

HRANĂ VINDECĂTOARE



Ghid de bază privind dieta, alimentele funcționale și
suplimentele benefice pentru sănătate intimă, echilibru
hormonal, fertilitate naturală și stare de bine.

MIHAELA BRĂILESCU



Pentru mai multe informații vizitați site-ul
www.mihaelabrailescu.ro
Instagram @mihaela.brailescu

Concept și text: Mihaela Brăilescu
Design și redactare: Iulia Namașco
Instagram @iulia.namashco
Mail iulia.namashco@gmail.com

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui material nu poate fi produsă sau utilizată sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și recuperare a informațiilor, fără permisiunea scrisă a autorului.

Bună, sunt *Mihaela* *Brăilescu*

și mi s-a spus că sunt o zână pentru că fac “minuni” cu hormonii, sănătatea intimă și fertilitatea femeilor cu care lucrez. E posibil să mă știi din trecut ca Mihaela FoodFairy.

Mai concret însă, ***sunt nutriționistă, coach de sănătate feminină și speaker educațional cu o viziune holistică asupra sănătății.*** Menirea mea este să ofer ghidare, educație și soluții integrative pentru afecțiuni intime, dezechilibre hormonale sau probleme menstruale femeilor și cuplurilor de toate vârstele.

Organizez frecvent ateliere de gătit și educație nutrițională dedicate femeilor cu afecțiuni ginecologice, sau dezechilibre hormonale. Chiar dacă hrana este complet ignorată în lumea medicală și se consideră pe nedrept că nu are nici un impact, ea poate fi folosită fie ca suport, fie ca tratament în toate tipurile de afecțiuni din sfera endocrinologică și ginecologică.



Am schițat în acest material acele informații nutriționale pe care le consider de bază pentru armonizare hormonală și vindecare intimă. Indiferent de vârstă, indiferent de afecțiune, urmând aceste recomandări te vei îndrepta cu siguranță către mai bine, sau vei crește eficiența tratamentelor primite de la medic.

Te invit să citești acest ghid fie că ai simptome neplăcute pe care nu le înțelegi, fie că ai deja un diagnostic specific și nu știi de unde/cum/cu ce să începi, fie că ești deja într-o călătorie anevoioasă și nu știi ce să mai încerci! Folosește-l ca pe un checklist prin care te asiguri că așezi fundația pentru o digestie eficientă, echilibru hormonal, vitalitate și fertilitate optimă.

Să-ți fie cu armonie!

Cuprins

Capitolul 1
Dieta antiinflamatorie
05.

Capitolul 2
Hidratarea
47.

Capitolul 3
Câteva reguli de gastrotehnie
69.

Capitolul 4
Alimente funcționale
101.

Capitolul 5
Suplimente de bază pentru femei
119.



DIETA ANTIINFLAMATORIE

Capitolul I

Ce este *inflamația*?

Inflamația este răspunsul natural al corpului la infecții, stres sau leziuni. Este un mecanism fiziologic extrem de complex construit să ne protejeze și să susțină vindecarea! Ne dorim inflamație în anumite circumstanțe - cum ar fi dacă avem o rană sau o infecție. Periculoasă, însă, este starea permanentă sau prelungită de inflamație, adică nevoia corpului de a reacționa și combate constant elemente perturbatoare.

Inflamația cronică produce dezechilibre la nivel hormonal, provoacă îmbătrânire prematură, depresie și anxietate, afectează calitatea ovocitelor, nivelul de energie și sănătatea intestinală. În funcție de intensitate și locul în care se manifestă, inflamația cronică ne afectează direct sănătatea și este considerată una din principalele cauze ale bolilor cronice moderne (boli cardiovasculare, cancer, diabet zaharat de tip 2 și altele).



Pentru a spune că dezvoltăm inflamație cronică este nevoie de expunere repetată sau pe termen lung la stresori și agresori care au efect cumulativ, deci nu sunt neapărat elemente de intensitate mare, pe care le simți imediat.

01. Dezechilibrul aportului de grăsimi omega-3 și omega-6
02. Stres mental și emoțional
03. Zaharuri concentrare și alimente care cresc brusc nivelul de insulină din sânge
04. Lipsa somnului
05. Chimicalele din produsele de curățenie și îngrijire corporală convenționale
06. Agenți patogeni (virusi, bacterii, paraziți)
07. Intoleranțe și alergii alimentare
08. Radiații electromagnetice
09. Obezitatea și grăsimea în exces
10. Fumatul

Ce spun *studiile*?



Alimentele procesate, cum ar fi mâncarea fast-food, alimentele deep-fried, carnea procesată și sucurile acidulate au fost asociate cu niveluri mai ridicate de markeri inflamatori, cum ar fi Proteina C Reactivă. Consumul frecvent de fast-food a fost însoțit de creștere în greutate excesivă și abdominală, rezistența la insulină, dezechilibrul glucozei, tulburări lipidice și lipoproteice, inducerea inflamației sistemice și stres oxidativ.

PMID: 31314878 PMID: 26933642

Consumul mai mare de fast-food crește riscul apariției a diabetului zaharat de tip 2, a sindromului metabolic și a bolilor cardiovasculare.

PMID: 25265504 PMID: 28257029

Alimentele prăjite și uleiurile parțial hidrogenate sau grăsimile trans sunt, de asemenea, asociate cu niveluri crescute de inflamație.

PMID: 15051604 PMID: 28778198

De asemenea, s-a demonstrat că alte alimente, cum ar fi băuturile îndulcite cu zahăr și carbohidrații rafinați, promovează inflamația.

PMID: 30375290 PMID: 24552752



ce este *dieta* *antiinflamatorie*?

Alimentele pe care le consumi (și cele pe care le eviți) pot ajuta la calmarea și chiar la prevenirea inflamației prin suprimarea răspunsurilor inflamatorii ale corpului. Dar pentru că declanșatorii inflamatori ai fiecăruia sunt diferiți, nu există o dietă antiinflamatoare universală.

Termenul „dietă antiinflamatoare” nu se referă la o cură de slăbire și nici la un regim alimentar specific, ci la un stil general de alimentație care poate fi menținut pe termen lung cu ușurință.

Dieta antiinflamatoare este bogată în fibre, legume și verdețuri, cereale, fructe

și ingrediente de origine animală de la animale pășunate, ideal minim procesate, fără conservați și arome artificiale, din surse locale, integrale și de sezon. Altfel spus, mâncare reală, curată și simplă, bogată în nutrienți și fitonutrienți.

A adopta o dietă antiinflamatorie este un proces care presupune, în primul rând, o creștere a consumului de alimente dense nutritiv, și o diversificare a alimentației cu mai multe legume. Personal prefer să pun pe plan secund etapa eliminare a alimentelor nocive pentru a păstra atenția pe diversificare și motivație pozitivă.



Dieta antiinflamatoare nu este rocket science și nici una dintre acele regimuri stricte și odioase de care abia aștepți să scăpi când te vindeci că să te întorci la mâncarea cu care ești obișnuită!

NU este despre lipsă de gust

NU este despre mâncare fadă și plictisitoare

NU este despre RESTRICȚIE

ci despre a mânca mai calitativ, mai dens nutritiv și mai hrănitor! E un stil de viață care trebuie să persiste chiar și după ce simptomele inflamatorii au dispărut.

Pentru multe persoane înseamnă o diversificare a ingredientelor în urma unui repertoriu limitat de rețete/ingrediente și un exercițiu de gust, pentru că tranziția de la alimente procesate și potențate chimic cere răbdare și deschidere față de nou.



IATĂ CÂTEVA EXEMPLE DE ALIMENTE CARE AU FOST LEGATE DE NIVELURI CRESCUTE DE INFLAMAȚIE:



Mâncăruri tip fast-food și alimente deep-fried în ulei vegetal



Mâncare gătită cu mult ulei și rântășuri



Excesul de alimente procesate din fainuri rafinate: aluaturi pufoase, covrigi, foietaje, prăjituri



Cartofi prăjiți, chipsuri



Carne prăjită (prăjită în ulei, sau friptă în exces, cu multă arsură)



Preparate convenționale din carne



Ulei vegetal parțial hidrogenat și rafinat (floarea soarelui, rapiță, soia, porumb, palmier)



Băuturi din comerț îndulcite cu zahăr (ceaiuri gata ambalate, ape cu arome și îndulcitori)



Băuturi energizante, sucuri acidulate



Lactate grase ultraprocesate (brânză topită, smântână, cașcaval feliat, cremă de brânză)



Produse vegetale cu înlocuitori de carne și lactate (cașcaval vegetal, pate-uri de post, etc)

ACORDĂ-ȚI TIMP!

Tranziția către obiceiuri alimentare mai sănătoase este fix asta... o tranziție. Un proces care durează și cere răbdare + blândețe față de momentele când uiți, ai poftă, ești influențată de anturaj, sau pur și simplu nu ai chef să faci alegeri bune. Trebuie doar să ai încredere în tine că n-o să te lași baltă de tot și ești capabilă să rămâi fidelă propriului proces de vindecare!

De ce *funcționează*?

O dietă antiinflamatorie adresează 4 dintre cele mai comune cauze ale problemelor feminine. Echilibrând dieta, poți fi sigură că elimini cu ușurință o mulțime de simptome neplăcute fără să simți că tii regim, urmezi un protocol sau vreun tratament special.

Abia *DUPĂ* ce faci această schimbare importantă pentru minim 3 luni, vei putea observa care sunt de fapt acele ajustări de finețe pentru care trebuie să apelezi la ajutorul unui specialist. Până atunci însă, puterea stă în farfuria ta.



Sănătatea digestivă



Densitatea și eficiența nutritivă



Armonie hormonală



Reziliență imunitară

Sănătatea *digestivă*

Disbioza intestinală, permeabilitatea intestinului subțire, colonul iritabil și suprapopularea bacteriană a intestinului subțire sunt factori de risc în declanșarea dezechilibrelor hormonale, a infertilității și a problemelor cu țesuturile moi din pântec (integritatea mucoasei vaginale și a colului, rezistența la infecții).

O alimentație antiinflamatorie variată sprijină dezvoltarea unei flore sănătoase. Pentru o imunitate puternică și o absorbție intestinală optimă e nevoie de o floră diversă, iar un ecosistem intern cât mai diversificat se obține consumând o mare varietate de LEGUME, frunzoase, fructe, fibre hidrosolubile și alimente natural fermentate.

Factorii care influențează negativ sănătatea mucoasei intestinale, precum și compoziția microbiomului sunt: conservanții și pesticidele din alimente, produsele chimice din casă și mediu, stresul, lipsa somnului, băuturile carbogazoase și energizante, cafeaua în exces, fumatul. Surprinzător și exercițiul fizic în exces este un factor perturbator pentru flora intestinală.

Atenție! Pilulele contracteptive, abuzul de antibiotice și antiinflamatoare non-steroidiene perturbă flora și favorizează permeabilizarea mucoasei intestinale.



Densitatea și *eficiența nutritivă*

Toate sistemele corpului, dar mai ales cel hormonal și ciclicitatea feminină, necesită o serie de vitamine, minerale, antioxidanți, acizi grași esențiali și aminoacizi pentru funcționare optimă.

Deficiențele micronutrienților sunt factori cheie în dezvoltarea și progresia dezechilibrelor hormonale.

Cele mai frecvente sunt:

- perturbarea ciclului menstrual în lipsa grăsimilor sănătoase din dietă,
- diminuarea fluxului menstrual din cauza deficitului caloric,
- apariția sindromului premenstrual din lipsa de magneziu, zinc și iod,
- subfuncția tiroidiană din lipsa de iod, seleniu, zinc,

- metilarea și metabolismul deficitar al estrogenilor în lipsa de folat, vitaminele B6, B12, C, A, E și glutatión,
- instalarea dezechilibrelor generalizate în urma deficitului de vitamina D3,
- accentuarea stărilor de depresie și/sau anxietate din cauza deficitului de aminoacizi esențiali (în dietele vegane dezechilibrate) și a acizilor grași DHA,
- sensibilitatea la infecții a mucoaselor (uterine, vaginală, țesturilor vulvei) în urma carențelor de vitamine liposolubile, grăsimi sănătoase și colagen.

Asigurând prin dietă o diversitate cât mai mare de nutrienți vei obține un surplus sinergic de micronutrienți pentru a corecta deficiențele nutriționale care îți afectează sistemul hormonal, imunitatea, sau sănătatea mintală.



CONCENTREAZĂ-TE PE CE ADAUGI BUN!

1.

Evită să elimini tot dintr-o dată, sau să te concentrezi obsesiv doar pe ce *NUAI VOIE*. Multe femei fac greșeala asta și ajung de fapt să mănânce mai puțin, să se dezechilibreze mai tare sau să se simtă mai rău încercând să facă schimbări bune.

2.

Că să poți elimina cu ușurință dulciurile, alimentele procesate și junk food ajută să fii sătulă și odihnită.

3.

Să rămâi atașată de ideea că "*mie nu îmi place pătrunjelul*" este cea mai sigură cale de a te menține într-o stare de imaturitate alimentară. Fii deschisă și curioasă față de gusturi și rețete noi. Diversificarea paletii gustative este un proces, nu te trezești din senin într-o dimineață că poțtești frunze amăru!

Armonia *hormonală*

Ceea ce mâncăm, când mâncăm și cât mâncăm afectează o varietate de hormoni.

+ Excesul de zahăr, alimentele ultra procesate, alimente prăjite în uleiuri vegetale hidrogenate.

- Deficitul de proteine, fibre și grăsimi bune sau lipsa de nutrienți cu grad ridicat de biodisponibilitate.

Pentru a asigura o recalibrare hormonală, dieta inflamatorie este primul și cel mai simplu pas către trebuie făcut.

Producția hormonală, calitatea ovocitelor și a endometrului, vitalitatea și libidoul depind de o digestie sănătoasă, de un nivel de zahăr stabil în sânge și resurse suficiente pentru nevoile energetice ale corpului.



Reziliență *imunitară*

Reziliență imunitară se referă la un sistem imunitar rezistent, capabil de a se adapta la provocări prin stabilirea, menținerea și reglarea unui răspuns imunitar adecvat. Un răspuns adecvat al sistemului imunitar este eliminarea unui agent dăunător, cum ar fi bacteriile și virușii, dar tolerarea celor inofensive, cum ar fi alimentele, sau praful. Acest răspuns imun ar trebui să fie de o putere optimă: nu prea slab (căci asta crește riscul de infecții necontrolate, sau duce la cronicizarea infecțiilor urinare), dar nici prea puternic (ceea ce poate duce la reactivitate crescută, alergii, eczeme, inflamație cronică sau tulburări autoimune).

O dietă pro-inflamatorie pune presiune pe sistemul imunitar și creează acea stare de “zgândărire” continuă care destabilizează capacitatea de a răspunde adecvat.

Dieta anti-inflamatorie oferă o binemeritată pauză acestei furtuni interioare generate în multe cazuri direct de alimente. Reziliența imunitară susține vindecarea, răspunsul optim la tratamentul medicamentelor și reducerea simptomelor în caz de rana pe col, infecție HPV, infertilitate, endometrioză și tiroidită autoimună.





Termenul “*densitate nutritivă*” se referă la concentrația de vitamine, minerale, antioxidanți, acizi grași esențiali și aminoacizi cu biodisponibilitatea înaltă din alimente.

Am un exemplu bun când explic de ce e importantă densitatea nutritivă, versus a respecta orbește anumite etichete și trenduri alimentare.

Un mic dejun “*organic, fără gluten și fără zahăr*” poate să însemne:

rondele de orez cu zacuscă

SAU

o felie de pâine cu maia dospită 48 ore + pastă din avocado, sardine și pătrunjel tocat fin, stropită cu zeamă de lămâie și sumac.

Spune-mi acum, ambele respectă regula? Și care credeți că e mai hrănitore? Care susține fertilitatea și sănătatea pe termen lung în modul cel mai eficient?



Lista de alimente

- Legume și fructe proaspete, locale, integrale, de sezon
- Legume congelate
- Verdețuri și frunzoase cât mai diverse (inclusive din flora spontană dacă înveți să le culegi)
- Germeni și vâstari proaspeți (atenție la mușegai când cumpărați din comerț)
- Leguminoase gătite corect (vezi cap 3). Dacă suferi de permeabilitate intestinală, disbioza sau colon iritabil e bine să le eviți până îți repari digestia
- Carne de la animale pășunate și crescute liber, mai ales carne albă slabă
- Organe, măduvă și cartilajii de la animale sănătoase
- Pește mic de captură (hering, sardine, șprot, macrou), pește de cultură de la ferme care folosesc hrană potrivită și condiții optime, icre
- Ouă de la găini de țară, crescute liber și hrănite natural
- Cereale fără gluten cât mai puțin procesate, hidratate și gătite astfel încât să li se reducă mult nivelul de antinutrienți (vezi cap 3)
- Paste sau alte preparate minim procesate din făinurile acestor cereale
- Cereale cu gluten doar în forme dospite îndelungat (procesul de fermentație din pâinea cu maia reduce mult nivelul de gluten și crește biodisponibilitatea nutrienților)
- Lactate de la animale mici, în special natural fermentate, minim procesate și pasteurizate
- Lapte vegetal făcut în casă din semințe/nuci cât mai proaspete, spălate și hidratate înainte de folosire



○ pe care să te concentrezi

- Plante aromatice din surse curate și necontaminate
- Uleiuri vegetale presate la rece, extravirgine, ambalate în sticle închise la culoare, ferite de căldură și lumină. Ulei de măsline, de floarea soarelui românesc bio presat la rece, ulei de susan presat la rece
- Unt și unt clarefiat (aliment terapeutic pentru femei)
- Semințe și nuci de toate felurile, cât mai variate, păstrate la rece în ambalaje închise ermetic. Nu cumpăra de la vrac, mai ales semințele mici sensibile la oxidare cum sunt semințele de cânepă. NU cumpără niciodată făină de semințe ci folosește o râșnita simplă de cafea că să le râșnești pe loc la nevoie
- Alimente funcționale (mai multe în cap 3): alge, ciuperci, fructe de pădure, drojdie inactivă, pastă de susan, sos de soia bio, sos tamari, pasta miso, polen crud
- Condimente organice de calitate, mai ales cele bogate în antioxidanți pe scala ORAC (sumac, cuișoare, nucșoara, scorțișoară), ghimbir, turmeric, cardamom, ienibahar, coriandru boabe, fenicul, anason, chimen, chimion etc. Alege condimente organice, de calitate, altfel riști să consumi produse contaminate cu metale grele și diverse impurități
- Oțet de cidru de mere, cidru de foc
- Murături și alimente natural fermentate produse în tranșe mici pentru a se consuma proaspete
- Miere, melasă bio
- Sare de ocnă românească, sare de mare din surse sigure



Alimente *antiinflamatorii*

Spre deosebire de dietele standard moderne, alimentația antiinflamatorie este bogată în fructe și legume intens colorate (bogate în antioxidanți), rădăcinoase, grăsimi de calitate, carne și lactate de la animale sănătoase (le spunem pășunate), și sunt sărace în carbohidrați rafinați, zaharuri simple sau uleiuri vegetale rafinate. Ai mai jos câteva exemple de alimente cu efecte benefice dovedite clinic (și nu doar prin observațiile empirice și cunoștințe transmise generațional) pe care e bine să le consumi regulat.



