

Sočna DETOX KRALJICA

RETREAT S SAVINO: SUPERŽIVILA, PREHRANA IN JUICY HACKING

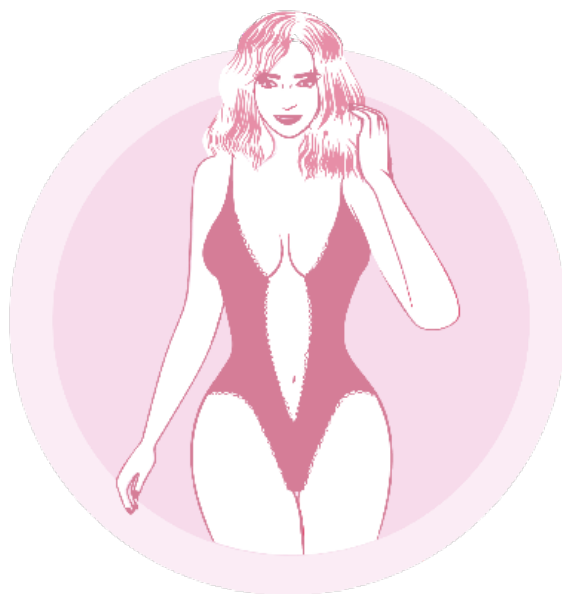
Savina Atai

Zapiski predavanj - 23.5.2022

“

*Vedno delamo za
dolgoročne rezultate.*

”



SAVINA AITAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD

O vsem kar bom danes govorila, izhajam iz lastnih raziskav, izkušenj in spremljanja hormonskih slik.

Vedno delamo za dolgoročne rezultate.

Najlažje je osebo odpret z določenimi meditacijami in procesi ali pa s praznimi obljubami diet, ki obljublajo magično hujšanje v parih dneh.

To niso stvari, ki so dolgoročne in zdrave. Vse kar me delamo, so dolgoročne stvari in da za kratkoročni rezultat ne poškodujemo svojega telesa, da bi si nakopale še več težav. Moje napotke si lahko prilagodite glede na svoje vrednote, raziskave, navade, vse pa bo temeljilo na ohranitvi dolgoročnega zdravja.

Vse poznamo izraze kot so »odstranimo maščobe«, »odstranimo živalske maščobe«... Vem, da ste v skupini tudi veganke in da se da najti stvari, ki bodo odgovarjale tudi vam. Mogoče boste danes slišale kakšne stvari, ki bodo zamajala vaša prepričanja kaj je zdravo in kaj ne.

V življenju moremo vedno vzeti tisto kar z nami rezonira.

To boste videle tudi od naših številnih učiteljev.

V današnjem predavanju bomo šle skozi način prehrane za katerim stojim, pogledale bomo kako se prehranjujem skozi cikel in katera superživila priporočam.

MOJA ZGODBA

Jaz sem odrasla kot veganka, saj mi je bila hrana prepovedana. Enako je bilo pri Garrettu, samo, da je on stradal, ker niso imeli hrane. Moja mama je na zelo ekstremen način menjavala prehrano, ki pa je bila vedno veganska. Jedla sem makrobiotično hrano, nato sem bila presnojedka, frutarijanka...

Moj bratec je pri 10 mesecih umrl. Zdravniki so trdili, da v njegovem mleku ni bilo dovolj beljakovin, medtem ko ima moja mami drugo izkušnjo. Ko pogledam nazaj na svoje odraščanje, vidim kaj vse je moje telo potrebovalo, česa nisem imela in da je vse to pustilo na mojem telesu dolgotrajne posledice.

Pri 25-tih letih sem imela hormone 80 letnice in popolnoma porušen hormonski sistem. V otroštvu sem pri očetu prejemale številne antibiotike, ko sem bila pri mami pa je moje telo zdravila z molitvami, s posti in s presnimi načini prehrane. Nič ni pomagalo, ker sem bila ves čas bolna. Rodila sem se 1 mesec prej in bila v inkubatorju, saj se je moja mama zastrupila. Od 19. do 30. leta sem bila poročena in moj bivši mož je bil radikalen vegetarijanec, v smislu, da če bi jedla ribe, bi se z mano ločil. V tistem času se v Sloveniji ni dalo dobiti ničesar v obliki superživil in dodatkov, tako, da sem hodila s prazno potovalko v Ameriko in tovorila nazaj konopljin in ostale veganske proteine.

