

Správné zažívání je základem zdraví. Mnohé kalorické, chemické potraviny ale zatěžují trávicí systém a imunitu nedostatkem živin, toxiny a stresem. Existují možnosti, jak trávení posílit.

Koření

V malém množství vhodné [koření](#) stimuluje trávicí enzymy, a umožňuje tak natrávení přijímaného pokrmu a vstřebávání živin na rozdíl od chemických léků, které obsahují enzymy, čímž nahrazují a tak brání vylučování enzymů tělu vlastních. Vhodné jsou různé směsi jako

[Rása,](#)

[Trikatu](#)

či si vyrobte vlastní směs.

Směs na imunitu

recept na díly, tedy např 6 dílů (např. lžic) kurkumy apod. Uchovávejte ve vzduchotěsné sklenici.

6 [kurkumy](#)

3 [kumín](#)

3 [koriandr](#)

3 [fenykl](#)

1 mletý zázvor

1 pepř

1/4 [skořice](#)

Směs používejte na vaření i do hotových jídel.

Chia semínka

Chia semínka na rozdíl od lněných semínek nemusíme nadrtit či namlít, aby se vstřebaly účinné látky. Je ale vhodné je před konzumací na močit na 10 minut do vody, aby neochuzovaly zažívací trakt o tekutiny, neboť chia semínka jsou schopna nasát do sebe 10 x více vody než sami váží. Chia semínka mají očištné účinky na roga ismus, slouží jako prebiotika (potrava pro střevní prospěšné bakterie) a působí léčivě na střevní nemoci (záněty apod.).

Fermentované potraviny

Fermentované potraviny kontrolují škodlivé bakterie a kvasinky, jelikož kyselina mléčná produkující laktobacily v těchto potravinách reguluje kyselost ve střevech a brání růstu škodlivých bakterií, písni a kvasinek.

Velmi dostupnou fermentovanou potravinou je kysané zelí, obsahující zelí, sůl a případně kultury. Kysané zelí je jemně nakrájené hlávkové zelí, které bylo zkvašeno za pomoci bakterií mléčného kvašení. Téměř jakákoli zelenina ale může být zkvašená a uchovávána až několik let při příznivých skladovacích podmínkách. Nedávný test domácího kysaného zelí zjistil až 10 triliónů probiotických bakterií, podstatně více než probiotika v kapslích, nemluvě o jogurtech.

[Aloe vera](#)

[Aloe vera](#) je rostlině, která řeší zdravotní problémy zodpovídající za mnohé nemoci moderní doby-chronický zánět a sníženou imunitu vzhledem ke slabému trávení způsobeného škodlivými bakteriemi. [Aloe vera](#) zlepšuje přísun živin, má protibakteriální, protivirové a protiplísňové účinky.

Aloe vera posiluje a zlepšuje trávení z těchto důvodů:

- Léčí vředy, syndrom dráždivého střeva, záněty střev jako ulcerózní kolitidu a Crohnovu nemoc
- Odstraňuje kvasinky a parazity
- Odstraňuje zácpu
- Snižuje překyselení žaludku

Užívejte jen [čistou nejlépe bio aloe vera bez chemických konzervantů](#) .

Česnek

[Česnek](#) je superpotravinou, která má silné protibakteriální, protivirové a protiplísňové účinky. Odstraňuje tyto mikroorganismy a parazity oslabující zažívací systém. [Česnek](#) je velmi účinné přírodní antibiotikum proti běžným bakteriím jako campylobacter bacterium, který infikuje tisíce lidí každý rok.

Současně s tím je nutné omezit či při léčbě dočasně vyřadit ze stravy bílý cukr, polotovary,

lepek, kofein, alkohol a geneticky modifikované potraviny. Snižte stres a kupujte potraviny bio a od farmářů.

df