Folosește listele Dirty Dozen și Clean Fifteen că să înțelegi în ce tip de legume/fructe merită să investești organic, și ce poți cumpăra liniștită de la piață din surse convenționale.

Le găsești pe www.ewg.org

Dirty Dozen™

EWG's 2022 Shopper's Guide to Pesticides in Produce™



1. Strawberries



2. Spinach



3. Kale, collard & mustard greens



4. Nectarines



5. Apples



6. Grapes



7. Bell & hot Peppers



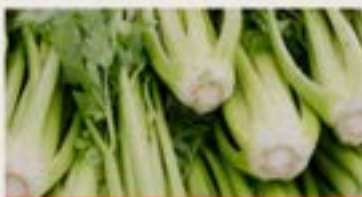
8. Cherries



9. Peaches



10. Pears



11. Celery



12. Tomatoes

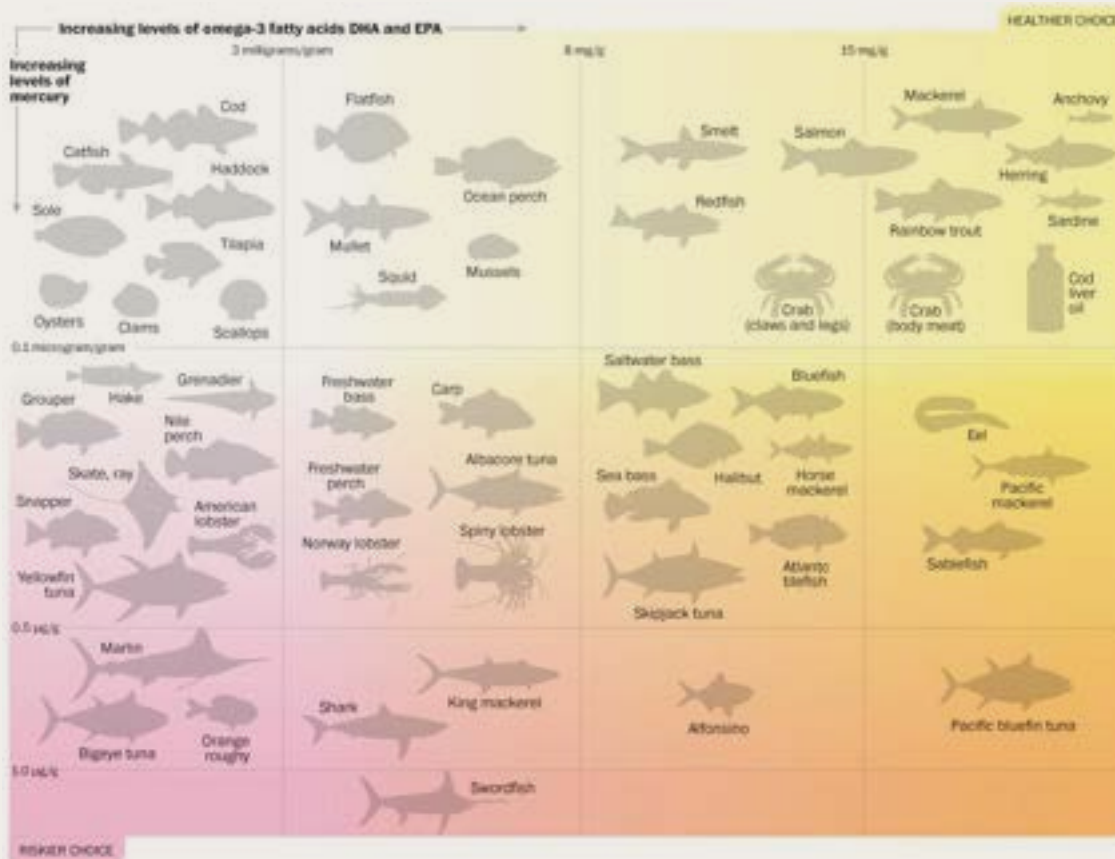
Cum să alegi *peștele*?

Un pește proaspăt are ochii limpezi, curăț și bombați, nu adânciți în orbite. Solzii se desprind ușor de pe el, iar gura este închisă. Peștele congelat prin metode de congelare rapidă își păstrează calitățile nutriționale, atâta timp cât este în termen de valabilitate și este decongelat în frigider (nu forțat în apă fierbinte sau la microunde).

Nu cumpăra conserve care au ambalajul bombat, lovit, cu puncte sau pete de rugină. E de preferat să alegi conserve în ulei de măsline, sau în suc propriu. Conservele de pește cu sosuri sau eticheta generică de “ulei vegetal” au foarte probabil uleiuri vegetale

rafinat care anulează beneficiile conținutului de omega-3 din peștele respectiv.

Aproape 90% din peștele care ajunge pe piața locală provine din import, susțin reprezentanții Asociației Procesatorilor, Importatorilor, Distribuitorilor și Comercianților de Pește din România Ro-Fish. Zonele majore de pescuit FAO sunt zone din lume în care Organizația pentru Alimentație și Agricultură a împărțit pescuitul. Ele sunt notate cu FAO+număr pe eticheta conservelor și a peștelui congelat. Evită zonele 61, 67, 71, 77, 87 (zone contaminate cu radiații de la centrala nucleară Fukushima).



Conținutul de omega 3 versus conținutul de mercur.

Sursa PMID: 20633905

În ceea ce privește concentrația de mercur, peștii mari sunt cei mai periculoși pentru că trăiesc mai mult și acumulează pe parcursul timpului cantități mari din acest metal greu. Alege pește mic, de captură, fie proaspăt sau conserve.

Good choices if you want more fish

Below are low-mercury fish that anyone can eat frequently. We have also considered environmental and sustainability concerns for these recommended lists, which are a result of our analysis of FDA data. A few fish, such as clams and anchovies, appear to be low in mercury but didn't make our lists because the FDA tested so few samples.

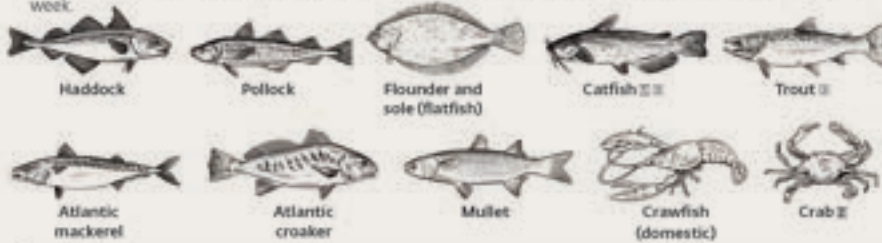
Lowest-mercury fish

A 132-pound person can safely eat 36 ounces per week. A 44-pound child can safely eat 18 ounces per week.



Low-mercury fish

A 132-pound person can safely eat up to 18 ounces per week. A 44-pound child can safely eat up to 6 ounces per week.



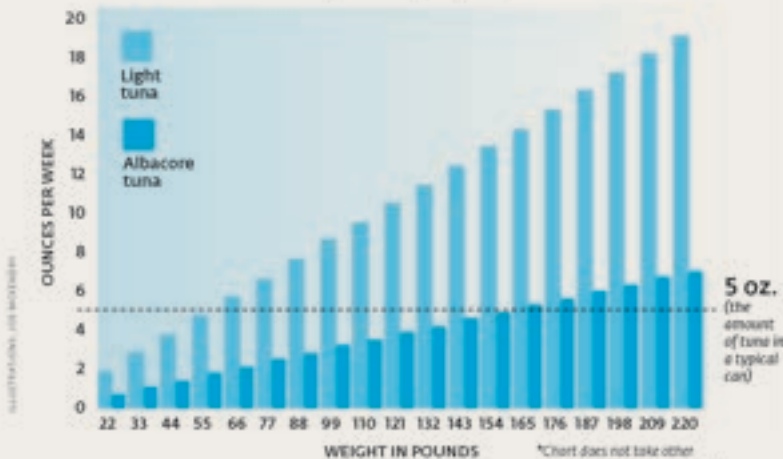
You may want to consider country of origin and choose domestic rather than imported if possible.

Always follow any local alerts regarding when shellfish can be safely harvested and eaten. Eating shellfish raw always carries additional risks of foodborne illness, and it's not recommended for vulnerable groups.

If wild caught (which includes being fished from local rivers and lakes), check with your state health department for information about PCBs especially for these fish. It's a good idea to check for anything on this list if you are concerned about PCBs.

How much canned tuna can you safely eat?

Ounces of canned tuna that are safe per week by body weight.*



Swim away from these

The FDA and EPA say most women and young children should avoid the first four highest-mercury fish below. They're considering adding the last two to the list. If you are a frequent consumer of any type of fish—24 ounces or more per week—CR suggests that you avoid the fish below as well.

- Swordfish
- Shark
- King mackerel
- Gulf tilefish
- Marlin
- Orange roughy

To minimize your mercury intake, limit your consumption of these higher-mercury fish.

- Grouper
- Chilean sea bass
- Bluefish
- Halibut
- Sablefish (black cod)
- Spanish mackerel (Gulf)
- Fresh tuna (except skipjack)

Lista de alimente

- Fructe foarte dulci, amidonoase cu indice glicemic ridicat, fructe uscate fără sulf, zahăruri concentrate naturale (zahăr de cocos, pastă de curmale, zahăr rapadura)
- Îndulcitori artificiali (extract de stevie, xylitol, eritrit)
- kefir și iaurt de vacă bio, brânză slabă de vaci de la animale pășunate
- ulei de cocos, untură de rață / gâscă / porc (mai ales iarna)
- băuturi vegetale tip lapte din comerț (indiferent cât sunt de bio și naturale, sunt băuturi lipsite de nutrienți pe care le poți bea ocazional de poftă și sete)



○ consum moderat

- ouă bio din comerț de la găini crescute la sol
- preparate de carne naturale fără conservanți
- cafea organică sau cafea de origine
- băuturi alcoolice sau carbogazoase artisanale fără îndulcitori (cidru de mere, bere artizanală, vin biodinamic fără sulfiți)
- dressinguri, chutney și sosuri artisanale
- unturi de semințe / nuci din comerț (în afară de arahide)



ZONA GRI A PRODUSELOR CU *POTENȚIAL INFLAMATOR.*

→ *Pentru persoanele cu permeabilitate intestinală:* toate leguminoasele și cerealele bogate în antinutrienți (ex: quinoa, mei).

→ *Pentru persoanele cu boli autoimune, mai ales boli inflamatorii de tip artrită reumatoidă:* clasa solanacee (hightshades) ardei gras, ardei kapia, roșii, roșii cherry, suc de roșii, vinete, cartofi albi etc + cerealele bogate în antinutrienți.

→ *Pentru femeile cu tulburare disforică premenstruală și intoleranță la histamină:* alimente bogate în histamină: preparate din carne, brânzeturi maturate, cacao, cafea, ceai negru, fasole, vinete, fructe de mare, pește conservă, etc. Conserve de legume (fără film de BPA în interiorul conservei) și compoturi. De preferat în borcane de sticlă, fără conservanți.



Oricând consumi zahăruri concentrate (naturale, sau rafinate) asociază-le cu fibre, proteine și grăsimi pentru a reduce impactul glicemic sau consumă-le la finalul mesei, după ce ai mâncat proteinele și legumele.

Exemple:

- *adaugă scorțișoară pentru fructele de la gustarea de dimineața*
- *pune chlorella și spirulina în smoothies de fructe*
- *ia câteva capsule de chlorella când mănânci ceva dulce*
- *consumă desertul sau porții mici de fructe după masă, în special fructe bogate în enzime (ananas, papaya, kiwi, mere)*



Când vine vorba despre lactate și gluten, reacțiile care apar nu sunt din cauză că toată lumea ar avea intoleranță sau alergie la ele, ci pentru că, de fapt, sunt consumate în exces, în forme ultraprocesate.

Toleranța reală poate fi testată printr-o dietă de eliminare de 2 luni, urmată de reintroducerea acestora din surse organice, natural fermentate sau preparate artizanal. Ideal ar fi să se mențină un consum ocazional al acestora.

Eu am două excepții personale:

- consider parmezanul a fi condiment și îl consum în cantități “condimentare”, fără absolut nici o grijă;
- pâinea cu maia dospită lent (24-48h) are un nivel de gluten în limitele admise pentru pacienții cu boala celiacă, drept urmare o consider un aliment de consum frecvent. Pentru mine și fetița mea asta înseamnă o pâine de 1kg pe săptămână.

Ce înseamnă *grăsimi “bune”*

Consum raw: uleiuri presate la rece de măsline, susan, cânepă, dovleac, nucă (crude în mâncare sau adăugate la final).

Pentru gătit ușor: ulei de măsline extravirgin, ulei de cocos, unt, untură (în special în sezonul rece), unt clarefiat (ghee).

Consumă grăsimi integrale și mai puține extracte concentrate de lipide. Adică: ouă, măsline (atenție la conținutul de sare), avocado, nucă și fulgi de cocos, pastă de susan (tahini), unturi de migdale/ nuci/ alune de pădure, semințe de nuci diverse cât mai proaspete, pește, icre, carne și organe de la animale pășunate.

Folosește uleiurile presate la rece cu măsură, ca suplimente alimentare sau condimente

SURSE FUNCȚIONALE DE ACIZI GRAȘI ESENȚIALI.

- *Ulei de cătină*
- *Ulei de negrilică*
- *Tahini negru*
- *Ulei de primulă*
- *Ulei de măsline extravirgin de origine controlată (produse premium)*
- *MCT oil*
- *Ulei de pește*
- *Extracte de alge*



Mediteranea Gourmet



ULEI



Lista de alimente

- zahăr rafinat și dulciuri convenționale din comerț
- siropuri ultra procesate (agave, arțar)
- îndulcitori artificiali (aspartame, zaharină, etc)
- fructoză și sirop de glucoză - fructoză (prezente în special pe eticheta produselor “fără zahăr”, chiar și cele organice)
- lactate grase și ultra procesate de vacă (brânză topită, cășcaval feliat ambalat individual, pastă de brânză cu arome, etc)
- ton și pești mari din pescuit industrial
- ouă convenționale (cod 2 și 3)
- carne și preparate convenționale de la animale crescute în regim intensiv
- băuturi carbogazoase, energizante, băuturi pe bază de cafea (frappe la doză și alte nebunii)
- alcool
- sucuri de fructe, ceaiuri și apă cu arome din comerț
- dressinguri și sosuri gata preparate din comerț



○ pe care să le consumi cât mai puțin sau deloc!

- uleiuri rafinate, râncede, hidrogenate, margarină
- alimente deep-fryed de la fast food (mai ales în ulei refolosit)
- nuci și semințe prăjite și/sau râncede (atenție la ambalaje și condițiile de păstrare când faceți cumpărături)
- făină din nuci și semințe (cel mai probabil deja râncedă)
- produse de patiserie și panificație care sunt dulci și pufoase, prăjituri preambalate (mai ales cele etichetate “de post”), aluaturi și “pufoșenii” de tot felul
- ceai negru, cafea la plic instant, cafea de la dozator, cafea convențională de supermarket
- mâncare gătită preambalată (citiți eticheta cu atenție!)
- mâncăruri gătite de la cantină/restaurant care au sos (dacă nu ai alte opțiuni alege variantele cele mai simple sotate, grill și salate fără ulei)
- preparate “de post” cu texturat de soia și proteină de soia convențională
- non alimente - alimente ultra procesate pe care bunicile noastre nu le-ar recunoaște ca fiind mâncare dacă le-ar vedea pe rafturile supermarketurilor





#sfatulmihaelei

DESPRE DULCE

Cele mai însemnate îmbunătățiri în sănătatea femeilor se produc atunci când se elimină dulciurile clasice din comerț (ciocolata comercială, bomboane, cornuri cu ciocolată, etc), foietajele, aluaturile dulci, prajiturile și dulciurile de cofetărie, gemurile și compoturile cu zahăr sau fructoză, fructele uscate cu sulf și așa zișii înlocuitori de zahăr (siropurile de agave, de glucoză fructoză). Este foarte plăcut să urmăresc în clientele mele îmbunătățirea “*caprin minune*” a multor simptome neplăcute atunci când eliminăm aceste produse din dietă.

Un desert cu adevărat bun (cum îmi plac mie eclerele de la French Revolution) este o experiență senzorială și un eveniment deosebit în sine.

***Bucură-te de deserturi și momentele “dulci”
în mod conștient!***





#sfatulmihaelei

ELIMINĂ DIN CASĂ “SERTARUL CU DULCIURI”!

Acest obicei, relicvă a perioadei post decembriste, este foarte nesănătos! Fă în așa fel ca atunci când ai poftă de junk sau dulciuri să trebuiască să depui un oarecare efort – să comanzi, să ieși din casă la cumpărături, orice gest care te va ajuta să conștientizezi ceea ce urmează să faci.

Ține cont de faptul că e perfect normal ca la ora 16:00 – 17:00 să simți foame, sau să fii frustrată după o zi de muncă și să simți nevoia de a te răsplăti cu ceva dulce. Pregătește pentru asta gustări hrănitoare cu indice glicemic moderat spre scăzut.

IDEILE MELE PREFERATE

PENTRU GUSTĂRI de drum / foamea de după-miaza de la birou

01. Măsline
02. Măsline + morcov
03. Iaurt natural cu semințe de chia și o mână de fructe de pădure
04. Biscuiți fără gluten cu 1 banană necoaptă
05. Nucă de cocos curățată și tăiată felii (foarte bună de ronțait)
06. Mix de nuci/alune de pădure proaspete și prune uscate sau fructe proaspete
07. Unt de nuci/migdale + măr verde
08. Supă cremă de băut (mai fluidă, o poți lua în termos mic la pachet)
09. Smoothie dulce acrișor cu colagen
10. Turmeric latte cu lapte de cocos, turmeric, scorțișoară, cardamon
11. Cutie mică de brânză proaspătă cu fulgi de hrișcă și castravete sau ardei gras
12. Tartine cu avocado / pateu de ficat / pateu de ciuperci
13. Câteva chiftele de carne / pește și o legumă
14. Cașcaval de capră cu pere și prune uscate
15. Quiche mic cu legume / carne

Începe cu *micul dejun!*

Dacă ar fi să schimbi un sigur obicei din viața ta, ți-aș recomanda ca acesta să fie felul în care îți începi diminețile. Hidratarea corespunzătoare și un mic dejun *#pffbreakfast* îți vor asigura un start excelent pentru o zi cu nivel de zahăr echilibrat și energie stabilă pe toată durata zilei. Iar asta înseamnă *ECHILIBRU HORMONAL și SĂNĂTATE METABOLICĂ*, adică bazele sănătății indiferent de vârstă, sex sau afecțiune preexistentă.

Când îți începi ziua doar cu o cafea, un fruct sau cu mic dejun tip desert (croissant cu suc de portocale, lapte cu cereale) te urci la clasa I în roller-coasterul fluctuațiilor glicemice care îți vor da:

- *stări fluctuante de energie pe parcursul zilei*
- *schimbări de dispoziție care urmează tiparul nivelului de energie*
- *ceață mentală*
- *poftă de dulce după-amiază (foarte intense dacă ești în faza premenstruală)*
- *nevoia de a mai ronța ceva după cină*

Toate aceste stări de împiedică să recunoști semnalele de sete din timpul zilei și vei avea tendință să ronțai în loc să te hidratezi.