3 leta nazaj sem na Novi Zelandiji končno prejela diagnozo moje bolezni, ki je Mast Cell Activation Syndrome. Ta je prišla v moje telo zaradi številnega stresa in ker moje celice niso imele prave elastičnosti in hranil, niso mogle odplavljati histamin. Moje telo je hranilo histamin in zaradi tega sem imela številna vnetja.

Lahko rečem, da sem medicinski čudež glede na to kaj sem naredila s svojimi hormoni in avtoimuno boleznijo. Glede na to, da je moja poškodba celic zelo huda, ne bi smela delati več kot 2 uri na dan, prav tako se ne bi smela gibati, sklepi bi mi začeli počasi propadati... Ampak je obratno, Vsako leto sem boljše. Seveda se še vedno učim, raziskujem in vse tudi z vami delim.

Ko sem prejela diagnozo, mi je bila ta v veliko pomoč, saj sem razumela, da sem si s Tao obrazno jogo popravila hormone, celicam pa bom mogla še pomagati ker so mehansko poškodovane in ne morejo odplavljati histamina.

Od vedno sem imela občutek, da se pri meni nekaj dogaja na področju vranice, ki je povezana z materinsko energijo. Prav tako je na mojem telesu zelo težko zgraditi mišice in takoj ko ne delam na temu, usahnejo. Enako je z obrazom. Poškodba elementa zemlje, vranice in naše Zdravilke nakazujejo, da se nam nabira celulit, da telo ne more odplavljati in da se mišice zelo težko zgradijo.

Midve z Darjo sva zelo različni. Ona je vegetarijanka in pazi, da se ne zredi preveč, kajti višja teža ji lahko dodatno obremeni hrbtenico, ki je bila v nesreči izjemno poškodovana. Ko sem bila jaz veganka in ko sem še jedla gluten, se nikakor nisem mogla zredit. Če sem zbolela, sem takoj izgubila veliko kilogramov. Moj obraz je bil posušen. Danes se počutim odlično, saj imam obline. Mogoče bi na televiziji izgledala boljše z 2, 3 kg manj, ampak če izgubim to težo, se takoj pozna na mojih hormonih. To velja za moje telo, za Darjino pa ne, saj ji dodatna 2 kg preveč pritiskata na hrbtenico.

Vsaka izmed nas mora najti svojo idealno težo, ki je popolnoma nepogojena s tem kaj se dogaja na modnih smernicah.

Ko sva z Garrettom po 2 letih popolne izolacije prišla v Mehiko med ljudi, ki so imeli Covid in ki so bili cepljeni, sem se zavedala, da zaradi avtoimune bolezni čaka podobna zgodba tudi mene. Dobila sem ga, totalno mi je udaril na moj cikel in mi zaprl požiralnik. Menstruacijo sem imela na 15 dni in vedela sem, da to v bistvu ni menstruacija. Prav tako sem vse to dobila napovedano v svojem BaZiju. Vedela sem, da ko se mi bodo sesuli hormoni, se mi bo sesulo vse. Hormoni so temelj. Zaradi tega se ne grem nikoli hitrih diet. Celo otroštvo sem namreč zelo stradala.

Jaz sem multidimenzionalno kozmično bitje in Boginja, ki uživa v prehrani in se prehranjuje tako, da nahrani svoje hormone.

Ne glede na to, da sem imela skozi življenje hude odvisnosti povezane s prehrano, sem danes z njo najboljša prijateljica. Glede tega sem zelo ponosna nase, saj sem pozdravila svojo malo punčko, ki je skrivala hrano v predalih, ki je bila tepena, če je jedla kruh, ki je zapravila vso žepnino in šla v trgovino daleč stran, da ne bi prodajalke povedale mami kaj kupuje.

Univerzum mi je v življenje poslal tudi Giorgosa, Grka s svojo lastno restavracijo in s kulturo kjer se vse vrti okoli hrane. Tukaj sem pozdravila svoj odnos s hrano in dobila vpogled kako pomembna je Mediteranska prehrana, ki temelji na olivnem olju ter istočasno kako uničujoč je alkohol.

