne morejo preživeti in odmrejo.
Kakšna je povezava med klorofilom in krvnimi strdki, holesterolom, celotnim oživljem?

Zakaj je tako pomemben prenos kisika po telesu in zakaj je v tem konteksu dobro uživati veliko klorofila?
Klorofil je odlična preventiva zoper kap in srčne bolezni, saj pospešuje kroženje krvi in zavira nastanek krvnih strdkov. Klorofil tudi pomaga pri uravnavanju krvnega pritiska in holesterola, dveh dejavnikov, ki sta močno povezana s kapjo in srčno boleznijo.

Kakšna je povezava med klorofilom in paraziti?
Paraziti so temeljni problem sodobnega človeka, pa se tega sploh ne zavedamo, čeprav imajo le ti takšno moč, da nas prepričajo, da se zvečer odpeljemo do bencinske črpalke po čokolado in onemogočajo misel na kosilo brez sladice.
Paraziti imajo radi kislo okolje, okolje brez kisika. In ob uživanju klorofila (Eko zelenje) le ta v telo prinese ogromno kisika, hkrati pa alkalizira. In če okolje ni več primerno, potem paraziti odidejo, s tem pa odide tudi vrsto težav, ki jih sploh niste povezovali s paraziti.

Če vas zanima več o alkalizaciji, poglejte ta priročnik.

BREZPLAČEN E-PRIROČNIK: Alkalizacija

Kaj priporočajo Klepetovi strokovnjaki?
Visoko priporočilo gre k vrečki klorofila - Eko zelenju, ki pomaga tudi tistim, ki zelenjave uživajo premalo ali je sploh nočejo. Je izjemno varna oblika uživanja klorofila, ki ga obožujejo tudi otroci.
Še najbolj praktična pa se zdi ljudem, ki imajo veliko obveznosti.

Vsebino vrečke zmešaš z vodo ali drugim napitkom ter spiješ, tako pa prejmeš veliko dozo zelenja, ki ga tvoj organizem potrebuje.

Sestavine v eni vrečki Eko zelenja:
- ekološka PŠENIČNA trava (brez glutena) - Triticum aestivum,
- ekološka JEČMENOVA trava (brez glutena) - Hordeum vulgare,
- ekolška alga klorela - Chlorella vulgaris,
- ekološka alga spirulina - Arthrospira platensis,
- ekološki listi poprove mete - Mentha piperita,
- ekološki PŠENIČNI kalčki (brez glutena) - Triticum aestivum,
- ekološki kalčki brokolija - Brassica oleracea, var. Botrytis,
- ekološki JEČMENOVI kalčki (brez glutena) - Hordeum vulgare,
- ekološki suhi ekstrakt acerole* na ekološkem nosilcu maltodekstrin – Malpighia glabra

In nič drugega! Ne vsebuje umetnih sladil, barvil, konzervansov ali drugih aditivov ali gensko spremenjenih organizmov!

In tudi pomembno - je zelo dobrega osvežujočega okusa, kar je pri zelenih napitkih klorofila velika redkost. Izdelek najdete pod imenom Eko zelenje.

Minerali v sledovih

Če ni električne prevodnosti v telesu, se počutimo kot prazna baterija, brez energije in posledično posežemo po kofeinu, s tem pa pademo v začaran krog, da še bolj zakisamo telo in izčrpavamo nadledvično žlezo, jezimo srce in povzročamo možganske viharje, nervozo.

Tako pri ljudeh brez energije, pri zatekanju nog, napihnjenosti, nerednem srčnem utripu, mišičnih krčih, mravljinčenju ali pri nemirnih nogah, še najbolj pa pri težavah s srcem in kot preventivo pred kapjo, priporočamo uživanje mineralov v sledovih.

Zlasti kombinacijo magnezija in kalija, ki sta nujna za zdravo delovanje srca. Dodajanje magnezija je povezano z zmanjšanjem arterijske kalcifikacije in s tem manjšim tveganjem za srčni napad in kap. Gre za bistven mineral, saj sodeluje pri več kot 300 encimskih procesih v telesu, neposredno pa vpliva tudi sproščanje in krčenje majhnih gladkih mišic ožilja oz. na krvni tlak. Pomanjkanje magnezija lahko vodi v srčno aritmijo, funkcionalne motnje, hitro bitje srca, preskakovanje srca, popolnoma nepravilen srčni ritem, povečanega izločanja stresnega hormona adrenalina (ki je odgovoren za povišanje krvnega tlaka) itd.
A jasno je, da šumeče tablete magnezija ali druge oblike niso tako zelo učinkovite kot magnezijev gel (direkten nanos) ali pa kot kombinacija v mineralnih kapljicah, kjer so naravno prisotni še drugi minerali in je absorbcija (vsrkavanje) na najvišji ravni.

Voda v katero nakapate minerale v ionski obliki, hitro nadomesti izgubljeno vodo in elektrolite, ustrezno hidrira, poveča pretok kisika in preprečuje viskoznost krvi. Še posebno vlogo pri vsem skupaj ima magnezij.

Brez zadostnih količin mineralov, sploh magnezija, torej ne moremo pričakovati zdravega srca.

Za zdravje srca in ožilja
Uravnava krvni tlak.
Preventiva pred kapjo.
Uravnava pH-telesa!

Na voljo smo vam za vprašanja in vam ponujamo podporo pri izvedbi vašega protokola za zavarovanje srca, ožilja in možgan. Pišite na na info@klepetobkavi.si.
Če na vaše vprašanje ne bomo mogli odgovoriti sami, bomo za to našli primernega strokovnjaka. V oddaji smo gostili že več kot 3.200 gostov, zato je baza zelo velika in bomo gotovo našli prave rešitve, ki so primerne za vas.