Dimineța la trezire consumă lichide de hidratare călduțe sau la temperatura camerei (vezi idei în capitolul 2). Așa cum te speli pe față și pe dinți, tot la fel, și sistemul digestiv are nevoie de o infuzie de lichide pentru hidratare și alcalinizare. Eu am un borcan frumos de 800ml pe care îl folosesc ca măsură.

Consumă un mic dejun hrănitor la cel mult o oră de la trezire. *Formula optimă pentru sănătate metabolică este micul dejun Proteine - Fibre - Grăsimi.* Asta nu înseamnă că nu mănânci carbohidrați, ci că mesele sunt echilibrate nutrițional în loc să ai zaharuri (fie ele și naturale) în exces.

Eliberează-te de concepțiile despre cum trebuie să arate un mic dejun. Multe bucătării tradiționale încep ziua cu mic dejun savuros care nu arată precum modelul standard continental. Turcii au o mulțime de salam și brânză, chinezii se bucură de dim sum, care este bogat în grăsimi și proteine, iar un mic dejun tradițional japonez va avea niște supă miso și pește, care sunt, de asemenea, savuroase și bogate în proteine și grăsimi. În protocolul autoimun AIP Protocol micul dejun este pur și simplu carne cu legume.

MICUL DEJUN POATE SĂ ÎNSEMNE PENTRU TINE ORICE, DE LA RESTURILE DE LA CINĂ, PÂNĂ LA OREZ CU OU ȘI PUI. FII LIBERĂ SĂ TE HRĂNEȘTI CUM SIMȚI!



Idei de *mic dejun* pentru *echilibru hormonal*

→ *Terci din fulgi fără gluten* fiert cu cuburi de măr/dovleac în apă SAU lapte vegetal. La final adaugă o lingură de semințe/nuci râșnite proaspăt (la alegere) + o ceașcă fructe de pădure;

→ *Shakshuka* - ouă ochi cu legume și frunze sotate

→ *Pate de ficat* + morcov ras și o mână de frunze (pe lipie sau clătită fără gluten)

→ *Ou firt moale* + rest de rădăcinoase la cuptor

→ *Salată de sfeclă și morcov ras (crude)*, amestecate cu nuci tocate și cremă de brânză de capră. Pe tartine de pâine cu maia sau rondele de orez + o mână de frunze.

→ *Mix de mazăre și fasole verde* + mărar și pătrunjel tocat fin cu sos dijonaise (muștar cu maioneză). Pentru asta trebuie să ai digestie bună. Completează cu ou fiert sau felii de șuncă de curcan.

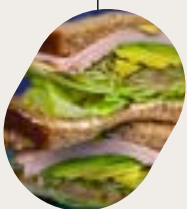
→ *Clătite din făinuri fără gluten/semințe* și fulgi râșnite pe loc cu oua și lapte vegetal. Consumă cu gem fără zahăr, sau brânză proaspătă de vaci și fructe de pădure. Poți pune în aluat collagen sau pudră proteică.

→ *Felii de pâine cu maia* + magiun de Topoloveni + semințe de chia și cânepă consumate cu un pahar de lapte vegetal.

→ *Lipie cu resturi de carne/chiftele*, sos pesto sau maioneză, varză și morcov ras, o mână de frunze, roșii, bastonașe de castravete și ardei.

→ *Sardine* cu pătrunjel și lămâie

→ *Sandwich cu pastramă de vită/curcan* + roșii uscate, frunze de spanac, pesto de busuioc.



Farfuria *ideală*



Fresh Start

MINIMALLY PROCESSED CARBS

- Brown Rice** - 1/2 - 3/4 cup cooked
- Quinoa** - 1/2 - 3/4 cup cooked
- Edamame** - 1 cup
- Canned legumes** - 1/2 can
- Freekeh/ farro/ Puy lentils** - 1/2 cup cooked
- Pulse pasta** - ~50g uncooked
- Vermicelli / rice stick noodles** - ~30-40g uncooked
- Oats** - 1/3 cup
- Kumara** - 200g / 1 cup
- Seeded bread/ rye**

VEGGIES



Food Groups

PROTEINS

- Fresh salmon** - 125g
- Smoked salmon** - 50-70g
- White fish/ prawns etc** - 150g
- Chicken/ red meat** - 150g
- Canned legumes** - 1/2 can
- Tofu** - 100-150g
- Low fat dairy**
- Haloumi** - ~80g
- Eggs**

HEALTHY FATS

- Nuts & seeds** - 1-2 Tbsp
- Avocado** - 1/4 avo
- Olive oil**

FRUIT

Dă gust vieții tale cu meniurile personalizate Yummdiet!

Normalizarea greutateii este o parte din
procesul de echilibrare a întregului corp.

Un plan alimentar centrat pe obiectivele
tale, personalizat în funcție de preferințele
tale alimentare și care folosește ingrediente
procesate minimal sau deloc este calea cea
mai eficientă pentru a pune bazele unui stil
de viață sănătos.

Programează-ți o consultație de 15 minute cu
echipa de nutriționiști pe coaching@yummdiet.com
și descoperă ce meniu ți se potrivește!



LICHIDELE
ȘI
HIDRATAREA
Capitolul II

Ce trebuie să știi despre *sete, deshidratare, consumul de lichide, calitatea apei și câteva rețete*

→ *Necesarul zilnic de lichide* este de 35ml/kg corp la adulți, 50-60ml/kg corp la copii și 150ml/kg corp la nou-născuți. Necesarul este crescut în cazul: gravidelor, femeilor care alăptează, persoanelor care fac efort fizic intens, bolnavilor.

→ *Semne de deshidratare ușoară* - setea (primul semn al deshidratării), gură uscată, dureri de cap, oboseală și lipsă de energie, senzația de slăbiciune în picioare, volum urinar scăzut (mai puțin de 3-4 ori pe zi, cantități mici de urină), urină galben închis, constipație, ceea ce poate fi o problemă pentru oamenii cu proctită (inflamația rectului).

→ *Semne de deshidratare moderată* - amețeală, crampe musculare, piele uscată și palidă și ochi scufundați (sunken eyes).

→ *Semne de deshidratare severă* - amețeală, crampe musculare, piele uscată și palidă, o stare de confuzie sau dezorientare, modificarea culorii buzelor spre albastre, pulsul și respirație rapide, stări de iritabilitate și letargie. Deshidratarea severă este periculoasă și necesită urgent îngrijiri medicale!

Reglarea setei și a consumului de lichide se face prin interacțiuni complexe între centrii de la nivelul hipotalamusului și acțiuni hormonale specifice. Setea este o senzație fizică care ne cere să ne hidratăm. Trebuie să știi că setea este de două feluri:

Setea osmotică este ceea ce simțim atunci când avem nevoie de mai multă apă. Apare atunci când consumăm alimente sărate, cum ar fi o pungă de chipsuri și se datorează faptului că după consumul de chipsuri, concentrația de săruri și minerale din sânge devine crescută, ceea ce induce o stare numită sete osmotică, adică organismul cere extra volum lichidian pentru a regla concentrațiile de săruri.

Setea hipovolemică este ceea ce simțim atunci când avem nevoie de minerale și apă pentru a alimenta rezervele din sânge - ca atunci când închei un antrenament intens sau o drumeție lungă prin soare. După antrenamente e mai posibil să căutați o băutură tip Gatorade sau un alt lichid care vă poate reface nivelul de electroliți și minerale care sunt importante pentru funcțiile organismului. Această sete, numită sete hipovolemică, apare atunci când volumul sângelui tău este redus din cauza pierderii de lichide prin transpirație.



Lichidele mele preferate



*Apă curată alcalină
(din izvoare naturale pure) sau filtrată*

Apă enzimatică

Apă cu electroliți adăugați

*Apă minerală natural
carbogazoasă*



Apă infuzată (cu ceai, sau plante aromatice)



Ceai



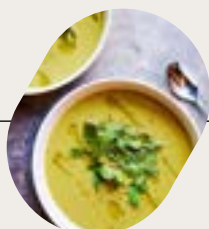
Sucuri presate la rece cu indice glicemic scăzut (legume, frunzoase, citrice)



Limonadă neîndulcită



Smoothies cu indice glicemic mediu - scăzut (se consideră o masă lichidă)



Supă creme fluide (se consideră o masă lichidă)



Zeamă de oase (înaltă valoare terapeutică și nutrițională)



Supă clară de legume



Băuturi natural fermentate fără alcool



Cu moderație: băuturi artisanale fermentate cu alcool, vin biodinamic fără sulfiți, cocktailuri non-alcoolice

LAPTELE NU ESTE LICHID DE HIDRATARE PENTRU ADULȚI. CAFEAUA, CEAIUL NEGRU ȘI BĂUTURILE ALCOOLICE AU EFECT DE DESHIDRATARE.



Ce trebuie să știi despre *apa de la robinet?*

România este o țară cu o calitate bună a apelor de băut la nivelul bazinelor de colectare și a stațiilor de epurare. În ce privește calitatea apei de la robinet, aceasta DIFERĂ de la o zonă la alta a țării, de la un oraș la altul și chiar de la un cartier la altul. Cea mai bună metodă prin care poți afla care sunt rezultatele ultimelor analize, este prin accesarea paginii web a companiei de apă din județul tău. Acolo vei găsi, pe orașe și chiar pe cartiere, rapoarte de calitate a apei potabile postate periodic.

Două motive mari pentru care îți recomand totuși să folosești filtre pentru apa de la robinet:

1. REȚEAUA DE APĂ ARE UN IMPACT MAJOR ASUPRA CALITĂȚII APEI CARE AJUNGE LA ROBINETUL TĂU. De fapt aici este modul prin care apa poate fi contaminată cu diverse impurități (bacterii, viruși, metale grele etc). Poți afla care este calitatea țevelor din orașul tău sunând la sediul companiei de apă responsabilă cu zona ta sau vorbind cu reprezentantul asociației de proprietari.

2. PREZENȚA FLUORULUI ÎN APA DE BĂUT. Clasificarea fluorului ca poluant mai degrabă decât ca nutrient sau medicament este un punct de plecare util pentru discuția despre efectele adverse ale fluorului. Nicio boală cu deficit de fluor nu a fost vreodată documentată pentru oameni. Într-adevăr, baza pentru stabilirea unui „aport adecvat” de fluor se bazează pe presupusa capacitate a fluorului ingerat de a preveni cariile dentare. Cu toate acestea, deoarece se știe acum că efectul fluorului este mai valoros prin aplicare locală, noțiunea de „aport zilnic adecvat” este greșită. Ca parte a eforturilor de reducere a ingerării periculoase de fluor, practica fluorizării artificiale a apei ar trebui reconsiderată la nivel global, în timp ce măsurile de siguranță industrială trebuie înăsprite pentru a reduce descărcarea neetică a compușilor cu fluor în mediu.

Din punct de vedere hormonal, îngrijorarea mea principală este aceea că un consum frecvent de apă fluorinată impactează nivelurile de hormoni tiroidieni și poate inhiba funcția tiroidiană în special la persoanele care au deja hipotiroidie, dar și la indivizii sănătoși.

(sursa: PMID: 29422493)



Același efect în are și clorul, însă la curgerea din robinet clorul începe să se evapore. Lăsarea apei în carafă de sticle să se odihnească o jumătate de ora este întotdeauna o soluție bună. Expunerea periculoasă la clor se face în piscinele cu apa clorinată, și la folosirea acestuia pentru dezinfectare zilnică.

Clorul, fluorul și bromul sunt substanțe din clasa halogenilor, așa cum este și iodul, însă cu o masă moleculară diferită, ceea ce afectează absorbția iodului și al producției de hormoni tiroidieni după expuneri repetate.

Dacă nu ai acces la un izvor care a fost analizat biochimic dovedit sigur, dar și benefic pentru consum, atunci următoarea soluție logică este asigurarea cu filtru a unei surse de apă (din rețea, sau din puț). Ce tehnologie alegi contează în funcție de locuința pe care o ai, sursa de apă și bugetul tău. Majoritatea filtrelor de uz casnic fac o treabă foarte bună ținând cont de calitatea în parametri de siguranță a apei din rețele urbane.

Căni și recipiente de filtrare

Sunt de obicei echipate cu un filtru de carbon activ care poate elimina contaminanți și poate îmbunătăți gustul și mirosul. Multe reduc clorul, plumbul, mercurul și (mai puțin frecvent) produsele secundare de dezinfecție.

Respectă timpul de înlocuire al filtrelor indicat de producător. Consumul de plastic este în continuare crescut. Chiar dacă cartușele pot fi reciclate multe persoane le aruncă pur și simplu la gunoi, și din cauză că sunt un produs ieftin, cănila sunt și ele înlocuite frecvent.

Filtre montate pe robinet

Folosesc un filtru de carbon activ care poate îndepărta substanțele contaminante și poate îmbunătăți gustul și mirosul. Modelele pot varia, dar majoritatea reduc clorul, plumbul, mercurul și (mai puțin frecvent) produsele secundare de dezinfecție.

Unele modele pot micșora debitul de apă. Pot fi utilizate cu eficiență la duș. Necesită schimbare mai frecventă.

Dispozitive montate pe robinet sau alături pe blat

Sisteme cu tehnologii diverse, permite utilizatorului să comute între apa filtrată și apa nefiltrată pentru a prelungi durata de viață a cartușelor.

Unele modele pot fi foarte costisitoare. Sunt vizibile și ocupă spațiu. Potrivite pentru bucătăriile cu spațiu ofertant și familiilor numeroase unde investiția într-un sistem mai performant este o soluție economică.

Sisteme cu cartușe montate sub chiuvetă

Sunt cele mai folosite și eficiente. Sunt compuse din 1, până la 6 cartușe filtrante, montate în serie, care filtrează o gamă largă de contaminanți (în funcție de model și tehnologia folosită (de la filtre de carbon activ până la osmoză inversă).

Necesită o anumită presiune a apei pentru a funcționa. Eficacitatea variază foarte mult între modele. Necesită un minim de abilități pentru montare. Filtrele se schimbă relativ rar și costurile per ansamblu sunt reduse.



Osmoză inversă

Procesul de filtrare prin osmoză inversă reprezintă împingerea apei cu presiune printr-o membrană semi-permeabilă care elimină din apă toți contaminanții nedorți. Apa cu osmoză inversă conține mai puțini contaminanți, are mai puțin sodiu, nu are paraziți sau bacterii și este mai sigură pentru pacienții cu cancer. OI elimină și mineralele sănătoase precum magneziu, calciu, potasiu și sodiu.

Osmoza inversă este o inovație tehnologică uimitoare care furnizează apă proaspătă din apa de mare în zonele din întreaga lume în care apa este deficitară și pentru curățarea industrială a apelor uzate contaminate. Poate fi, de asemenea, o soluție bună pentru apă curată menajeră atunci când condițiile o cer. Pentru apa publică de la robinet există alternative excelente mai accesibile, cum sunt filtrele în serie cu cartușe de carbon activ care sunt simplu de instalat, accesibile și durabile. Nu instalați un filtru OI decât dacă aveți cu adevărat nevoie de el și asigurați-vă că este unul de înaltă calitate.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, apa potabilă cu conținut scăzut de minerale (TDS) produsă prin osmoză inversă sau distilare NU este potrivită pentru consumul uman pe termen lung și, de fapt, poate produce efecte negative asupra sănătății celor care o consumă. Această lipsă de minerale poate avea un impact negativ asupra gustului pentru mulți oameni. Poți folosi cartușe de remineralizare pentru a rezolva această problemă. În plus, cu o dietă diversă, mineralele din apa de la robinet nu sunt esențiale, prin urmare consumul de apă demineralizată nu are impact major.



Apa alcalină

Apa alcalină este apa care are un potențial mai mare de hidrogen decât apa de băut obișnuită. Nivelul pH-ului este măsurat prin cantitatea de ioni de hidrogen care există într-o soluție dată. Concentrațiile mari de ioni de hidrogen produc un pH scăzut (substanțe acide), în timp ce nivelurile scăzute de ioni de hidrogen duc la un pH ridicat (substanțe de bază).

Scara pH-ului variază de la 0 la 14. Orice sub 7 (între 0 și 6,9) este acid, iar orice peste 7 (între 7,1 și 14) este bazic (alcalin).

Sângele este ușor bazic (pH = 7,4), în timp ce săpunul (pH = 12) și înălbitorul (pH = 13) sunt foarte bazice. Pe de altă parte, cafeaua este ușor acidă (pH = 5), iar sucul de roșii (pH = 4) și sucul de lămâie (pH = 2) sunt foarte acide.

Anumite ape naturale sunt în mod natural alcaline datorită trecerii prin roci poroase și colectării mineralelor alcaline pe parcurs (cum ar fi calciu, magneziu și potasiu). Pentru alcalinizarea apei se poate folosi o procedură numită electroliză, care face pH-ul mai bazic, sau adăugarea unor minerale alcaline.

Ideea din spatele consumului de apă alcalină este că nivelul mai ridicat al pH-ului va neutraliza aciditatea naturală din corp. Susținătorii apei alcaline spun că acest efect are anumite beneficii pentru sănătate pe care apa obișnuită nu le are, că poate chiar neutraliza acidul din sânge sau că poate ajuta la prevenirea bolilor, cum ar fi cancerul și bolile de inimă. Pentru toate acestea sunt necesare mai multe studii pentru a verifica aceste afirmații.

În timp ce a bea o sticlă de apă alcalină în fiecare zi nu vă avea un impact semnificativ asupra corpului, consumul de apă alcalină în cantități extreme (3 litri sau mai mult zilnic) ar putea perturba echilibrul natural al pH-ului corpului. Acest lucru poate duce la afecțiuni de sănătate cum ar fi alcaloza, care apare atunci când sângele pierde prea multă aciditate. Simptomele alcalozei includ: confuzie, tremurături ale mâinilor, greață.

Persoane care ar trebui să evite consumul excesiv de apă alcalină:

- Persoanele cu boli de rinichi sau care iau medicamente care le afectează funcția renală
- Cei cu boli gastrointestinale, cum ar fi boala Crohn sau colită
- Persoanele cu aciditate scăzută a stomacului și simptome de digestie slabă a proteinelor.

“Apa alcalină cu pH 8,8 a inactivat ireversibil pepsina umană (in vitro), iar capacitatea sa de tamponare a acidului clorhidric a depășit-o cu mult pe cea a apelor cu pH convenționale.”

PMID: 22844861



Cum să obții *apa alcalină*?

AI MAI JOS O LISTĂ (ÎN ORDINEA CREASCĂTOARE A COSTURILOR)
A SISTEMELOR PRIN CARE POȚI ALCALINIZA APA.

BATOANE DE APĂ ALCALINĂ

STICLE PORTABILE CU FILTRU DE APĂ ALCALINĂ

FILTRU DE APĂ ALCALINĂ DE BLAT

SISTEM ALCALIN DE OSMOZĂ INVERSĂ

IONIZATOARE DE APĂ

Pe lângă creșterea prețului, nivelul de purificare crește și pentru fiecare tip de filtru. Cu alte cuvinte, batoanele de apă alcalină oferă cel mai mic grad de purificare, în timp ce sistemele OI și ionizatoarele de apă oferă cel mai mult.