Svojo menstruacijo uporabljам tako, da si jo kot masko namažem na obraz, saj vsebuje izjemne stvari, ki so odlične za kožo. Ko sem pri obolenju s Covidom videla, da moja menstruacija ni kri, ampak, da je rjave barve, sem vedela, da nekaj ni v redu z mano. To je trajalo 2 meseca. Ko sem šla po Mehiki prvič na PRP, kjer ti vzamejo kri, očistijo plazmo in jo nato injicirajo v kožo, sem takoj rekla, da nisem ok in da imam zagotovo slabo kri. Ko so mi jo vzeli, je bilo od 2 injekcij, pol injekcije plazme. Bilo me je strah, da me ni vse skupaj potisnilo v menopavzo. Na kliniki so mi povedali, da večina žensk po Covidu sploh nima plazme v krvi in da je ta zelo slaba. Jaz sem imela vsaj pol injekcije.

Tako, da sem se odločila, da si zavestno začnem graditi kri. Začela sem jesti ogromne količine masla, biološka jetrca, spirulina in moja kri se je izboljšala, ponovna je postala izjemno rdeča. Ko sem šla ponovno na PRP, so dobili iz moje krvi 4 injekcije plazme. Kar je zanimivo je to, da sem bila po menstruaciji in ne v času ovulacije, ko bi mogla imeti manj plazme.

Maslo je bilo odlično za mojo kri zato ker maščobe hranijo hormone. Ženski se ne more delati kri, če nima dovolj maščob. Zaradi tega sem tudi namenoma šla par kg gor, ker sem se predozirala z določenimi stvarmi. Namesto kruha sem si prerezala maslo, si dala gor sir in jedla na tak način. Ko nam hormoni delajo, se nam teža uravna in vse uredi. To mi je bilo glavno.

*Če nam gredo hormoni,
je to domino efekt za vse ostalo.*

Ker sem bila zadnje mesece v hudem stresu zaradi selitve, dolgega potovanja, Covida, številnih projektov, je bil moj fokus samo na hormonih. Prav tako nisem delala nobene vadbe, nisem se razstrupljala, ampak sem samo bildala hormone. Ker je sedaj moja hormonska slika boljša, se lahko posvetim gibanju in nežnemu detoxu.

Najprej je treba hormone zgraditi, šele nato se lahko gremo razstrupljanje. Če imamo poškodbe tako kot je moja avtoimuna bolezen, lahko to traja nekaj časa. Ko je telo pod stresom, ga nikoli ne smemo dajati na hude diete in ga preveč gibati. Ekstremne diete in gibanje nam lahko prinesejo par dobrih rezultatov, ampak moremo pogledati kako bo to udarilo na našo ščitnico, ki bo začela čedalje slabše delovati, prav tako se bo poznalo na zmanjšani vrednosti progesterona in počasi se bo začel dogajati yo-yo efekt. Pojedle bomo 2 jabolka in se zredile nazaj.

Vse to so stvari za katerimi stojim in so temelj za vse ne glede na to kar želimo v telesu pozdraviti.

Taoisti pravijo, da moremo dobiti s prehrano okoli 2000 kalorij, ostalih 5000 pa iz narave iz sonca, lune, zraka... Hrana je od 10-20% pomembna za naše počutje. Če nimamo prižganih vseh stikal v telesu, lahko jemo najboljšo hrano, ampak telo tega ne bo absorbiralo kot bi moralo.

VODA

Mi smo molekularno gledano 99% voda.

Iz drugega vidika gledano, smo sestavljeni iz 70% vode. Smo bitja vode in elektrike. Obstaja teorija o 4. fazi vode, ki pravi, da je v nas plazma in želirana voda. Sem spadajo slina in naše tekočine. Tako, da je veliko znanja o temu kako uporabljati svojo vodo. Jaz uporabljam tudi svoj urin, ki je najboljša hormonska tableta polna matičnih celic. Naše vode v našem telesu so svete.

Svet gledamo in doživljamo skozi vodo.

Obloga naših oči je sestavljena iz vode. Prav tako so celice našega kostnega mozga zelo želirane. Bolj kot je naša hormonska voda v telesu čista in sočna, lepše vidimo svet okoli sebe, bolj smo zdrave in sijoče.

Molekularna voda

Naše telo se izjemno odziva na vodo, ki jo pijemo.