În ce privește ionizatoarele de apă, există atât versiuni pentru blat, cât și sub chiuvetă, blatul fiind mult mai ușor de instalat și folosit (mai ales când vrei să controlezi din panoul de control nivelul de PH al apei).

Este inevitabil să nu fi auzit de cel mai cunoscut brand de ionizatoare de apă de pe piață din România – aparatele Kangen de la compania Enagic.

Deși mă încred pe deplin în beneficiile acestei tehnologii, nu pot să nu observ modelul de marketing folosit de această companie. Văd adesea termenul “schemă piramidală” și Kangen în aceeași propoziție, deoarece așa

funcționează. Oricine poate deveni dealer, poate citi argumentul de vânzare și apoi să îl reitereze ca și cum ar înțelege mecanismul și beneficiile apei alcaline. Compania Enagic produce un ionizator de calitate, dar pe premisele supraevaluării produsului pentru a primi comisionul de vânzare, observ cum mulți clienți (mai ales femeile) sunt împinși să facă achiziții departe de limitele lor de confort financiar.

“*Apa Kangen*” este doar apă ionizată alcalină. Este același tip de apă pe care îl produc toate aparatele de calitate care folosesc această tehnologie. Nu există nimic special la această “apă Kangen” care o face un “miracol” sau superioară altor ape ionizate alcaline. Poți găsi sisteme de filtrare foarte bune, ba chiar mai eficiente și sustenabile, la prețuri mult mai accesibile.

Prea multe persoane plătesc bani grei pe cele mai bio alimente, însă consumă în continuare apă în bidon de plastic, ba chiar cumpără săptămânal

baxuri întregi complet ignoranți la impactul asupra mediului, dar și la efectele nocive ale plasticului BPA asupra sistemului hormonal. Chiar dacă în prezent sunt folosite tot mai des ambalaje BPA free, nu putem să nu luăm în considerare impactul devastator al plasticului asupra planetei noastre.

EVITĂ CÂT POȚI DE MULT CONSUMUL DE APĂ, BĂUTURI ȘI MÂNCARE CALDĂ DIN AMBALAJE DE PLASTIC.

Bisfenolul A este o toxină chimică industrială folosită pentru manufacturarea recipientelor din plastic pentru apă și mâncare (sticle, învelișul intern al unor conserve, cutii, etc.), a materialelor de construcții, a echipamentelor de protecție și a diverselor obiecte. Bisfenolul A are rolul de a conferi rigiditate plasticului policarbonat. Din nefericire, purtăm aproape cu toții această toxină în sânge în cantități diferite datorită folosirii pe scară largă a plasticului policarbonat.

BPA devine periculos pentru sănătate atunci când ambalajul de plastic pentru apă sau mâncare a fost supus la temperaturi extreme, când plasticul este refolosit sau expiră. Expunerea sticlei de plastic în soare direct, congelarea sau înghețarea sticlei și apoi supunerea acesteia la temperaturi ridicate, refolosirea acesteia și depășirea termenului de valabilitate favorizează migrarea particulelor bisfenolului A în conținutul sticlei. Același lucru se întâmplă când se pun alimente fierbinți în ambalaje de plastic cu BPA.

Bisfenolul A are efect de disruptor al sistemului endocrin cu multiple efecte nocive asupra femeilor. Este totodată un perturbator al metabolismului, al proceselor și funcțiilor de reproducere și al funcțiilor țesuturilor. O cantitate foarte mare de BPA în sânge poate cauza creșterea riscului de apariție a cancerului la sân, stimularea celulelor canceroase ale prostatei și creșterea riscului de infarct. De asemenea, prezența unei doze mari de bisfenol A în organism poate contribui la înregistrarea unei greutate mici a noilor născuți (cu 55g sub limita inferioară de greutate), la degradarea structurii creierului, la apariția obezității sau chiar la dezvoltarea unui comportament sexual anormal.

Renunță la comoditate! De fiecare dată când alegi să consumi apă din recipiente fără BPA: economisești bani, îți îmbunătățești starea de sănătate și contribui la sustenabilitatea globală. Folosește sticlele tale personale de sticlă sau inox alimentară. Sticlele de sticlă violet sunt preferatele mele.

Sticlele de cupru, deși foarte frumoase și trendy, sunt mult supraevaluate. Sunt foarte frumoase, însă nu le-aș pune în categoria "obiecte pentru viață sănătoasă care sunt musai de folosit zilnic". ***Cuprul are efect antibacterian, produce "surface killing"***, tocmai de asta a fost asociat cu sănătatea și purificarea apei de-a lungul istoriei, mai ales în vremurile când nu existau filtre și antibiotice, iar depozitarea apei pe termen lung în condiții optime era problematică.

Expunerea prelungită poate provoca toxicitate la cupru și se întâmplă frecvent în cazul locuințelor cu instalații vechi din țevi de cupru. Pentru a își produce efectele antibacteriene, apa ar trebui stocată în sticla de cupru între 16 și 48 de ore.

Limitează aportul de apă de cupru la 3 căni pe zi.

Orice tip de recipient ai folosi, asigură-te că îl dezinfectezi periodic. În urma depozitării apei cu impurități, sau chiar de la contactul cu buzele și saliva noastră, se pot dezvolta microorganisme care formează biofilm pe pereții sticlelor, în special în bidoanele sportive din plastic.





Apa *enzimatică*

Apa enzimatică este apa în care au fermentat fructe, legume întregi sau cojile acestora, plante condimentare și orice poate împrumuta apei din valorile sale nutritive. Beneficiul este consumul unei ape “vii” care oferă o binevenită infuzie de enzime și culturi vii florei noastre intestinale.

REȚETĂ: adaugă într-un recipient de sticlă funze, fructe sau legume. Ingredientele trebuie să fie de bună calitate și să nu conțină urme de mușetă, pesticide, insecticide sau îngrășăminte chimice. Uple recipientul cu apă și *lasă-l într-un loc liniștit pentru minim 8 ore, astfel încât vegetalele din borcan să se întrepătrundă cu apa, iar schimbul de materii, enzime, vitamine și minerale să se realizeze eficient.* Cu cât fructele stau în apă mai aproape de 48 de ore la o temperatură ambiantă, cu atât apa va deveni ușor acidulată, iar concentrația de enzime benefice pentru sănătate mai mare, deci o apă enzimatică mai bogată. Filtrează și păstrează la rece pentru consum.

COMBINAȚIILE MELE PREFERATE:

- *busuioc* simplu (DIVIINI!)
- *lămâie + castravete + mentă*
- *căpșuni + busuioc*
- *mere + scorțișoară*
- *zmeură + lime*
- *rozmarin + grapefruit*
- 1 plic ceai *lemn dulce* + *scorțișoară* + *portocală*,
- *lămâie + ghimbir*

Pot fi folosite și resturile de legume (surse curate, bine spălate).

Hidromel

Hidromelul este un produs fermentat ce se obține din miere, apă și polen crud. Acesta se formează cu ajutorul acelor microorganisme de natură vegetală care trăiesc pretutindeni pe pojghița fructelor și pe polenul florilor, denumite zaharomicete. Acestea transformă zahărul din mierea diluată cu apă, în alcool și bioxid de carbon. În urma fermentației complete se obține vin de miere, dar consumat în fazele incipiente de fermentație este o delicioasă băutură ușor carbogazoasă cu aromă dulce și plăcută și o mică concentrație de alcool.

**ATENȚIE ATUNCI CÂND OFERIȚI
COPIILOR, ASIGURAȚI-VĂ CĂ NU ESTE
ALCOOLIZATĂ.**

REȚETĂ: amestecă într-un recipient de sticlă

- 8 linguri mari de miere
- ½ linguriță polen crud
- 1l de apă.

Este important să se dilueze bine polenul. *Folosește doar instrumente de lemn, sau sticlă. Odată diluat, lasă la macerat, timp de 2-3 zile, la temperatura camerei, într-un loc întunecat.* Gustă-l pe măsură ce începe să facă bule (vara fermentează mai repede), iar când ești mulțumită de aroma și nivelul de aciditate pune-l la frigider.



Apa cu *electroliți*

Apa cu electroliți este infuzată cu minerale și săruri implicate în procesele de echilibrare hidroelectrolitică din corp: clorură de sodiu, clorură de potasiu, citrat de sodiu, calciu, fosfor, magneziu. Mușchii și neuronii se bazează pe mișcarea electroliților prin lichidul intra și extra celular pentru a facilita impulsurile electrice. Această energie electrică ajută organele să funcționeze corect. De fapt, electroliții ajută la menținerea performanțelor optime ale sistemelor digestiv, nervos, cardiac și muscular.

SEMNE DE DEZECHILIBRU ELECTROLITIC:

- *Oboseală*
- *Bătăi rapide sau neregulate ale inimii*
- *Amorțeală și furnicături*
- *Confuzie și ceață mentală*
- *Slăbiciune musculară și crampe*
- *Dureri de cap*
- *Spasme musculare*

Poți consuma apă cu electroliți în fiecare zi imediat ce te-ai trezit pentru a susține “reactivarea” motoarelor interne, înainte și după antrenamente în mod obligatoriu, dacă ai transpirat intens în ziua respectivă, dacă ai avut mai multe scaune moi într-o zi, dacă ai avut febră, sau dacă ai pierdut sânge și lichide în orice alt mod. Sărurile de remineralizare cu electroliți sunt o măsură de primă intervenție în caz de enterocolite cu diaree.

Cea mai simplă REȚETĂ:

- *un pahar de apă filtrată*
- *un vârf de cuțit de sare de mare (aprox 1g) de calitate superioară și origine controlată.*

Mediteranea Gourmet



SARE DE MARE





#sfatulmihaelei

CUM FACI SĂ BEI MAI MULTE LICHIDE, ȘI ÎN SPECIAL APA!

1.

Folosește sticle frumoase, în care ai încredere. Dacă ai orice urmă de îndoială în privința materialului, ia-ți sticlă de sticlă. Folosește mai multe feluri de recipiente pe care le ții peste tot în casă și mereu cu tine la îndemână. Eu am 2 carafe și vreo 3 sticle mereu pline cu apă în care pun fie un plic de ceai (pentru infuzare la rece), fie frunze de plante aromatice, fie 1-2 picături de ulei esențial de citrice.

2.

Dimineața la trezire bea cel puțin o porție de 500ml de apă la temperatura camerei (de preferat cu puțin suc de lămâie sau cu electroliți). *Așa cum te speli pe față și pe dinți, la fel trebuie să asiguri lichide din plin corpului pentru curățenia de dimineața!*

3.

Știu, nu îți place gustul apei! Înseamnă că nu ai descoperit încă o apă care să îți placă, sau pur și simplu ți-ar prinde bine o frunză de busuioc în sticla din care bei. Asigură-te că ai mereu la îndemână lichide de hidratare interesante, plăcute ție, în care ai mare încredere în privința purității și calității. *Joacă-te cu arome și ingrediente! Atâta doar, să nu fie băuturi dulci.*

Lichide *funcționale*

Iată câteva idei de combinații interesante care te vor ajuta să bei cu plăcere lichide neîndulcite! Eu le numesc lichide funcționale pentru că aduc în corp beneficii multiple și care, prin consum regulat, pot ajuta corpul să se echilibreze fără senzația că *“ții un protocol”*, iei suplimente sau tratezi ceva anume. Personal prefer să am mereu în casă pudră de măceșe, pudră de vitamina C, inositol și alte asemenea pe care le consum intuitiv, după cum îmi cere corpul.

Toate variantele au la bază apă filtrată în cantitate variabilă. E suficient doar să le amesteci, uneori la blender, alteori direct în pahar.

Folosește, în medie, 1-2g din suplimentele pudră, sau respectă indicațiile de pe ambalajul unde e cazul.

Apă +

- Inulină de agave + inositol + scorțișoară
- Inositol + rozmarin + puțin suc de grapefruit
- Inositol pudră + polen crud
- Inulină de agave + magneziu citrate + puțină chia
- Pudră Magne C + peptide de collagen + suc de ananas
- Magne C + fiole extract ghimbir și turmeric
- Apă de cocos + pudră de măceșe
- Vitamina C Neutrient + pudră sfeclă roșie
- Suc aloe vera + vitamina C Neutrient



Băutura *antiinflamatoare*

Consumă în perioada premenstruală pentru a reduce simptomele și oricând simți că ai o ușoară infecție urinară. Eliminarea durerii premenstruale - consumă această băutură caldă, zilnic timp de 5-7 zile înainte de debutul sângerării.

Limonada caldă cu ghimbir și turmeric

Ingrediente:

- 3-4 cm ghimbir
- 2 cm turmeric sau 1/2 linguriță pudră
- 1 lămâie curățată de coajă
- 1 portocală mică/mandarină 1 linguriță miere

Pasează la blender toate ingredientele cu o cană de apă, apoi strecoară prin sita fină și completează cu încă o cană de apă fierbinte.

→ **Alternativa 1:** amestecă o fiolă de extracte de ghimbir și curcumin cu sucul de la 1/2 lămâie și un pahar de apă caldă.

→ **Alternativa 2:** fă limonada doar cu ghimbir, lămâie și o mână de fructe de pădure.

Turmeric *latte*

Turmericul, sau mai precis curcumina din turmeric, este un puternic antioxidant, antiinflamator, antibacterian și un antiviral natural. Aduă-l în dieta ta oricând este posibil, și asociază-l mereu cu un praf de piper pentru absorbția maximă a curcuminei.

Pregătește-ți o băutură caldă și blândă din următoarele ingrediente:

- 250 ml (1 cană) lapte vegetal
- 3 plicuri de ceai de lemn dulce
- 1 linguriță turmeric măcinat
- 1 bucată de ghimbir de 2,5cm, rasă
- ½ linguriță de scorțișoară măcinată
- 1 linguriță pudră de vanilie sau extract de vanilie
- Un praf de piper negru

→ *Instrucțiuni:*

Amestecă toate ingredientele într-o crăticioară mică și încălzește la foc mic, fără a aduce la fierbere, amestecând pentru ca totul să fie bine incorporat. Odată ce este fierbinte, îndepărtează cu grijă și aruncă pliculețele de ceai.

Toarnă latte-ul în cana ta preferată, presară niște scorțișoară și ghimbir.

Se bea înceteet, în liniște, ținând cana fierbinte cu ambele mâini aproape de piept.



Băutura *antiinflamatoare*

Varianta rece (suc presat la rece, consumă-l ca gustare frecvent dacă suferi de infecții recurente și boli inflamatorii sau vrei să ajuți detoxifierea corpului în perioada premenstruală). Folosește storcătoare cu ax melcat și presare la rece. Evită sucurile reci în sezonul de iarnă și în timpul menstruației (iarna interioară).

Suc presat la rece 1

- 2 morcovi
- 2 mere verzi
- 3-4cm ghimbir proaspăt
- 1 lămâie

Suc presat la rece 2

- 2 mere verzi
- 2 tije de țelină Apio
- 2cm ghimbir
- 1 felie de ananas

Poți amesteca în suc o doză de spirulină vie sau un shot de clorofilă lichidă.

Suc presat la rece 3

- 1 sfeclă roșie medie
- 1 grapefruit
- 2cm ghimbir
- 1 felie de ananas

Diluează cu un pahar de apă



REGULI SIMPLE
DE
GASTROTEHNIE
Capitolul III

Ingrediente pentru debara

→ Uleiuri pentru salate și sotare ușor la temperaturi sub 180 grade: floarea soarelui bio presat la rece, ulei de măsline extravirgin.

→ Grăsimi pentru gătit la temperature înalte: ulei de măsline extravirgin, ulei de cocos, untură de rață, untură de gâscă, unt clarefiat (ghee).

→ Uleiuri presate la rece pentru consum fără preparare termică: ulei de câneapă, dovleac, nucă, germeni de grâu, susan. Cumpără la sticle mici (sub 0,75ml) din sticlă închisă la culoare și păstrează-le la frigider sau într-o debara răcoroasă ferite de lumină. Consumă prin rotație cantități mici, adaugă în salate sau la finalul preparării.

→ Oțeturi artisanale. Preferatele mele sunt www.mediteranea.ro.

→ Muștar artizanal/bio, capere, conserve de anșoa.

→ Leguminoase uscate sau conserve la borcan de sticlă: linte, năut, fasole, mazăre galbenă.

→ Paste variate din cereale integrale sau fără gluten.

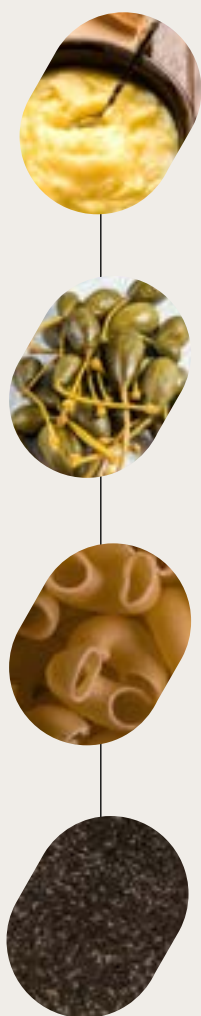
→ Fulgi de cereale și cereale integrale (boabe) (atenție, nu granola sau fulgi pentru micul dejun). Păstrează-le la borcan închis etanș.

→ Vanilie, scorțișoară, turmeric și alte arome, toate BIO.

→ Condimentele preferate. Poți păstra plantele uscate în pungi de hârtie, sau poți face propriile mixuri pe care le păstrezi în borcane de sticlă.

→ Lapte de cocos, fulgi de cocos.

→ Orez de mai multe feluri, orz, mei, quinoa – se păstrează în borcane mari.



→ Crakers fără gluten, rondele expandate de chia sau mei și alți înlocuitori de pâine, de preferat bio. Se folosesc cu moderație!

→ Semințe diverse, migdale, nuci - dacă sunt decojite se păstrează în borcan de sticlă, de preferat la rece sau chiar la congelator. Cele în coajă (nucă, migdale) se păstrează în săculeț de pânză în debara.

→ Semințe de cânepă - cumpărați pungi de 1kg în vid de la Canah Hemp Essentials și păstrați la frigider. Dacă nu poți resigila punga cu atenție, ține-le în borcan de sticlă la frigider.

→ Magiun de Topoloveni, gemuri fără zahăr, pastă de nuci cu cacao, fructe deshidratate fără sirop de zahăr și sulfiți.

→ Unt de migdale/nuci - artisanale, de preferat organice.

→ Mai multe tipuri de sare (de mare de origine controlată, sare Maldon, sare de ocnă românească).