Najlažja stvar, ki jo naredimo za svoje zdravje je ta, da si vsak dan naredimo svojo medicinsko vodo. To naredimo tako, da vzamemo vodo in ji vsako jutro povemo kaj želimo, da nam da. Primer: »Napolni moj hormonski sistem z vsem kar potrebuje. Obnovi mojo ščitnico, zaloge moje energije in regeneriraj moj imunski sistem.« Nato to vodo čez dan popijemo. To je obred, ki ga dela tudi Mantak Chia.

Ogromno znanstvenikov je dokazalo, da je voda homeopatska substanca, ki absorbira vse. Konec koncev smo tudi mi voda. Vodo, ki zaužijemo, postane del našega telesa in se spremeni v 4. stopnjo vode, ki je povezana v vezivnim tkivom, ki je gelirana silicijeva oblika vode. Svete vode, ki se nahajajo po celem svetu niso bolj alkalne kakor druge ali bolj čiste, ampak imajo višjo frekvenco in gredo čez več vortexov.

Naše telo je največji samozdravilni aparat na svetu.

Noben aparat in zunanji zdravilec ne bo naredil toliko kolikor je zmožno naše lastno telo. Prav tako nobena zunanja stvar in superživilo ni močnejše od našega telesa. Vse to nam samo pomaga, da naše telo dela dobro.

PREHRANA

Način kako jemo in kako pijemo je mnogo bolj pomemben od tega kaj jemo in kaj pijemo. Naše telo najbolj potrebuje kvalitetno vodo, kvalitetno sol in dobre maščobe. Tisti, ki ne uporablja soli, mu v telesu ne dela elektrika, živčni sistem pa se začne kvariti.

ČESA NE JEM:

Poli-nenasičenih maščobnih kislin oz. pufa

To so rastlinska olja, ki najbolj uničujejo naš hormonski sistem, povečajo vnetja v telesu in starajo. Sem spadajo:

- Sončnično olje,
- Repično olje,
- Olje grozdnih pešk,
- Sojino olje,
- Sezamovo olje,
- Margarina,
- Olje koruznih kalčkov,
- Laneno olje

Za ženske malo lanenega olja ni takšna panika kakor za moškega. To mu namreč poruši hormone, saj je laneno olje čisti estrogen. Večkrat naletim na primere parov, kjer ženske spremenijo prehrano moškega, da ne jedo veliko mesa, raje sojine jogurte itd. Na koncu se zgodi, da si ženska dobi ljubimca, saj partnerju tako padejo hormoni, da je »copata« in ji ni več zanimiv. Ko se porušijo hormoni, ni več feromonov.

Zakaj ne jem rastlinskih olj?

- Ker zelo poškodujejo jetra,
- Ker hitro oksidirajo,
- Ker povečujejo vnetja v telesu,
- Ker so motilci hormonov

Katera olja jem?

- Olivno olje, vendar ga ne pregrevam,
- Maslo,
- Nerafinirano kokosovo olje brez vonja na katerem kuham in pečem,
- Malo avokada,
- Ghee maslo,
- Kakavovo maslo,
- Svetlinovo olje kot dodatek,
- Hladno stiskano bučno olje,
- Boragovo olje,
- Hladno stiskano olje črne kumine,
- Odlična je tudi svinjska mast, vendar jo jaz ne uporabljam

Če ste veganke in uživate veliko rastlinskih olj, vnesite v vašo prehrano E vitamin, saj vas bo zavaroval pred poškodbami, ki jih rastlinska olja dajejo v organizem.

Pazite kakšna olja kupujete, saj so po večini primešana. Enako glede rastlinskega mleka. Vedno berite deklaracije! Sama uživam mandljevo mleko ali mleko iz makadamije oreščkov, katerega naredim sama. Prva tako obožujem surovo kozje mleko. Če si naročite v baru kavo z mandljevim mlekom, jih prosite če vam ga lahko pokažejo. Po večini je proizvajalec Barista, ki se zelo dobro peni in je vanj dodan navaden sladkor ter sojino mleko.

Soje

Otroci, ki so v Ameriki zrasli na sojinih formulah, imajo slabše delujoče možgane. Soja je namreč totalen motilec estrogena. Zato jo moški niti pod razno ne bi smeli uživati. Če ste veganke, vam priporočam uživanje tempeha, ki je zame osebno najbolj sprejemljiva soja in malce edemameja. Nikakor ne priporočam sojino mleko in tofu. Tudi pri veganskih proizvodih je treba biti zelo pozoren, saj primešajo notri marsikaj. Tudi če se dobi gensko nespremenjena soja, je jaz ne uživam.