Idei pentru zona de *superfoods*

01. Alge capsule și/sau pudră - chlorella, spirulină
02. Clorofilă lichidă
03. Colagen hidrolizat pudră (de pește, sau de vită), fără arome sau îndulcitori
04. Pudră de vitamina C
05. Pudră de magneziu citrate
06. Sare de mare de origine controlată
07. Pudră de maca
08. Pudră de măceșe / affine / sfeclă roșie
09. Suc de aloe vera
10. Suc de catină
11. Seminte chia și seminte de cânepă
12. Pastă de susan negru
13. Melasa bio, miere din surse controlate
14. Ciuperci uscate, ciuperci medicinale (pudră, extract)

**NU CUMPĂRĂ FAINĂ DE SEMINȚE.
RÂȘNEȘTE-LE ÎNTOTDEAUNA PE LOC
PENTRU ORICE PREPARAT AI NEVOIE.**



Ce să ai în *congelator*

01. Polen crud
02. Cuburi de pastă de verdețuri cu ulei de măsline (pesto sau pastă simplă necondimentată)
03. Suc de ghimbir cu lămâie în tăviță de cuburi de gheață
04. Zeamă de oase porționată (dacă îți e mai ușor, poți cumpăra la borcan de la Origini sau Szwup)
05. Suc de catină Hipy sau Orange Valley
06. Fructe de pădure
07. Legume congelate și mixuri de legume (mazăre, fasole verde, edame, spanac, broccoli)
08. Leguminoase fierte și porționate
09. Carnea + peștele preferat. Dacă nu ai surse de carne din familie (când se sacrifică un animal și se păstrează la congelator), folosește congelatorul pentru altceva și cumpără mereu carne proaspătă.



Ustensile de bucătărie
Lista mea de bază pentru a găti eficient acasă

**INVESTEȘTE ÎN USTENSILE BUNE, ASTFEL
VEI GĂTI MAI UȘOR ȘI CU PLĂCERE!**



INVESTEȘTE ÎN *CUȚITE DE CALITATE.*

Sunt cel mai important element al unei bucătării. Am văzut chefi făcând feluri principale de top folosind doar un cuțit bun și o lingură.

Pentru o persoană obișnuită care nu are pretenții de chef, un cuțit cu lamă medie (15cm), un cuțit mic de curățat și un cuțit zimțat pentru pâine sunt suficiente pentru început.

COMMON TYPES OF KITCHEN KNIVES



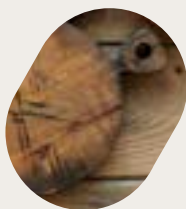
Ustensile de avut în casă

Oalele potrivite! Ai nevoie de o tigaie bună de adâncime medie pentru sote-uri și prăjit ușor, cu diametru de 26-32cm, un grill de fontă, o oală de inox de 3-5l pentru supe și fierturi diverse, o tigaie înalta cu mâner pentru sosuri și fiert ouă, un vas ceramic/lut/sticlă/duch oven de fontă neapărat cu capac, o tavă dacă nu ai deja la cuptor. Asta ar fi minimul necesar în materie de vase.

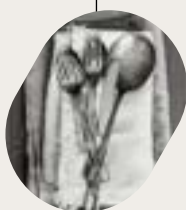
Alege tigăi de fontă, fontă emailată, ceramică, inox. Evită Teflon și aluminiu. Îmi plac tigăile ceramice de la Mobexpert și vasele de inox cât mai simple. Piața este mare și nu există un singur brand “*cel mai bun*”, iar dacă abia ai început să îți organizezi bucătăria, ferește-te de excesul de zel când faci investiții. Capacitatea de a alege vase și tigăi bune vine din experiența în gătit.

Dacă ești pasionată de gadgeturi de bucătărie sau ai familie mare, poți investi treptat în alte aparate. Pentru slow cooker alege-l doar pe cel cu vas ceramic, nu are rost să gătești nimic lent în aliaj non-stick. Air-fryer-ul are tavă de teflon și îl evit din această cauză.





→ ***Tocătoare de bambus DIFERITE!*** Îți trebuie 3 - pentru carne + pește, pentru legume diverse și unul separat pentru fructe.



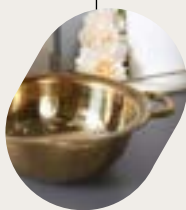
Poți alege un tocător masiv principal pe care îl folosești ca zonă principală de preparare și pe care îl cureți bine după folosire, sau alternezi pe blat tocătoare mai mici după nevoi. Unge-le periodic cu ulei, nu le lasă ude, mai ales în spatele robinetului. Dacă observi murdărie sau mușgai curățe-le temeinic sau înlocuiește-le imediat!



→ ***Set de tacâmuri*** - frumoase, care îți aduc bucurie, dar se întrețin ușor. Evită-le pe cele cu mâner aplicat din lemn pentru că vor aduna murdărie în timp.



→ ***Un peeler bun!*** Mie îmi plac cele de la Ikea, sau kitcheshop.ro. Dacă ai chef să te joci, ia-ți un peeler simplu și unul zimțat cu care poți face fâșii de morcov și dovlecel în salate.



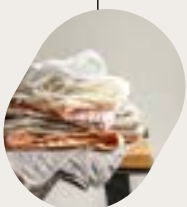
→ ***O cană gradată de sticlă de 1l*** nu strică

→ ***Boluri***

2 boluri din inox cu fund plat (unul mic pentru sosuri/bătut ouă și unul mare pentru salate)

2 boluri frumoase de sticlă/ceramică pentru servire

→ ***Un coș strecurătoare*** - pentru când speli frunze/legume și pentru scurs paste. Evită plasticul.



→ **Un mojar mediu de piatră!** O să îl adori!

→ **Ustensile de gătit** - linguri și furculițe mari pentru salată, clește (foarte util), strecurătoare, spatulă de silicon, paletă de scurgere, lingură de bambus.

→ **O carafă de apă** pentru apă vie / apă enzimatică. Alege sticlă sau ceramică, ceva care îți place MULT și e ușor de spălat / manevrat.

→ **Sticle de sticlă** sau plastic BPA Free pentru transport apă.

→ **O sită fină** care să încapă perfect în gura unei căni filtru de cafea/ceai EGENTLIG de la Ikea. Excelent combo pentru laptele vegetal, limonadă caldă cu ghimbir sau orice băutură care trebuie strecurată.

Nu folosesc pungile de strecurat lapte vegetal. Nu mi se par nici practice și nici igienice. Folosesc strecurătoarea și o spatulă de silicon cu care învârt și presez în sită. **Important! Le spăl pe loc!** Nimic nu se curăță mai greu decât o sită cu resturi de migdale mărunțite sau fire de ghimbir uscat.

→ **Prosoape de bucătărie** - Eu am 3 seturi de bumbac în culori pastelate de la Jysk (de mici dimensiuni) pe care le înlocuiesc la maxim 3 zile. Le folosesc că să mă șterg pe mâini, să curăț blatul, să șterg vasele. Încerc să evit cât mai mult prosoapele de hârHe și lavetele consumabile de poliester. Mai nou se găsesc role de bucătărie din hârtie nealbă și reciclată.

→ **Intrumente de spălare + detergent.** Alege detergent organic, o perie din păr natural (magazinele DM) și burete organic. Schimbă periodic buretele.



**ALEGE DINTRE PRODUSELE DE CURĂȚENIE A
CASEI, DETERGENȚI DE VASE, RUFEE, BALSAMURI
NONTOXICE DE PE WWW.BOTANIQ.RO**



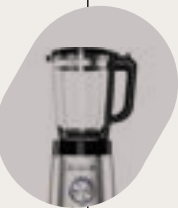
Cod de reducere **MIHAELA5** pentru
toată categoria de detergenți organici
MIHAELA10 pentru brandul MULIERES
www.botaniq.ro

ASTE AR FI DE BAZĂ. ACUM, ÎN FUNCȚIE DE POSIBILITĂȚI, CE MAI CONSIDER EU IMPORTANT:



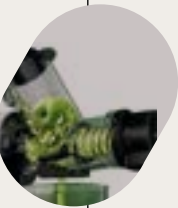
→ *Blender cu putere de minim 1000w*, cu cană de sticlă sau BPA free de 1-1,5l. Eu până acum nu am găsit cea mai bună variantă între blenderul cu cană și blenderul mixt (care are atât vas mic cu lamă S, dar și braț vertical pentru imersie).

Ambele fac câte ceva important și mie îmi place să le am pe amândouă.



→ *Blender cu vas de mărunțit (mediu)* cu lamă S și braț vertical (care este obligatoriu din inox), tot cu putere de minim de 1000w.

Pentru cei care se știu mereu pe drumuri și iubesc latte-ul la pachet, un *blender mic sport cu cană detașabilă care se poate lua la pachet este ideal*. Eu le iubesc pe cele de la Biovita.ro. Cu Nutribullet nu am avut cea mai fericită experiență, dar este un aparat bun, recunosc.



→ *Storcător cu ax melcat vertical sau orizontal pentru presare la rece*. Aici merg pe mâna celor de la Hurom. Inclusiv brandurile mari de electrocasnice au scos acum aparate bune și eficiente pe acest segment.



→ *Termomix* - un slogan alternativ ar fi... *dacă nu știi să gătești DELOC și nici nu prea vrei să înveți, dar ai buget mare pentru ustensile de bucătărie*. Este un aparat ultra performant de la un brand pe care eu personal îl îndrăgesc foarte mult, dar nu recomand investiții peste nivelul de confort financiar pentru că nu este o unealtă esențială unei bucătării în care se gătește și se mănâncă sănătos.

Același lucru îl pot spune și despre brandurile considerate de top din domeniul blenderelor și storcătoarelor cu presare la rece. Acelea sunt cumpărături aspiraționale, potrivite celor care își permit și sunt cu adevărat dedicații folosirii lor. Să cheltui zeci de milioane pe un blender sau un storcător cu presare la rece, când abia ai timp să îți faci o supă cremă, nu mi se pare o mișcare prea smart. Aparatele astea nu te trag de mânecă să le folosești, iar entuziasmul inițial dispare repede dacă nu e susținut de o așezare interioară fermă pe drumul către nutriție sănătoasă.

NU CRED CĂ O GAURĂ ÎN BUGET ESTE O MOTIVAȚIE BUNĂ PENTRU A-ȚI SCHIMBA OBICEIURILE ALIMENTARE

În cazul în care îți permiți Vitamix sau Angel Juicer, acestea sunt întradevar *“capăt de linie”* în ce privește calitatea, anduranța și performanțele. Alege-le cu încredere, atât timp cât sunt direct de la dealerii certificați. Pe Amazon se vând multe produse contrafăcute.





#sfatulmihaelei

SOLUȚIE DE IGIENIZARE / CURĂȚARE SUPRAFETE HOMEMADE

Într-o sticlă de sticlă cu pulverizator amestecă *500ml de apă* cu *1/2 cană de oțet alb* și *10 picături de uleiuri esențiale (teatree, grapefruit, lămâie)*. Poți adaugă și o lingură de detergent de vase organic pentru putere de curățare.

La Zara Home găsești o foarte frumoasă sticlă de sticlă cu pulverizator.



Tehnici *de gătit*



→ *Gătirea la abur*

Oferă umezeală și energie yin mâncărurilor, evidențiază aromele din fiecare legumă, implică timp scurt de gătit.



→ *Sotarea în apă* - aduce alimentelor o influență yin (apă, umezeală), timp mai scurt de preparare decât gătitul la abur, folosește mai puțină apă, legumele pot fi tăiate în bucăți mari sau lăsate întregi.



→ *Metoda fără apă* - una dintre cele mai bune metode, legumele fierb în propriile sucuri, aromele și vitalitatea sunt foarte mult îmbunătățite.

→ *Stir-frying (sau sotarea în ulei)* - o metodă gustoasă, rapidă, de a găti ce folosește uleiul pentru a sigila aromele și sucurile în interior.



→ *Slow Cooking*

Gătirea timp îndelungat - se pot găti cantități mai mari de legume tăiate în bucăți mai mari. Legumele fierb încet fără a fi tulburate, ceea ce le oferă o calitate liniștitoare, cu un gust mai dulce și textură mai moale.



→ *Pasarea și frământarea*

Activități precum pasarea, amestecarea viguroasă, frământarea ajută la combinarea și energizarea mâncării, iar când toate acestea sunt făcute cu drag de o persoană conștientă (prezentă), mâncărurile rezultate pot stimula sistemul digestiv slăbit și dorința pentru o viață mai plăcută și mai activă.

Pentru un gust mai armonios și mai dulce gătește pe foc mic, o perioadă mai lungă de timp fără a "deranja" alimentele. Mâncarea va avea o energie calmă, abilitatea de a liniști o persoană furioasă și de a încetini o persoană agitată, nerăbdătoare.



#sfatulmihaelei

MÂNCĂRURILE DE TIP ONE-POT-MEAL

În cartea sa, *Healing With Whole Foods*, Paul citează o notă comică din cartea lui Robert Svodoba “*Prakruit, Your Ayurvedic Constitution*” pentru a surprinde esența acestui mod de a găti: “Într-o masă de tip one-pot-meal... diferitele alimente și-au reglat divergențele personale în oală, au luptat împotriva a tot ce trebuia luptat, și au ajuns la un consens pe care mai apoi îl consumați dvs.”

Folosește vase ceramice, de lut sau fontă emailată pentru a unifica divergențele mai multor tipuri de ingrediente. Regula e simplă, folosește suficient lichid, căci zeama este elementul alchimic. Consumă astfel de preparate în zilele de menstruație, mai frecvent în sezonul rece și mai ales dacă ești foarte slabă, ai anemie, în caz de endometrioză, rană pe col și oboseală cronică, sau oricând te afli în convalescență.

Pentru gătit folosește unt clarefiat sau cantități mici de untură, ulei de cocos, ulei de măsline, sau folosește-te doar de grăsimea cărnii dacă o adaugi în preparat.

BUCURĂ-TE CĂ *GĂTEȘTI!*

Respectă ceea ce faci și fii mulțumită de felul tău de a găti, indiferent de cât de simplă e rețeta.

Fii recunoscătoare pentru oportunitatea de a găti pentru hrănirea și starea de bine a ta și a celorlalți!

Relaxează-te și lasă grijile deoparte, concentrează-te pe gătit!

Pune în ordine atât bucătăria cât și pe tine - suflecă mânecile, prinde-ți părul, pune-ți un sort, oprește muzica agresivă sau prea puternică (atenție la mesajele din fundal de la radio sau de la TV), elimină mirosurile mai puternice decât cele ale mâncării.

Menține ordinea în bucătărie curățând pe măsură ce gătești. Folosește un vas de plastic în care pui resturile alimentare pe blatul de lucru, spală vasele și ustensilele pe măsură ce termini de lucrat cu ele.

Ca să înveți să gătești bine, gătește împreună cu cineva care te inspiră, pentru cineva care îți e drag.





A MÂNCA SĂNĂTOS ȘI
FRUMOS ESTE O FORMĂ
DE *iubire de sine.*

Gătirea corectă a *cerealelor* și *leguminoaselor*

De ce este atât de important să fermentăm cerealele și leguminoasele și să hidratăm nucile și semințele?

Pentru că toate cerealele clasice, pseudocerealele, leguminoasele, semințele și nucile conțin anumiți antinutrienți care îngreunează digestia și împiedică absorbția de minerale importante precum *cupru, magneziu, calciu, fier și zinc*.



→ *Gătirea corectă* a cerealelor și leguminoaselor

Antinutrienții

se găsesc în plante și au rolul să protejeze planta de bacterii și insecte.

Lectinele

din leguminoase (fasole, arahide, soia), cereale integrale - pot interfera cu absorbția calciului, fierului, fosforului și zincului.

Oxalații

din legumele cu frunze verzi, ceaiul, fasolea, nucile, sfecla - se pot lega de calciu și împiedică absorbția acestuia.

Fitații (acidul fitic)

din cerealele integrale, semințe, leguminoase, unele nuci - pot scădea absorbția fierului, zincului, magneziului și calciului.

Saponinele

din leguminoase, cerealele integrale - pot interfera cu absorbția normală a nutrienților.

Taninurile

din ceai, cafea, leguminoase - pot reduce absorbția fierului.

Glucozinolații și goitrogenii

din legumele crucifere (broccoli, varză de Bruxelles, varză, varză) — pot preveni absorbția iodului, care poate interfera apoi cu funcția tiroidei și poate provoca gușă. Cei care au deja o deficiență de iod sau hipotiroidism trebuie să le consume cu moderație și gătite.

Enzimele din timpul fermentării, lactobacillii și alte organisme neutralizează o parte dintre aceștia.

Simpla înmuiere în apă cu lămâie peste noapte crește foarte mult valoarea nutritivă a leguminoaselor.

De asemenea, în timpul fermentării, proteinele existente în aceste alimente devin mai ușor de digerat și de absorbit.

Prin înmuiere lentă (8-24 ore) ajutăm planta să trezească energia adormită pentru a germina, astfel începe procesul de eliberare a nutrienților și planta devine mai ușor de digerat.

TEHNICĂ GENERALĂ PENTRU BOABE (CEREALE ȘI LEGUMINOASE)

Porția dorită se spală și se acoperă cu apă într-un bol de inox sau sticlă. Se pot folosi chiar și borcane mari. Opțional se poate adăuga o linguriță de zeamă de lămâie. Se lasă la temperatura camerei între 8 și 24 de ore (năutul și fasolea neagră au nevoie de cel mai mult timp, 24 de ore sau până face floarea de fermentație deasupra). Se clătesc bine și se pot prepara după dorințe. Pentru fierbere simplă se pot folosi vase simple sau oale cu presiune. La leguminoase se îndepărtează prima apă și spuma formată.



Leguminoase

Boabele se aleg de impurități, se spală în 2-3 ape, se acoperă cu apă filtrată (opțional o linguriță de zeamă de lămâie, sau kefir de apă) și se lasă la temperatura camerei între 8 și 24 de ore (năutul și fasolea neagră au nevoie de cel mai mult timp, chiar 24 de ore sau până se formează floarea de fermentație deasupra apei, caz în care schimbați apa). Se spală bine înainte de preparare. La unele boabe începe deja să se desprindă pielița.

Lintea roșie și fasolea mung se poate prepara direct în rețetă dorita.

Celelalte leguminoase au în general nevoie de o fierbere inițială, înainte de a fi încorporate în alte rețete. Recomand practica asta pentru depozitarea lor în congelator sau conserva la borcan.

Fierbere inițială: se adaugă apa curată și se pun boabele la fiert în vas încăpător pe foc mare, fără capac. După ce clocotește, se îndepărtează spuma și se schimbă prima apă cu totul. Atenție când manevrați oala cu abur fierbinte. După ce se schimbă apa se poate pune la fiert în oală normală sau în vas cu abur împreună cu condimentele preferate. Recomand folosirea de ceapă și leguminoase doar dacă leguminoasele se consumă imediat. Când preparați pentru conservare, evitați folosirea cepei și a rădăcinoaselor pentru că pot iniția fermentarea preparatului.

Vlăstarii de fasole mung sunt deosebit de bogați în enzime, trebuie să fie foarte proaspeți atunci când îi consumăm.

Se clătesc bine într-o sită, apoi se gătesc la aburi timp de 1-2 minute, până când se înmoaie puțin. În acest fel vor păstra enzimele intacte. Merg excelent cu sos de soia.