V zadnjem času me kontaktira veliko žensk, ki ne morejo zanositi. Ne glede na to, da jedo prav, da so zdrave in da je partner zdrav, jim nikakor ne uspe. Eno izmed njih sem vprašala če je veliko sladice in je rekla ja, vendar samo zdrave in da jih sladi s stevio. In tukaj je pomembna informacija. Stevia sama po sebi ni napačna, a je včasih kakor neem služila za naravno kontracepcijo. Prav tako so bila njena rastlinska mleka polna olj. To so majhne zadeve, ki lahko totalno ustavijo velike zadeve.

Belega sladkorja in glutena

Beli sladkor ropa organizem mineralov. Minerali so namreč zelo pomembni. Vsi, ki smo nagnjeni k vnetjem in ki imamo avtoimune bolezni, se uživanje glutena ne priporoča. Sem pa slišala, da veliko ljudi zelo dobro prebavlja kruh z drožmi. Sama sem že uživala pizzo z drožmi in nisem dobila aft, ki jih pri uživanju glutena dobim in nisem čutila teže v trebuhu. Vseeno pa ne priporočam uživanja tega vsak dan.

Tune, lososa, rib, ki so na dnu morja

Tuno in losos obožujem, ampak ju ne jem, kajti ribe, ki imajo več maščob, so magneti za težke kovine. Najverjetneje Jadranska tuna ni toliko zapackana kakor druge. Jem pa bele ribe. Prav tako pazim, da ne jem nobenih morskih stvari uvoženih iz Kitajske. Enako glede superživil.

Ribje olje je zelo zdravo, ampak če ni dobro, naredi več škode kot koristi.

Školjk in škampov

Čeprav imam oboje zelo rada, se jih izogibam zaradi težkih kovin. Vem pa, da so zelo dobri zaradi cinka.

Žitaric

V primeru avtoimunih bolezni se žitarice še posebej ne priporočajo. Če že, jih uživam samo v času Kraljice pred menstruacijo, nekje med 17. – 25. dnevom cikla ali pa jeseni. Ne jem ovsa in ne pijem ovsenega mleka. Jem pa bel riž ker je očiščen in sladek krompir.

Oreški in določene žitarice imajo okoli sebe ovoj za zaščito.

Živali imajo noge, da zbežijo pred napadalci, rastline pa nimajo nog, da bi zbežale, zaradi tega se ovijejo s strupi.

Če so oreščki namočeni, je boljše. Tako, da če ste veganke, vam jih priporočam, da jih namočite. Enako je s stročnicami. Ko sem bila veganka, sem pri kuhanju stročnic pri vrenju odlila vodo stran in jih še enkrat skuhalo v novi vodi. Danes še vedno jem stročnice, vendar malo. Trenutno jem mladi grah, prebranac, stročji fižol in mladi fižol. Ješprenja ne jem ker ima lahko gluten, prav tako ne boste našli v moji kuhinji leče. Čičerika me prav tako zelo napihne.

Na oreščke vedno slabo odreagiram, zato jih jem minimalno – mandlje in makadamijo. To je zaradi njihovega ovoja in ker zelo hitro postanejo žarki in plesnivi. Tisti, ki imamo težavo s histaminom so plesni za nas zelo nevarne. Prav tako ne prenašam quinoe, saj me po njej boli želodec.

KAJ JEM?

Nisem za izključno keto prehrano, saj naši možgani potrebujejo ogljikove hidrate.

Če imamo v prehrani dovolj beljakovin, potem smo zmerni glede uživanja sladkorja.

Drugače imamo pa napade po ogljikovih hidratih in napade lakote. Tudi Angel se strinja s tem, da je v družbi od 30-tega leta naprej kronično pomanjkanje beljakovin, jajc in dobrih maščob. Če ne jeste mesa, se priporoča uživanje masla in spiruline.

Moja prehrana je sestavljena tako, da če jem ogljikove hidrate, so zraven tudi beljakovine in maščobe. Nikoli ne bom jedla samo sadja. Če si narežem lubenico, si dam zraven feta sir in polijem olivno olje. Beljakovine in maščobe lahko jem posebej tudi če nimam ogljikovih hidratov.