COMBINAȚII DE CONDIMENTE PENTRU LEGUMINOASE

→ *Coriandru, chimen, ghimbir* - linte, mung, fasole neagră, aduki

→ *Salvie, tarhon, oregano* - fasole neagră, linte, fasole roșie

→ *Mărar, busuioc* - linte, năut, fasole albă

→ *Fenicul, chimen* - fasole roșie

→ *Mentă, usturoi* - năut, linte



<i>Leguminoase (1 cup, uscate)</i>	<i>Fierbere</i>		<i>Oală cu presiune</i>	
	<i>Apă (cup)</i>	<i>Timp</i>	<i>Apă (cup)</i>	<i>Timp</i>
Fasole neagră	2-3	2 1/2 h	2-3	1 1/4 h
Linte	3-4	1h	3	20 min
Mazăre uscată	3-4	3h	3	1h
Fasole roșie	2-3	2-3h	2-3	1h
Năut	3-4	4-5h	3	2-3h
Fasole pestriță și cu ochi negru	2-3	1h	2-3	35 min
Fasole mung	3-4	1h	3	20 min
Soia boabe	4	4-6h	3	2h

Îmbunătățirea digestiei la *leguminoase*

Mestecă temeinic și ia în considerare faptul că o cantitate mică de leguminoase are ample valori nutriționale.

Nu se oferă copiilor sub 18 luni înainte ca enzimele gastrice să se dezvolte suficient pentru a putea digera leguminoasele.

Lintea, fasolea adzuki sau mung și mazărea se digeră cel mai ușor și pot fi consumate în mod regulat.

Leguminoasele se combină cel mai bine cu verdețuri și vegetale verzi fără amidon.

Gătește-le cu fenicul, chimion sau frunze de dafin pentru a evita balonarea.

Germinează-le pentru a desface proteinele în aminoacizi, amidonul și trizaharidele în zaharuri simple și pentru a debloca enzimele digestive și vitaminele.

Germinarea maximizează digestia. Germeții se consumă ca atare preponderent vara; iarna pot fi gătiți.



Gătirea *cerealelor* și *pseudocerealelor*

<i>Cereale</i>	<i>Proporția lichid la 1 cană de cereale</i>	<i>Timp de gătire (dă în clocot la foc mare, apoi pune capacul și fierbe la foc mic)</i>	<i>Informații</i>
Orez integral	2 căni	60 min	
Orez sălbatic	2 căni	60 min	
Hrișcă	2 căni	20 min	Densă nutritiv, se adaugă în salate sau budinci.
Ovăz (integral)	3 căni	90 min	
Ovăz (fulgi)	3 căni	20 min	Sursă de fibre și minerale, ușor de preparat la micul dejun.
Secară (boabe)	3 căni	2 ore	
Spelta	3 căni	2 ore	Grâu bogat în proteine și minerale.
Kamut	3 căni	90 min	Bogat în proteine, minerale și fibre - pâine, făină în diverse preparate sau fiert boabe ca adaos în tocănițe cu gătire îndelungată (se pune deja fiert).
Grâu (boabe)	3 căni	60 min	
Pseudocereale			
Quinoa	2 căni	15 min	Sursă de proteine. Gătește-o în părți egale cu fulgi de ovăz ca budinca proteică de mic dejun, sau adaugă quinoa fiartă în compoziția de briose.
Amaranth	2 căni	20 min	Sursă de proteine, se combină cu alte cereale pentru a crește valoarea nutrițională (de ex. în mămăligă)
Orz (decorticat)	2-3 căni	60 min	Se folosește ca orezul
Orz (integral)	2-3 căni	90 min	



#sfatulmihaelei

Folosește doar cereale bio.

La prepararea prăjiturilor, deserturilor, clătitelor, brioșelor și a produselor care au timp scurt de gătire, în special pentru copiii mici, se recomandă folosirea făinurilor din fulgi și semințe râșnite pe loc.

Toate făinurile de cereale se gătesc sau se dospesc. Nu recomand consumul produselor din făinuri insuficient preparate termic și enzimatic.

Le poți folosi mai rapid în salate și mâncăruri, dacă ai la îndemână la frigider cereale și pseudocereale puse în apă la hidratat într-un borcan de sticlă.

Ex: quinoa, orez, hrișcă.

Prepararea *pseudocerealelor*

→ **Quinoa** — trebuie spălată bine pentru că are un strat de saponină care o face amăruie. Pentru o cană de quinoa folosește 3 căni de apă. Se gătește precum orezul. De îndată ce dă în clocot, este bine să îndepărtați spuma, pentru că acolo se adună multe impurități. Quinoa este un excelent stimulent pentru lactație.

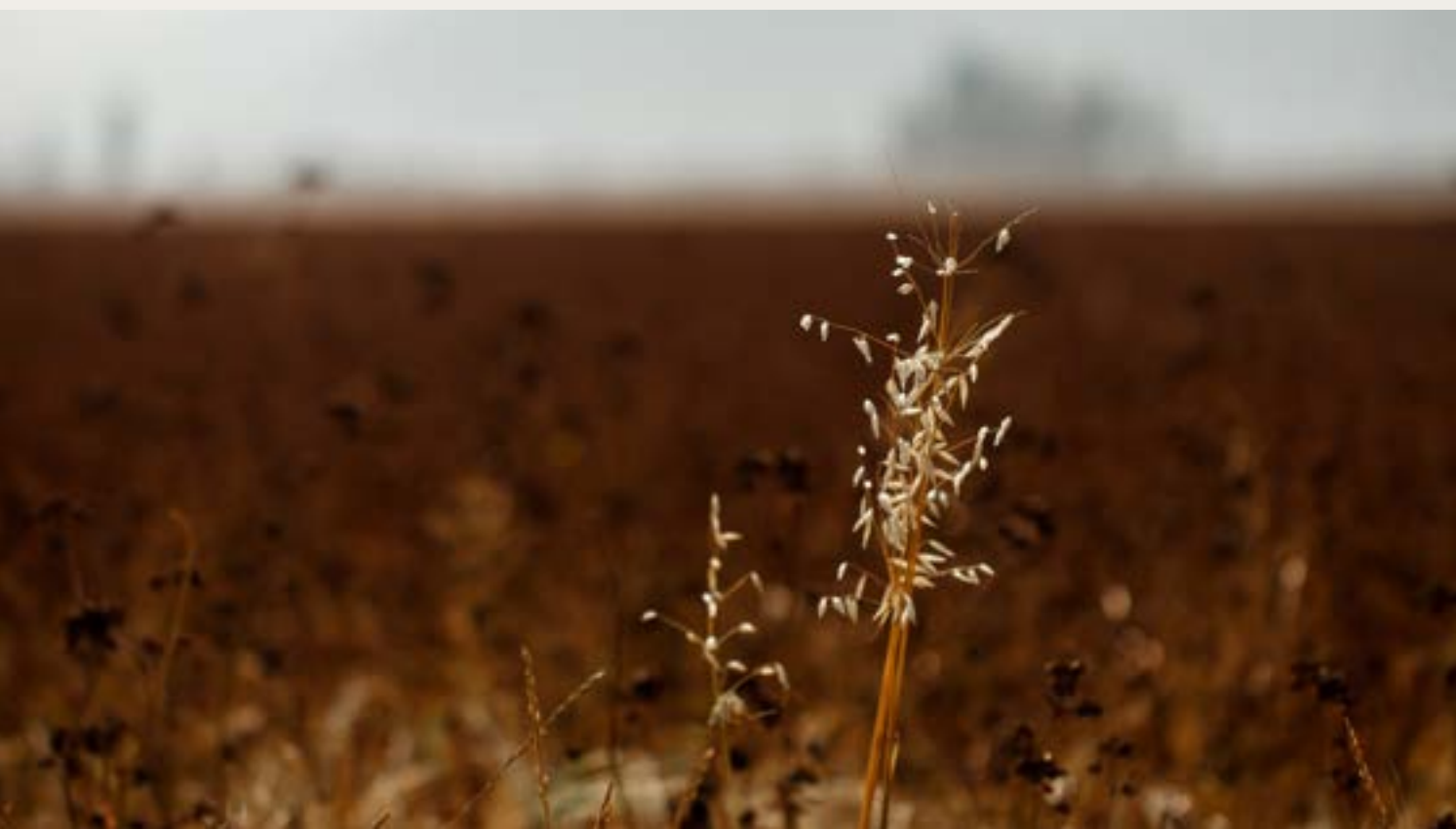
→ **Mei** — Pentru a-l hidrata și fermenta, la o cană de mei, adaugăm 2 căni apă și îl lăsăm peste noapte după care spălăm bine în mai multe ape. Pentru a-l găti, punem meiul spălat într-o oală pe foc, dăm în clocot, luăm spuma, apoi fierbem acoperit, la foc foarte mic pentru 45 de minute. Eu îl las uneori mai mult la fermentat (1-2 zile), îl clătesc și-l fierb mai puțin (15-20 de minute). Din meiul astfel gătit se pot face pilafuri, budinci, mămăligă, 1-2 linguri se pot presară peste salate, se poate adăuga la ciorbe în loc de găluște etc.

Meiul și hrișca pot fi rumenite puțin într-o tigaie încinsă (fără ulei) înainte de pregătire, ceea ce le va da o aromă excelentă. În acest caz nu se mai hidratează înainte.

→ **Amaranth** — Se fermentează precum quinoa, doar că 2 căni de apă călduță în loc de 3 îi sunt de ajuns și se fierbe ceva mai puțin. Are textură oarecum asemănătoare cu grișul (ceva mai gumos), fiind foarte potrivit pentru budinci, dar și pentru îngroșarea supelor cremă, sau expandat în cereale pentru micul dejun.

→ **Hrișcă** — Se hidratează precum quinoa. Se poate consuma înmuiată sau fiartă. Este defapt o sămânță. Se mai poate încolți și apoi deshidrata o cantitate mai mare, când devine crocantă și poate fi adăugată în salate, peste supă cremă, în biscuiți, clătite și granola. Pentru a o încolți se clătește bine, apoi se pune într-o sită mai mare deasupra unui castron (sau chiar pe un platou mai mare, într-un singur strat). O lăsăm așa 2 zile, clătind de 2-3 ori pe zi.

La final clătim bine din nou și o uscăm între 47-65 de grade Celsius până când devine crocantă. Hrișca prăjită (maro) se numește kasha și nu are nevoie de hidratare, se poate găti ca atare.





Rețeta mea preferată de *orez pufos*

Folosește o cratiță de inox cu coadă și capac. Pune vasul la încins pe foc mediu-ridicat, adaugă un cub de unt sau o linguriță de ulei de cocos și o ceașcă de orez alb basmati sau jasmine organic. Amestecă cu o spatulă de lemn și rumenește ușor până boabele devin translucide. Nu prăji! Adaugă 3 cești de apă (sau apă cât să depășească cu un deget nivelul orezului) și un cub de concentrat de supă, amestecă rapid de 2 ori și pune capacul. Dă focul la minim și lasă 15-20 minute la fiert, după care stinge focul și mai lasă 10 minute fără să ridici capacul.

COMBINAȚII

→ *Orez + șofran, chimion și stafide de Corint.* Chimionul îl adaugi chiar de la început cu orezul, stafidele și șofranul odată cu apa.

→ *Orez + mazăre sau fasole verde.* Dacă legumele sunt congelate le adaugi de la început cu orezul, dacă sunt proaspete le pui odată cu apa.

Gătirea *frunzelor* și *verdețurilor*

Pentru verdețuri și frunzoase încercați o varietate de metode de gătire precum sotarea în ulei, în apă, gătirea la abur sau opărirea (2 minute în apa clocotită). Nu toate se pretează la consumul în stare crudă sau la consumul în sucuri presate la rece. Nu combina leușteanul în sucul de portocale :)

Fierberea și opărirea în cantitate mică de apă face verdețurile moi și dense nutritiv (1-2 minute), în timp ce gătirea la abur le face mai răcoritoare și le evidențiază fibrele, de aceea sunt potrivite pentru persoanele care vor să scadă în greutate.

Le poți adăuga în supă alături de alte legume, sau la finalul preparării unui curry/minestrone/miso.

Pentru persoanele cu gastrită, colon iritabil, colită sau disbioza intestinală vegetalele se pot consuma gătite și "învelite" ușor în unt clarefiat (care conține acid butiric, un element esențial în vindecarea mucoasei intestinale). Nu elimina această categorie de alimente, ci încearcă să le consumi în cantitate mică, sau preparate în moduri potrivite cu nevoile tale.





Anatomia unei *salate* *hrănitoare* pentru ficat fericit

Salata de castraveți cu roșii nu este salată. Spun “salată” unui amestec de frunze și verdețuri care aduce aport de fibre și fitonutrienți ce susțin funcția bilei și a ficatului.

REȚETA IDEALĂ CONȚINE:

→ două tipuri de frunze - unele crocante și dulci, altele amăruie fibroase și bogate în antioxidanți (culori intense de verde, mov). Pe acestea din urmă le poți toca fin, și dacă e nevoie le masezi puțin cu mâna.

→ rădăcinoase rase pentru dulceață și extra fibre bune în detoxul estrogenului

→ legume fără amidon (broccoli, dovlecel fășii, castravete)

→ accesorii pentru gust bun: oțet, ulei, sare și condiment

+ orice altceva mai vrei să adaugi.

REȚETĂ 1

- *Salată romană* ● *păstârnac ras* ● *pătrunjel și mentă tocate fin* ● *ceapă*
- *ulei de măsline* ● *suc de lămâie* ● *sare* ● *semințe de cânepă* ● *boabe de rodie.*

REȚETĂ 2

- *Varză albă tocată fin* ● *morcov ras* ● *mărar și pătrunjel tocate fin*
- *oțet cu ghimbir* ● *ulei de cânepă.*

O singură metodă simplă de **combinarea alimentelor** cu scop terapeutic!

Combinarea alimentelor urmează un principiu fiziologic central: *asimilarea corectă și completă a nutrienților din produsele alimentare este rezultatul acțiunii enzimelor digestive.*

Diferite tipuri de alimente necesită diferite tipuri de enzime. Când multe tipuri de alimente sunt combinate la aceeași masă punem în dificultate funcția digestivă.

Din cauza stresului cronic și alimentației deficitare tot mai puține persoane au capacitatea de a secreta suficient - cantitativ și calitativ - enzimele potrivite unei mese complexe. În acest punct digestia încă are loc, dar în mare datorită acțiunii bacteriilor, care întotdeauna cauzează fermentație, putrefacție, balonare și probleme conexe.

Cu cât ești mai obosită, cu atât vei avea o digestie mai slabă!

Unele persoane tolerează anumite combinații alimentare și altele nu.

În timpul unei boli sau a unei crize e bine să urmărim reguli mai stricte de combinare a alimentelor.



*Planul B pentru maximizarea digestiei**

- Este cel mai eficient program de refacere digestivă benefic persoanelor cu digestie slabă, diverse afecțiuni de sănătate și alergii alimentare - se urmează o lună și se observă rezultatele.

Dacă nu se elimină, se scot treptat alimente începând cu cele care sunt poftite mai des. Indivizii sănătoși pot folosi acest plan pentru a-și crește vitalitatea, atunci când doresc mai mult focus și claritate mentală. Este benefic cel puțin o zi pe săptămână.



REGULA 1 - PROTEINELE ȘI AMIDONOASELE SE CONSUMĂ LA MESE SEPARATE, FIECARE COMBinate CU LEGUME VERZI, FĂRĂ AMIDON.

REGULA 2 - UNELE FRUCTE ACIDE SE CONSUMĂ BINE CU VERDEȚURILE.

EXCEPȚII:

→ Alimentele bogate în grăsimi și proteine (brânză, iaurt, kefir, nuci, oleaginoase se pot combina cu anumite fructe acide: exemplu tahini cu suc de lămâie, mere acrișoare cu migdale, iaurt cu căpșuni.

→ Laptele animal se consumă ca aliment separat - are tendința de a se coagula în jurul alimentelor izolându-le față de enzimele digestive). Laptele acru/fermentat, iaurtul, kefirul nu prezintă această caracteristică și pot fi combinate cu legume verzi.

→ Pepenii se mănâncă separat de orice alt aliment - se digeră foarte repede și cauzează fermentarea oricărui alt aliment cu care sunt combinați.

→ Țelina (frunze, apio) și salata verde pot fi consumate cu fructe

→ Lămâile, limeta și roșiile pot fi consumate cu legume verzi.

*Sursa - Healing with Whole Foods by Paul Pitchford



ALIMENTE, INGREDIENTE
ȘI
SUPLIMENTE FUNCȚIONALE
Capitolul IV



Am o listă personală de “alimente de adăugat în dietă” pe care le recomand tuturor clienților. **NU sunt medicamente sau suplimente**, dar au efect terapeutic și este important să le avem în dietă. Decât să ajungi să acționezi în caz de boală prin cure cu anumite alimente/plante, mai bine te obișnuiești să le consumi pur și simplu regulat pentru prevenție și sănătate optimă.

@mihaela.brailescu

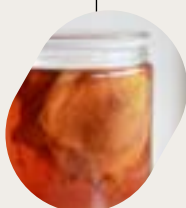
LE-AM ÎMPĂRȚIT ÎN 5 MARI CATEGORII



→ **Adjuvante pentru sănătate digestivă:** oțeturi artisanale, cidru de foc, suc de lămâie, pectină de mere, suc de aloe vera, ghimbir, cardamom, cimbru, rozmarin, chimen, chimion, unt clarificat (ghee), apă enzimatică, polen crud și tonice apicole (combinații echilibrate cu doză mare de polen, propolis și substanțe active).



→ **Susținătorii funcțiilor de detox** (în special ficat, bilă și limfă): bitter digestiv, ceaiuri hepato-biliare, spirulina, chlorella, zeolite, cărbune medicinal, sucuri presate la rece, fulgi de ovăz, semințe chia, tărațe de psyllium, banană necoaptă, inulină de agave.



→ **Floră bacteriană sănătoasă și diversă:** alimente natural fermentate precum kefir, iaurt natural, murături diverse, hidromel, kombucha. Tot aici intră și fibrele hidrosolubile din legumele și fructele proaspete pe care trebuie să le consumăm zilnic. O floră diversă și puternică se obține consumând o mare varietate de legume și frunze. Unii terapeuți holistici spun >30 pe săptămână.



→ **Antioxidanți, imunomodulatori, adaptogeni și multivitamine organice cu grad ridicat de absorbție:** sucuri de fructe de pădure presate la rece, polen crud, fructe de pădure, ciuperci medicinale, pudră de maca, ashwagandha, matcha, zeamă de oase, supă clară de legume, hrean, cacao crudă, pudră de roșcove, ulei de măsline extravirgin presat la rece (EVOO)



→ **Antiinflamatoare / antitrombotice naturale:** surse de omega3 (pește mic de captură: hering, șprot, macrou, sardine și somon sălbatic), ceai verde și pudră de ceai verde (matcha), turmeric rădăcină proaspătă sau pudră, extract curcumin, ghimbir rădăcină proaspătă, sau pudră, ulei de măsline EVOO.

Alimente funcționale

Cunoscute și sub numele de nutraceutice, alimentele funcționale sunt ingrediente care oferă beneficii puternice pentru sănătate care se extind dincolo de valoarea lor nutritivă. De exemplu, ele pot proteja împotriva bolilor, pot preveni deficiențele de nutrienți și pot promova creșterea și dezvoltarea corespunzătoare.