Prvi del cikla po menstruaciji (od 5. -10. dneva cikla) je najboljši za razstrupljanje – tukaj jem maščobe, beljakovine in pazim, da se mi ne nabere preveč estrogena, srednji del ob ovulaciji je odličen za presno prehrano in sadje, kjer pazim, da sem v sočni energiji in da se ne pregrevam, zadnji del cikla (od 20-tega dneva cikla do menstruacije) je odličen za uživanje ogljikovih hidratov in maščob, močnih superživil, za gradnjo krvi, hormonov in progesterona, v času menstruacije pa uživam izključno kuhano hrano.

Ogromno zdravih maščob

- Olivno olje,
- Maslo,
- Kokosovo olje,
- Malo avokada

Ogromno mlečnih izdelkov

Ti morajo biti vedno biološki, kozjega in ovčjega izvora. Mene zaslužijo žitarice, siri pa ne.

- Ovčji in kozji jogurt,
- Sirotkini siri,
- Mladi siri,
- Surovi siri iz toplotno neobdelanega mleka,
- Surovo kozje mleko

Ogromno jajc

- Omlete

Ogromno beljakovin

- Bele ribe,
- Malo bio rdečega mesa pašnih živali, ki je po večini v surovi obliki carpaccia
- Malo piščanca

Svinjine ne jem.

Zelenjavo

- Zeleno listnato zelenjavo,
- Vse solate, na katere dam jabolčni kis ali limono, olivno olje in žličko medu,
- Koromač,
- Surovo korenje,
- Rdečo peso,
- Bučke,
- Mlad grah,
- Kakšen zeleni smoothie in sok

Špinača ima veliko oksalne kisline, ki se nabira v ledvicah. Namesto tega so boljši kopriva, blitva in regrat. Ogromno ljudi po brokoliju in cvetači spušča vetrove in so napihnjani. Prav tako ne jem špargljev ker zelo smrdi ko gremo lulat. Zdi se mi, da to tudi preveč dražijo ledvice.

V kuhanem korenju je več vitaminov kot v surovem. Surovo korenje pa je odlično zato ker postrga črevo in preprečuje nalaganje preobilice estrogena v našem telesu.

Vložene zelenjave ne jem zaradi alkoholnega kisa. Prav tako ne uživam balzamičnega kisa ker je poln sladkorja.

Sok stebelne zelene je ok za kratko obdobje, ne pa dolgoročno.

Sadje

- Vse kar je sezonsko

Sladila in sladice

- Med
- Kokosov sladkor
- Kakavovo maslo
- Monk Fruit
- Presno čokolado brez oreščkov
- Ovčji ali kozji jogurt zmešan z žlico matche in malo medu
- Sir z medom

Moji ogljikovi hidrati so sestavljeni iz medu in sadja do 20-tega dneva cikla, nato pa od 20-tega dneva cikla do menstruacije ne jem veliko surove hrane, ker mi ne paše in imam lahko zaradi tega krče.

Kakav, matcho in organsko kavo

Kolagenske juhe

Brezglutenski kruh iz ajdove ali riževe moke

Krompir

- Sladek krompir
- Mlad krompir
- Navaden krompir

Moke

- Kokosova moka,
- Mandljeva moka
- Cassava moka

Olive

PREKINITVENI POST

Za nas ženske je prekinitveni post drugačen kakor za moške. 16 urni posti so predolgi, saj se nam začne rušiti hormonski sistem. Dave Asprey, ki je bil v Juicy & Strong je v zadnji knjigi napisal, da ženske ne morejo delati tako dolgega prekinitvenega posta. Lahko se ga dela v času po menstruaciji do max 14. ur. V času nosečnosti in dojenja se tega ne dela.

Če gre telo na hud prekinitveni post ali na dieto po medicinskem mediju, se bo telo najprej zelo dobro počutilo, saj bo v paniki ker ne bo dobilo določenih hranil in bo dvignilo adrenalin. Ko je adrenalin dvignjen, se namreč zelo dobro počutimo. Ta pa nam v bistvu dela dolgoročno škodo.

SUPERŽIVILA

Definitivno ne potrebujete vsega če ne želite. Prav tako vam urejam popuste s posebno kartico, ki bo pokazala, da ste v šoli. Lahko jo boste imele v telefonu ali pa sprintano. V trgovini Zrno do Zrna v Ljubljani imate že sedaj ob nakupu nad 10€, 10% popusta. Uredile vam bomo tudi affiliate linke.