Polen crud, lăptișor de matcă, tonice apicole



Cățina, suc de cătină, ulei de cătină



Sucuri de coacăze, aronia, afine



Pulpă de aloe vera, suc de aloe vera



Fructe de pădure și orice fructe / legume intense colorate în roșu, portocaliu, mov, negru, verde



Alge (spirulina, chlorella, dulce, nori - consum ca atare sau în suplimente sub formă de pudră și capsule)



Ciuperci de consum + ciuperci medicinale (Reishi Ganoderma, Lion's Mane, Cordyceps)



Grăsimi sănătoase: avocado, semințe chia, semințe de cânepă, ulei de măsline extravirgin, unt clarefiat



Ouă de țară



Pește mic de captură (sardine, hering, șprot, macrou)



Organe și zeamă de oase de la păsări și animale pășunate

ANTIOXIDANȚII SE GĂSESC ÎN DOUĂ CATEGORII DE ALIMENTE:

Condimente: scorțișoară, cuișoare, nucșoara, sumac, rozmarin, oregano, fenicul, salvie. Consumă-le zilnic în dieta ta. Important este să fie organice și de calitate superioară (condimentele pudra sunt frecvent contaminate cu metale grele).

Fruite și legume intens colorate în roșu, mov și negru: mure, afine, zmeură, cătină, coacăze, aronia, noni, rodie, goji etc. Consumă-le ca atare proaspete sau în sucuri presate la rece fără zahăr și conservanți.



#sfatpentruhormoniferiți: sucurile de aronia/noni/coacăze au efect de reducere a colesterolului și a glicemiei, foarte util în sindrom de ovar polichistic și sindrom metabolic. Se consumă doze de 30-50ml/zi diluate cu alte lichide neîndulcite. **Atenție, provoacă hipoglicemie dacă sunt luate la distanță mare de mese!**

URMĂREȘTE SCALA ORAC PENTRU A VEDEA ALIMENTELE CU CEL MAI PUTERNIC EFECT ANTIOXIDANT.

Uleiul de măsline

extravirgin (EVOO)

Uleiurile de măsline sunt elementul cheie din una dintre cele mai sănătoase diete recunoscute în lumea medicală: dieta mediteraneană.

Beneficiile consumului de ulei de măsline însă se manifestă dacă folosim uleiuri de calitate superioară presate la rece. Acestea sunt surse concentrate de acizi grași mononesaturați, acizi grași omega 3 și omega 6 și polifenoli. Compușii fenolici din EVOO mențin uleiul stabil, prezentând în același timp anumite proprietăți antiinflamatorii și antiaterosclerotice (protejând împotriva bolilor de inimă), împreună cu acțiune antioxidantă puternică.

De fapt, lista de “anti-chestii” este mai lungă când vine vorba de un EVOO superior concentrate în compuși fenolici. Beneficiile polifenolilor au acțiune antioxidantă, antialergică, antiinflamatoare, antitrombotică (reduce cheaguri de sânge), antimutagenă (previne mutațiile genetice asociate expunerii la radicali liber, mai ales din alimentație) și antiaterogenă (previne apariția aterosclerozei și formarea plăcilor de aterom pe vasele sangvine).

Cantitatea și calitatea polifenolilor din uleiul de măsline este strâns legată de soiul măslinelor, calitatea terroir-ului, procesul de presare a măslinelor și de prelucrare ulterioară. Tocmai de asta un ulei de măsline bun nu are cum să coste acum sub 45 lei/litru, iar dacă este certificat organic chiar mai mult.

Dacă pe lângă uleiul de consum și gătit vrei să folosești un EVOO drept supliment alimentar, îți recomand să alegi produse certificate și premiate, cu buletine de analiză și studii în spate.





**ULEIUL THE GOVERNOR ESTE NERAFINAT
ȘI OBȚINUT DIN MĂSLINE PRESATE LA
RECE, CULESE CU CEVA TIMP ÎNAINTE
DE MATURITATE. EL ESTE RECUNOSCUȚ
ÎN ÎNTREAGĂ LUME PENTRU CEA MAI MARE
CONCENTRAȚIE DE POLIFENOLI.**

Alimentele cu efect antitrombotic

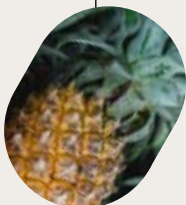
conțin substanțe care reduc capacitatea sângelui de a forma cheaguri. Coagularea sângelui este un proces necesar, dar uneori sângele se poate coagula prea mult, ceea ce duce la complicații care pot fi potențial periculoase, și este o problemă frecventă a femeilor cu risc genetic pentru trombofilie.

Trombofilia reprezintă o afecțiune care duce la o deficiență a coagulării sângelui. În general, coagularea ajută la oprirea sângerărilor în cazul rănilor care au dus la lezarea vaselor de sânge. Însă, în cazul trombofiliei, se formează cheaguri de sânge chiar și când nu există leziuni, sau cheaguri care nu se dizolvă și pot pune viața în pericol.

Unele alimente pot acționa ca antitrombotice naturale și pot ajuta la reducerea riscului de formare a cheagurilor. Atenție, ele nu înlocuiesc tratamentul oferit de medicul tău.

#sfatpentruhormonifericiți: dacă ai circulație periferică deficitară, vene varicoase, mutații Factorul V Leiden și Factor II, mutații gena MTHFR, mutații gena PAI-1, fibrinogen crescut, poți include în alimentația ta următoarele:

- turmeric
- ghimbir
- ardei iute
- surse de vitamina E (migdale, semințe de floarea soarelui)
- usturoi
- scorțișoară
- ananas (pentru conținutul de bromelaina)
- ceai de mușețel
- ginseng
- ulei de măsline EVOO
- somon



Ghimbirul are potențial pentru tratarea unui număr mare de afecțiuni, inclusiv tulburări degenerative (artrita și reumatism), boli digestive (indigestie, constipație și ulcer), tulburări cardiovasculare (ateroscleroză și hipertensiune arterială), vărsături, diabet zaharat de tip 2 și cancer. De asemenea, are proprietăți antiinflamatorii și antioxidante pentru controlul sindromului premenstrual și a infecțiilor intime. În plus, are și potențial antimicrobian, care poate ajuta la completarea tratamentelor antiseptice în caz de infecții urinare.



Cod de reducere **MIHAELA5**
www.botaniq.ro



Turmericul, sau mai precis curcumina din turmeric, este un puternic antioxidant, antiinflamator, antibacterian, antiviral. Îl poți adăuga în dietă sub forma de rădăcină proaspătă (atenție că pătează în galben tot ce atinge), sub formă de pudră în mâncăruri, sau varianta cea simplă în amestec de turmeric latte în băuturi calde cu lapte vegetal. Pentru o absorbție maximă asociază-l cu un praf de piper negru măcinat.



Cod de reducere **MIHAELA5**
www.botaniq.ro



Oțet de *cidru de mere*

Alege întotdeauna un oțet artizanal sau crud și nepasteurizat, care are pe etichetă mențiunea “with mother” (cu mama). Practic, asta înseamnă că unele dintre bacteriile originale folosite pentru a crea acel oțet sunt în sticlă.

De mulți ani, oamenii l-au folosit și ca remediu la domiciliu pentru orice, de la combaterea germenilor până la prevenirea arsurilor la stomac. Mai recent, cercetările au arătat că oțetul de mere ar putea avea unele beneficii reale pentru sănătate, cum ar fi contribuția la reducerea nivelului de zahăr din sânge, îmbunătățirea acidității gastrice și scăderea în greutate.

#sfatpentruhormonifericiți: consumă 1 linguriță de oțet într-un pahar mic de apă înainte de masă pentru a te bucura de proprietățile sale asupra digestiei.





Cidru de foc (fire cider)

Asta e una dintre preferatele mele!

Această băutură este un tonic digestiv excelent, biocid și antibiotic natural cu spectru larg pe bază de oțet de cidru de mere, legume condimentare și plante aromatice.

Îl găsesc de ajutor femeilor cu digeste slabă și probleme intestinale, parazitoze și infecții frecvente, dar mai ales în caz de aciditate gastrică scăzută, balonare constantă, sindromul colonului iritabil și “endo belly”.

#sfatpentruhormonifericiți: folosește cam o lingură în limonada fierbinte (în caz de viroze), în marinade pentru carne, în salate pentru aroma deosebită a dressing-ului, sau terapeutic în cure de 3-6 săptămâni (1 lingură în jumătate de pahar de apă înainte de mesele principale).

REȚETĂ:

Într-un borcan încăpător pune

- *1l de oțet de cidru de mere bio*

și condimentele preferate la alegere dintre:

- *ceapă, usturoi, hrean, ghimbir rădăcină, turmeric rădăcină, ardei iute, cimbru, rozmarin, oregano, piper, coajă de citrice bio.*

Joacă-te cu aromele după cum simți.

Lasă-le la macerat la întuneric și răcoare *3-4 săptămâni*, după care strecoară cidrul și consumă în caz de viroze, balonare, enterocolite, sau zilnic pentru digestie mai bună.

Bitter digestiv

Bitter-urile digestive sunt amestecuri concentrate, distilate, de diferite ierburi și plante amare. Gustul amăru ajută la stimularea sistemului digestiv, și când este luat înainte de mese ajută la declanșarea producției de enzime digestive, ajută stomacul să producă bilă și echilibrează nivelurile de acid clorhidric (HCl) din stomac. Bitterul este un prim pas excelent pentru a ajuta cu balonarea, gazele, nivelul scăzut de acid din stomac, descompunerea proteinelor, absorbția grăsimilor și chiar constipația. Eu îl recomand aproape nediferențiat de afecțiune.

Fiecare parte a sistemului nostru digestiv devine puțin mai eficientă când bitterul intra în joc, și aproape toate dezechilibrele hormonale pot beneficia de proprietățile sale.

#sfatpentruhormonifericiți: Perioada de timp ideală pentru a lua bitter digestiv este chiar înainte de masă sau cu aproximativ 10 minute înainte de a începe să mâncați, potrivit Zellner. Consumă bitterurile conform prospectului și fă cure de 4-6 săptămâni cam de 3 ori pe an.

Dacă vrei să îți faci singură propria formulă de bitter digestiv, poți încerca rețeta de aici: <https://loveleafco.com/how-to-make-digestive-bitters/>





Cod de reducere *MIHAELA5*
www.botaniq.ro



Ceaiuri hepato-biliare

Caută amestecuri de la producători de încredere, sau amestecuri bio din comerț!

NU consuma pe perioade lungi de timp ceaiuri, în special cele diuretice sau ceaiuri marketate “pentru slăbit”. Acestea din urmă demineralizează puternic organismul și pot duce la instalarea multor dezechilibre.

#sfatpentruhormoniferiți: ceaiul nu este o băutură pentru hidratare. Fiecare plantă are proprietățile sale și este bine ca în afara unui protocol, să consumi “de capul tău” doar 1-2/ câni pe zi dintr-un ceai anume, pe perioade scurte de timp. Pentru cure cu ceaiuri apelează întotdeauna la un naturopat experimentat.

CUM SĂ ÎȚI ALEGI UN CEAI:

- Verifică să aibă ambalajul intact și termen de valabilitate afișat corect pe ambalaj
- Ingredientele trebuie listate cu denumirea completă în latină (de preferat cu menționarea proporțiilor dintre plante)
- Modul de folosire trebuie să fie clar și precis în termeni de cantitate, timp de infuzare și durata administrării.





Unt clarifiat – (ghee)

Când faceți unt clarifiat, substanțele solide din lapte se separă deasupra untului topit și apa rămân pe fundul vasului. Chestia din mijloc, aurul lichid, este 100% grăsime pură. Asta înseamnă un punct de fum mai ridicat, o durată de valabilitate mai lungă și o substanță mai versatilă, excelentă pentru a face totul, de la cartofi prăjiți la sosuri.

În medicina ayurvedică alternativă este considerat aliment terapeutic, iar femeile lăuze sunt hrănite cu 1 ceașcă de unt clarifiat zilnic în primele 40 de zile postpartum. Deși acest lucru nu este dovedit științific, ghee conține butirat, un acid gras care are proprietăți antiinflamatorii cunoscute. Studiile arată că butiratul prezent în ghee poate calma inflamația din organism, și promovează vindecarea mucoaselor la nivel intestinal.

Este o sursă excelentă de grăsimi saturate, bază pentru producerea de hormoni în organism și absorbția vitaminelor A, D, E, K în organism (vitamine liposolubile) pentru o bună sănătate hormonală!

REȚETĂ:

Dacă îți faci acasă, cumpără unt cu procent ridicat de grăsime, de preferat bio.

Topește untul la foc mic într-o tigaie de inox, fără a amesteca, timp de 10-15 minute sau până când se topește și se separă solidele de grăsime. Ia de pe foc și lasă să stea 5 minute, după care îndepărtează spuma. Toarnă încet lichidul galben limpede într-un recipient de păstrare, lăsând în urmă reziduurile solide de lapte care s-au așezat pe fundul tigăii. Poți folosi o pânză de tifon dacă vrei să îl strecoți perfect. La final acoperă și păstrează la frigider.

Îl poți face foarte ușor acasă, dar se găsește gata de cumpărat mai peste tot. Găsești la DM și pe www.botaniq.ro (folosește codul *mihaela5* pentru -5% reducere).

O mențiune specială pentru trigliceridele cu lanț mediu. Aceste uleiuri (MCT) sunt acizi grași saturați care, în loc să fie stocați, tind să fie absorbiți rapid, transformați în cetone și utilizați apoi în metabolismul celular și producția de energie. ***Uleiurile MCT sunt ideale pentru echilibrul hormonal*** pentru că nu necesită săruri biliare pentru digestie. 90% dintre clientele cu dezechilibre hormonale au probleme cu bila, sau digestia și absorbția lipidelor. Uleiurile MCT sunt absorbite de intestin fără enzime pancreatice, sunt transportate direct de sânge către ficat, independent de sistemul limfatic, după care sunt folosite ca substrat energetic mai rapid și cu mai puține complicații.



Toate produsele individuale din gama
ANCIENT and BRAVE de pe www.botaniq.ro
au 10% reducere cu codul *MIHAELA10*



PENTRU *PACHETELE DEJA REDUSE* POTI FOLOSI
CODUL *MIHAELA5* PENTRU UN BONUS DE -5%



SUPLIMENTE DE BAZĂ
PENTRU
ECHILIBRU HORMONAL
Capitolul V

Suplimentele naturale pe bază de plante și extracte naturale, vitaminele și mineralele sunt O PUNTE care te ajută să ajungi MAI UȘOR dintr-un spațiu de dezechilibru către îndeplinirea obiectivului de sănătate dorit.

Nu sunt soluții minune și nici singurul lucru care te poate salva de la a-ți schimba cu adevărat obiceiurile nocive.

Când începi să introduci suplimente, pornește prin a susține întâi de toate vindecarea digestivă și capacitatea corpului de a absorbi nutrienții din mâncare.

Citește eticheta aia mica de pe suplimente. Multe pot conține formule pe bază de alergeni (gluten, produse lactate sau soia) care îți pot înrăutăți simptomele și cantități de fapt foarte mici din substanță activă declarată cu scris mare. De multe ori sub un preț mic se ascund cantități infime de substanțe active și o mulțime de excipienți care îți pun ficatul și rinichii în dificultate pentru nimic.

Ascultă-ți corpul și înțelege că nevoile tale de suplimentare se vor schimba pe măsură ce îți vindeci sau îmbunătățești digestia, și pe măsură ce simptomele tale dispar.

Asigură-te că vitaminele și mineralele sunt într-o formă biodisponibilă; informațiile acestea se găsesc de obicei pe situl producătorului

sau pe etchetă tehnică (cea scrisă minuscul).

Încearcă unul, maxim două suplimente pe rând pentru a testa eficacitatea acestora și începe întotdeauna cu cele pentru digestie sănătoasă concomitent cu îmbunătățirea dietei.

Copleșirea unui organism aflat în proces de vindecare cu prea multe suplimente poate fi contraproductivă. Din păcate am văzut multe femei care mănâncă dezechilibrat, au un stil de viață nesănătos, dar folosesc câte 8-10 suplimente zilnic pe care le-au ales singure fără consultul unui terapeut.

Formulele *multi* care conțin un număr mare de ingrediente nu pot fi absorbite optim de către corp. Singurele formule "multivitamine și minerale" în care cred cu adevărat sunt polenul crud, tonicele apicole, algele marine și hrana de calitate.

Pentru probleme mai complexe e mai eficient să iei suplimente țintite, organizate într-un protocol coerent de către un specialist care îți cunoaște cazul foarte bine, în loc să iei de capul tău de toate.

Suplimente care susțin
sănătatea feminină
și ***armonizarea hormonală***

- 01 Enzime digestive
- 02 Bitter digestiv
- 03 Vitamina C
- 04 Magneziu
- 05 Complex bioactiv de B-uri
- 06 Acizi grași omega 3
- 07 Vitaminele liposolubile A, D, K, E
- 08 Zinc
- 09 Fier
- 10 Iod
- 11 Seleniu
- 12 Probiotice
- 13 Colagen hidrolizat
- 14 NAC
- 15 Curcumin
- 16 Myo + D-chiro Inositol
- 17 Vitex

Magneziu – “tata lu echilibru hormonal”

Magneziul combate inflamația, servește drept co-factor în reglarea nivelului de vitamina D, ajută la stabilizarea zahărului din sânge, reglează tensiunea arterială și susține un sistem imunitar sănătos. Magneziul este necesar pentru conversia T4 la T3 și poate ajuta la îmbunătățirea nivelului de vitamina D și la reducerea riscului de a dezvolta pietre la rinichi cauzate de nivelurile ridicate de calciu. Magneziul scade în condiții de stres cronic.

Magneziul normalizează acțiunea progesteronului asupra sistemului nervos central, ceea ce îl face un mineral cheie pentru ameliorarea simptomelor de sindrom premenstrual, migrene și perimenopauză.

Acest mineral vă poate îmbunătăți calitatea și durata somnului prin reglarea sistemului nervos parasimpatic. De asemenea, poate ajuta la combaterea inflamației, poate ajuta la eliminarea simptomelor premenstruale, la eliminarea constipației și la scăderea tensiunii arteriale.

Pentru că multe femei suferă defapt de constipație cronică, un remediu util poate fi magneziu citrat pudră consumat dimineața la trezire și seara la culcare (câte 1/2 linguriță) într-un pahar de apă caldă.

Sursele naturale de magneziu includ ciocolata, spanacul, avocado, tofu, nucile și cerealele integrale.



Toate produsele individuale din gama NEUTRIENT de pe www.botaniq.ro au 10% reducere cu codul **MIHAELA10**

Există multe forme de magneziu care au fiecare rolul lor terapeutic, căi și grade diferite de absorbție. Chelații de magneziu au o rată net superioară de absorbție în comparație cu formele alternative (precum oxidul sau clorura de magneziu). *Magneziu Neutrient* conține un amestec unic de patru forme bioactive de chelați de magneziu - taurat de magneziu, bisglicinat de magneziu, citrat de magneziu și malat de magneziu - formulat pentru a oferi o absorbție ridicată al acestui mineral esențial prin utilizarea a mai multor căi de absorbție celulară.

Absorbție ridicată

Magneziu Taurat, Bisglicinat, Citrat, Malat



2 capsule



zilnic



luni de
administrare





FĂ DIN BĂILE CU *FULGI DE MAGNEZIU* O PRACTICĂ OBIȘNUITĂ ÎN RUTINA TA DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ!