Če katera izmed vas prodaja kakšne podobne stvari kot so tudi matcha ali yoni spa itd, nam pišite.

SUPERŽIVILA, KI JIH VEDNO UPORABLJAM

NAC skupaj s selenom in molibdenom

NAC je izjemen za čiščenje in razstrupljanje telesa, jeter in celic. Vzajem ga zjutraj.

Beta Glukan

Garrett si je s pomočjo beta glukana zelo pozdravil imunski sistem. Vzajem ga zjutraj na tešče, nato pa NAC. Meni je najbolj pomembno da se razstrupljam od 5.-10. dneva v ciklu. Takrat vedno uporabljam stvari za čiščenje jeter, da ne bom imela preveč estrogena skozi cikel. To sta pegasti badelj in shisandra.

Pegasti badelj

Uporabljam ga med 5. – 10. dnevom cikla. Obožujem ga za čiščenje jeter.

MSM

MSM je odličen za gradnjo las, kože, celic, zob in kosti. Prav tako ga uživam od 5.-10. dneva cikla. Tik pred menstruacijo se ne razstrupljam. Moje telo je takrat v čisto drugi energiji.

Mocuno

Pomaga ženskam povečati testosteron in uravnava hormone. Ženske imamo velikokrat premalo testosterona, fokusa in mišic. Prav tako je mocuna odlična za možgane, saj je naravni urejevalec dopamina. Tudi to superživilo uporabljam od 5. – 10. dneva cikla.

Jonske minerale

Mešanica jonskih mineralov z malo magnezija, je odlična mešanica kot dodatek za v vodo. Vsebuje mineralne mešanice, ki pa jih vsi potrebujemo, saj smo po večini mineralno podhranjeni. Dober trik je tudi, da si damo čisto malo soli v vodo. Jaz zelo prisegam na sol. V Sloveniji uporabljam solni cvet in čisto himalajsko sol. Prav tako pijem malo donata in radenske.

Jod

Predlagam, da imamo vsi doma stekleničko joda ali kelp.

Mačji krempelj

Prav tako predlagam, da imamo vsi doma mačji krempelj. To je najboljši ubijalec virusov, bakterij in strupov. Jemljite ga kot antibiotik ali če želite ubiti kakšno bakterijo in kandido.

D3

D3 je krasen za hormone in imunski sistem.

Svetlinovo olje

Svetlinovo olje uživam pred menstruacijo.

C60

C60 je najmočnejši antioksidant in razstrupljevalec na svetu. To je posebna ogljikova spojina, ki je razstrupljena v olivnem olju. Lahko ga uporabljajo vsi, doječe mamice in tudi otroci.

Astaksantin

Astaksantin je odličen za imunski sistem in prav tako obnavlja DNA.

Quercetin

Quercetin je izjemna zaščita imunskega sistema, katerega sem še posebej uporabljala v času Covida.

Shisandro in Rhodiolo

Shisandra in Rhodiola sta odlična za ženske hormone in za zaščito proti stresu. Še posebej ju priporočam od konca menstruacije do ovulacije in sedaj v poletnih mesecih, saj telo hladita.

Shisandra čisti in razstruplja jetra, rhodiola je pa odlična za nadledvično žlezo.

Cink

Cink je skupaj s selenom odličen pred menstruacijo in vedno dobre pol ure po hrani, oziroma po zaužitju ogljikovih hidratov. Nikoli ne jesti cinka na tešče, ker vas bo bolel želodec.

Čago

Čago uporabljam pred menstruacijo in v času zime. To je sibirski gob, ki dela kri, lase in daje moč. Še posebej jo poleg shiitake gob priporočam vegankam. Dala vam bo moč. Vsa temna živila imajo prizemljitveno energijo. Čaga je ena izmed gob, ki preživi najhujše razmere.

Kolagen

Kolagena uživam več v času pred menstruacijo.

Omega 3

Omega 3 iz zelenih školjk jemljem pred menstruacijo.

Magnezij in B vitamin

Oba uživam pred spanjem. To je za nas ženske zelo pomembno. Če želite samo 2 dodatka, sta to magnezij in B vitamini, saj nam pomagata delati elektriko in pomirjata živčni sistem. Mogoče boste opazile, da vam bo magnezij malce zmeščal blato.

Glede Zeolita, glin in podobnih stvari je potrebno zelo paziti, saj vam bo ob vsakodnevnem uživanju odplaknilo ven vse ostale dobre stvari, ki jih zaužijete. Osnova je, da ne smemo dati skupaj razstrupljevalne snovi s tistimi, ki gradijo.

*Glede opičjih koz ne bomo delale nobene paniko. Smo multidimenzionalna sočna bitja. Treba bo pa paziti na imunski sistem in zavarovati svoje zdravje.

VPRAŠANJA

Ali lahko mamice, ki dojijo delajo razstrupitev?

Mamice, ki dojite delajte predvsem na gradnji hormonov. Ko boste nehale dojit pa lahko delate razstrupljanje, kajti vse gre v mleko.

Kakšna je najboljša metoda za pregled hormonov?

K nam v šolo bo prišla dr. Ivica Flis. Prav tako bomo šle čez to kako brati hormonsko sliko in kje vse si lahko pregledate hormone. Najboljše lahko hormonsko sliko prebereš sama tako, da si polna energije, da imaš libido, da si dobre volje, da nimaš čudnih napadov, žalosti, nemoči in da nisi razdražljiva. Libido se nanaša na celotno življenje, ne samo na spolno življenje.

Kako je z Ajurvedo?

Ajurvedo poznam zelo dobro, saj sem številna leta živela pri Maharishiju Mahesh Jogiju, ki je prinesel Ajurvedo v Evropo. Sama ne uporabljam sezamovega joga in zame uporabljajo preveč žitaric. Dana prehrana je namreč prilagojena drugemu delu sveta.

Ali lahko uživam grahove beljakovine?

Vegankam priporočam riževe ali grahove proteine.

Kako je s chia semeni?

Drugače so v redu, ampak imajo veliko estrogena. Ne priporočam uživanje takoj po menstruaciji.

Ali priporočaš uživanje konoplje?

Jaz je ne uživam, saj se mi ne absorbira dobro.

Koliko obrokov na dan priporočaš?

Jaz zaužijem pribl. 3 obroke na dan, Garrett pa ima pri tem večjo disciplino. Po menstruaciji imamo lahko tudi do 2 obroka na dan, pred menstruacijo pa se pri meni zgodi, da imam včasih tudi po 5. Med menstruacijo jem zelo malo - juhe, kuhano hrano, kakav, čokolado in nič surove prehrane.

Primerjava javorjevega in agavinega sirupa

Javorjev sirup ima veliko mineralov, pri agavi pa je boljše, da se vzame nerafinirano rjavo agavo. Iz agave se dela tequila, lahko povzroča v telesu vrenje in je predstopnja alkohola. Tako, da jaz agave ne uporabljam.

Kaj upoštevaš pri medu?

Da ni toplotno obdelan in da je organski. Trenutno imam ajdov med in sem z njim zelo zadovoljna.

Ali uživaš kombucho?

Če jo spijem, sem kakor, da bi bila pijana. Vsi, ki imamo težave s histaminom, moremo paziti, da ne uživamo preveč fermentiranih izdelkov. Jogurt mi paše, preveč kefirja pa ne.

Katere vlaknine uživaš?

Sadje in zelenjavo.

Kaj pa če imaš težave s slinavko in ne moreš pojesti toliko maščob?

Potem si prilagodi in pazi, da imaš dobre beljakovine in dobro zelenjavo. Halle Berry je npr. diabetik in ko je šla na keto prehrano, se ji je stanje zelo izboljšalo.

Kako vemo, da je kakav brez plesni?

To je največja težava kave in kakava. Treba je raziskovati. V Sloveniji uživam presne čokolade z 2-3 sestavinami (kakavovim maslom, kakavom in kokosovim sladkorjem). Naj bo vse skupaj čim bolj enostavno.

Katere dodatke lahko jemljemo doječe mamice?

Beta glukan, rhodiolo, shisandro.

Katero olje grgraš?

Samo kokosovo olje.

Ali rhodiola dviguje pritisk?

Ne.

Kaj priporočaš pri težavah s ščitnico?

Tukaj je treba paziti, ker ščitnica vedno niha, tudi pri uživanju dobrih stvari. Nove stvari je treba dodajati zelo počasi.