Magneziul se absoarbe foarte bine transdermal, tocmai de aceea băile cu fulgi de magneziu sau masajul cu ulei de magneziu sunt atât de eficiente pentru relaxare și îmbunătățirea calității somnului.

Toate produsele individuale din gama BETTER YOU de pe www.botaniq.ro au 10% reducere cu codul **MIHAELA10**

PENTRU **PACHETELE DEJA REDUSE** POȚI FOLOSI CODUL **MIHAELA5** PENTRU UN BONUS DE -5%

Complex B-uri

Vitaminele B sunt cofactori în procesele de detoxifiere, cu rol esențial în sănătatea hormonală. Hormonii sunt reciclați în mod constant în corpurile noastre - componentele lor sunt descompuse de ficat și apoi fie reutilizate, fie eliminate în siguranță. Aceste căi de detoxifiere biochimică necesită vitaminele B pentru a fi finalizate cu succes, iar deficiențele lor provoacă frecvent dezechilibre, în special la femeile cu risc de trombofilie. În plus, vitaminele din complexul B au efecte dramatice de îmbunătățire a stării de spirit - mai mult decât aproape orice alt nutrient. Acest complex este crucial pentru funcția neurologică, metabolismul celulelor nervoase, producția optimă de progesteron și de neurotransmițători.

Despre importanța complexului de vitamine B am scris pe larg în aceste două postări:



Toate produsele individuale din gama
ALTRIENT de pe www.botaniq.ro
au 10% reducere cu codul **MIHAELA10**

Altrient B este un complex lipozomal de vitamine B și minerale care asigură cea mai mare rată de absorbție față de orice alt supliment similar, cu administrare orală. Tehnologia inovatoare patentată de către LivOn Labs se numește LypoSpheric™ și presupune că nutrienții să fie înfășurați în micro-sfere de fosfolipide esențiale, formând astfel nutrienți lipozomali sub formă de gel. Aceste bule microscopice de fosfolipide depășesc bariera sistemului digestiv și ajung direct la nivel celular, la celulele care au nevoie.

PENTRU **PACHETELE DEJA REDUSE** POȚI FOLOSI CODUL **MIHAELA5** PENTRU UN **BONUS DE -5%**



Toate produsele individuale din gama
ALTRIENT de pe www.botaniq.ro
au 10% reducere cu codul *MIHAELA10*

Vitamina C este necesară pentru a preveni deteriorarea provocată de radicalii liberi, pentru a susține un sistem imunitar sănătos și pentru a ajuta la absorbția fierului. Vitamina C contribuie la formarea normală a colagenului pentru funcția optimă a pielii, a vaselor de sânge, a oaselor, a cartilajelor, a gingiilor și a mucoaselor (vulva-vagin).

De asemenea, joacă un rol crucial în funcția suprarenală, iar deficiența poate duce la stres suprarenal și afectarea axei HPA. Persoanele cu oboseală cronică și femeile cu probleme de col (rană pe col, inflamație, infecție HPV) și probleme asociate unei slabe funcții imunitare au nevoie de cantități adecvate de antioxidanți și vitamina C. Poate fi găsită în citrice, fructe de pădure, broccoli, frunzoase și ardei.

PENTRU *PACHETELE DEJA REDUSE* POȚI FOLOSI CODUL **MIHAELA5** PENTRU UN **BONUS DE -5%**

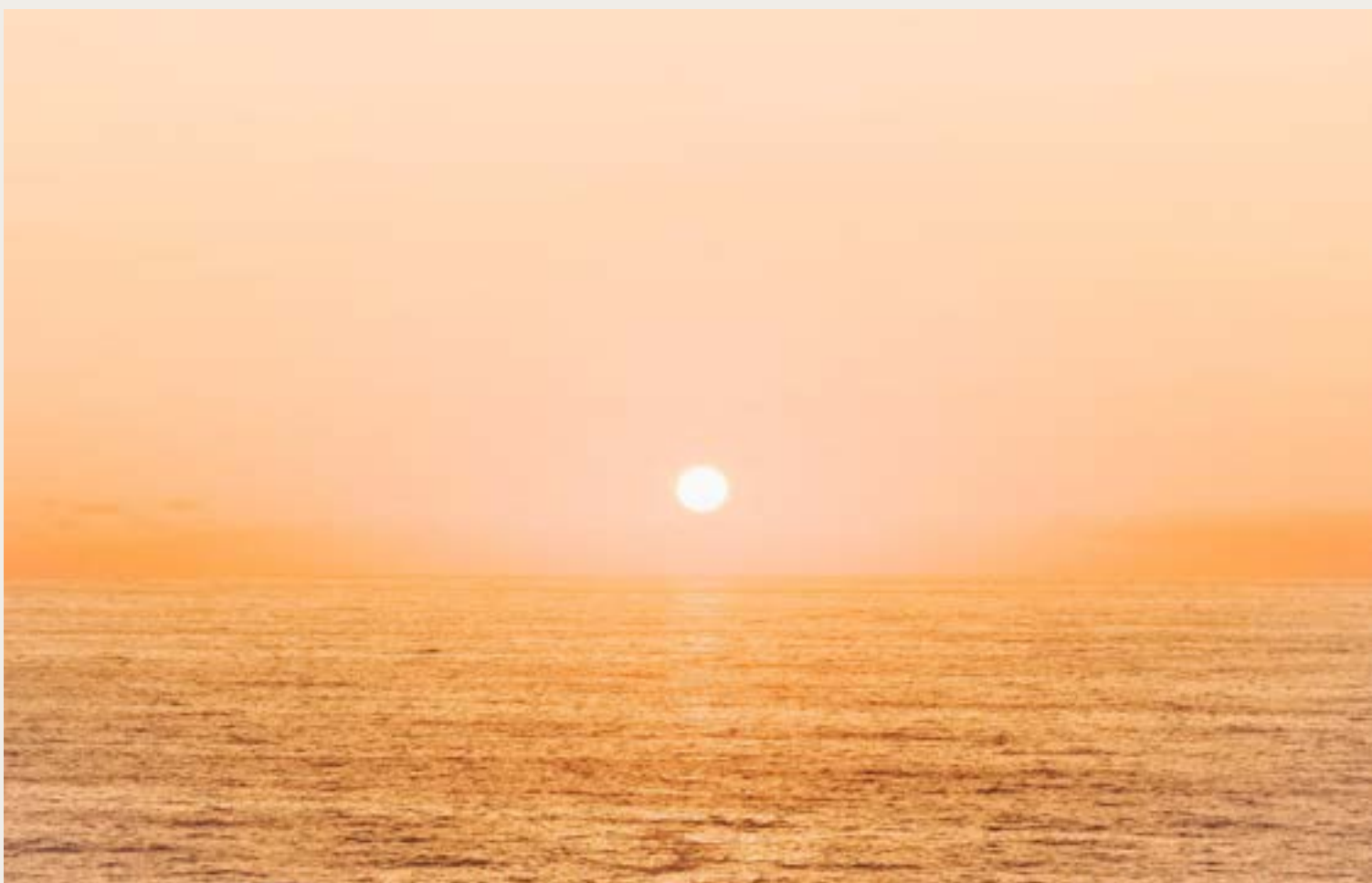


Vitamina D3 este un hormon steroid care reglează peste 200 de gene diferite din corp. Este esențială atât pentru sensibilitatea sănătoasă la insulină, cât și pentru ovulație, fiind un reglator puternic al funcției imune și hormonale. Peste 90% din femeile cu dezechilibre hormonale pe care le-am consiliat aveau carența de vitamina D3, în special cele cu sindromul ovarelor polichistice și tiroidită autoimună Hashimoto.

În mod normal, sintetizăm vitamina D dintr-un precursor al colesterolului atunci când pielea este expusă la razele UV (soare). Multe femei însă au probleme de absorbție și metabolizare a lipidelor, motiv pentru care au dificultăți și în sinteza de vitamina D3. Pe lângă că nu se expun corect și suficient la soare.

Mai multe lucruri pot interfera cu sinteza vitaminei D, inclusiv obezitatea, inflamația cronică și deficitul de magneziu. Recomand testarea periodică (la 4 luni) a 25-hidroxi vitamina D.

Nivelul optim este între 30 și 50 ng/ml (75 și 125nmol/L). Dacă ai deficit, ia în considerare administrarea a 2000 UI la masa de seară. Fă-ți analizele și suplimentează dacă e nevoie INDIFERENT de sezon.





Toate produsele individuale din gama
BETTER YOU de pe www.botaniq.ro
au 10% reducere cu codul **MIHAELA10**

PENTRU **PACHETELE DEJA REDUSE** POȚI FOLOSI CODUL **MIHAELA5** PENTRU UN **BONUS DE -5%**

Vitamina A

deficiența poate crește riscul de a dezvolta boli autoimune și poate agrava hipotiroidismul. **Vitamina A** este necesară pentru absorbția iodului și poate ajuta, de asemenea, la inversarea deficitului de fier, deoarece crește absorbția fierului prin mobilizarea fierului stocat în eritrocite. De asemenea, participă la absorbția de T3 în celule. **Vitamina A poate fi găsită în lactate, pește gras, proteine animale și este foarte concentrată în ficat.** Dacă este deficitar, poate fi necesar un supliment hepatic.

Seleniu

ajută la conversia hormonilor tiroidieni T4 în T3 și poate ajuta la reducerea anticorpilor tiroidieni. Seleniul poate ajuta, de asemenea, la prevenirea deteriorării excesive a iodului și la reducerea daunelor oxidative cauzate de atacul anticorpilor tiroidieni. **Sursele naturale de seleniu pot fi găsite cu ușurință în nucile braziliene.**



Zincul

este un jucător important în sănătatea femeilor. S-a demonstrat că deficitul de zinc are rol în ciclurile neregulate, hirsutism, sindromul premenstrual și durerile menstruale. Zincul este antiinflamator și reglează răspunsul la stres. De asemenea, hrănește foliculii ovarieni pentru a promova ovulația sănătoasă și progesteronul. În cele din urmă, este esențial pentru sinteza, transportul și acțiunea tuturor hormonilor, inclusiv a hormonilor tiroidieni, și este un anti-androgenic natural. Zincul scăzut poate preveni crearea de acid gastric, care poate duce la disbioza intestinală și deficiențe de nutrienți.

Pentru femeile cu sindromul ovarelor polichistice, cicluri lungi peste 35 de zile și/ sau neregulate, amenoree, acnee în zona bărbiei este un supliment de nelipsit.

Produsele de origine animală, în special carnea roșie, sunt cea mai bună sursă de zinc. Dacă ești vegetariană este posibil să ai deficiențe. De asemenea, corpul tău nu poate stoca zinc, deci ai nevoie de o cantitate mică în fiecare zi.



Iodul

este necesar pentru sinteza hormonilor tiroidieni. Prea mult sau prea puțin poate provoca hipo sau hipertiroidism. Iodul este necesar pentru aproape fiecare celulă a corpului, promovează metabolismul sănătos al estrogenului și face celulele mai puțin sensibile la creșterile și coborâșurile estrogenului. Iodul este cea mai bună alegere pentru starea de spirit dacă suferiți și de dureri de sâni, un semn cheie al deficienței de iod.

Surse: Alge marine (nori, kelp, kombu, wakame), pește și crustacea, sare de masă iodată, lactate (lapte, brânză, iaurt), ficat de vită.

Cupru

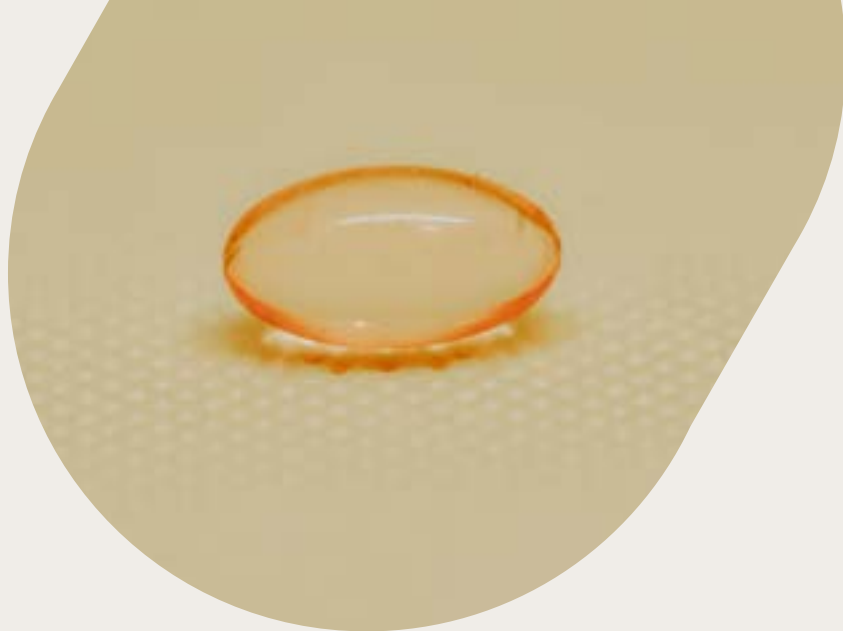
acest mineral acționează alături de fier pentru a ajuta la formarea celulelor roșii din sânge care transportă oxigenul în organism. De asemenea, joacă un rol major în producția de energie, funcția celulelor nervoase, formarea colagenului și sănătatea imunitară. *Cuprul poate fi găsit în nuci, semințe, cacao, legume cu frunze verzi, leguminoase, cereale integrale și carne de organe.*

Deoarece cuprul este necesar pentru a ajuta la transportul fierului în organism, o deficiență de cupru poate agrava sau poate fi o cauză principală a deficienței de fier.

N-acetil-cisteină (NAC)

ajută la susținerea nivelului de glutatation care este implicat în reglarea imunității și detoxifierea ficatului. NAC poate ajuta, de asemenea, la creșterea calității ovocitelor și poate servi ca perturbator de biofilm pentru disbioza intestinală. Este, de asemenea, modulator imunitar și antiinflamator și ajută la detoxifierea plumbului și a altor toxine. *NAC este cea mai bună alegere dacă suferiți de anxietate împreună cu o afecțiune inflamatorie, cum ar fi endometrioza.*

N-acetil cisteina (NAC) este un supliment important pentru starea de spirit și, potrivit profesorului american de psihiatrie David Hellerstein, funcționează cel mai bine pentru "ruminații, adică acele gânduri negative de sine greu de controlat".



Fier

necesar pentru conversia T4 în T3, precum și pentru producerea de celule roșii din sânge. Fără fier, celulele roșii din sânge nu pot transporta oxigen la țesuturile corpului. Fierul este, de asemenea, necesar pentru a produce hormoni în organism. Deficitul de fier poate duce la anemie, hipotiroidism, tulburări gastrointestinale, slăbiciune și un sistem imunitar slăbit.

Înainte de a suplimenta cu fier: creșteți aciditatea gastrică, consumați alimente bogate în vitamina C, vitamina A și cupru, reduceți consumul de făinoase rafinate și gătiți corect cerealele + leguminoasele pentru a reduce antinutrienții care interferează cu absorbția fierului.

Concentrați-vă pe sursele de fier hem (surse animale), cum ar fi ouăle, puiul, carnea roșie și ficatul! Excesul de fier poate crește puternic inflamația în organism, prin urmare, asigurați-vă că faceți un panou complet de fier înainte de suplimentare (nivel de fier seric, sideremie, feritină și hemoglobină).

Acizii grași *omega-3*

sunt componente necesare funcției celulare și sunt vitale în echilibrul hormonilor, iar carența lor (frecvent întâlnită într-o dietă standard) poate afecta negativ echilibrul hormonal și ciclul menstrual.

Fără o cantitate sănătoasă de omega-3, organismul are dificultăți în producerea hormonilor, în schimb, se bazează pe grăsimi de calitate inferioară, ceea ce la rândul său expune femeile la probleme legate de inflamație (dureri menstruale și acnee în special, libido scăzut, probleme intime recurente).

În plus, un studiu din 2018 a constatat că un consum mai mare de omega-3 poate diminua rezistența la insulină, ceea ce face uleiul de pește un supliment esențial pentru femeile cu sindromul ovarului polichistic.

Alege suplimente de calitate superioară. Dacă te deranjează mirosul lor și simți că nu le poți digera, începe o cură cu bitter digestiv și consuma apă cu lămâie dimineața la trezire. După câteva zile astfel poți introduce gradual suplimentele de omega la cină.

Sursa: PMID 29538286

Probiotice

Sănătatea microbiomului afectează metabolismul, digestia și producția de neurotransmițători. Principalele probleme asociate unui microbiom afectat sunt endometrioza, tiroidită autoimună, acneea, anxietatea și infecțiile intime recurente sau infecția cu virusul HPV.

În plus, bacteriile probiotice ajută corpul să producă serotonină și alți neurotransmițători, deci suplimentele cu probiotice sunt un ajutor cheie pentru femeile cu depresie, anxietate și tulburări ale dispoziției în faza premenstruală a ciclului.

Puteți lua probiotice fie la masă (mai ales în combinație cu enzime), fie pe stomacul gol. Când selectați un supliment probiotic, alegeți unul cu o gamă variată de bacterii, un număr mare de unități care formează colonii (CFU) și, de asemenea, asigurați-vă că este garantat că este stabil la temperatura camerei.

Tulpinile specifice de probiotice care pot ajuta la diminuarea răspunsurilor și reacțiilor la histamină (frecvente la femeile cu afecțiuni autoimune asociate, sau tulburare disforică premenstruală) sunt: *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus* și *Bifidobacterium bifidum*.

Curcuminul

ajută la reducerea inflamației și la combaterea daunelor oxidative. Curcumina poate fi găsită în turmeric, totuși componenta activă este cea mai concentrată sub formă de supliment. Extractele de curcumin și ghimbir sunt eficiente în reducerea răspunsului inflamator din faza premenstruală înainte de instalarea crampelor menstruale.



Enzime digestive

SIMPTOMELE OBIȘNUITE ALE

ENZIMELOR PANCREATICE SCĂZUTE INCLUD:

- Diaree apoasă
- Alimente nedigerate în scaun
- Pierdere în greutate nedorită sau pierdere musculară
- Oboseală cronică
- Balonare cronică
- Malnutriție sau deficiențe nutriționale
- Edeme
- Indigestie/sățietate 2-4 ore după masă
- Tranzit digestiv lent

Deficiențele pancreatice pot fi cauzate de orice modificare a funcției pancreasului sau prin afectarea/încetinirea digestiei din cauza unor disbioze, a infecțiilor, stresului, abuzului de alcool, toxicității mediului, inflamației sau dezechilibrelor hormonale. De asemenea, pot apărea deficiențe enzimatiche suplimentare, inclusiv lipsa enzimelor de lactoză, fructoză și zaharoză. Acestea pot fi ereditare (ca în cazul fructozei) sau dezvoltate în timp (care apar în mod obișnuit cum e lactoza).

TIPURI DE ENZIME:

- *Combinatii de enzime pancreatice + Betaină* = pentru a îmbunătăți și aciditatea stomacului, absorbția de fier/B12 și digestia proteinelor
- *Combinatii de enzime pancreatice + extract de bilă bovină* = pentru a îmbunătăți digestia și absorbția lipidelor (majoritatea femeilor cu dezechilibre hormonale au “bila leneșă” și un grad scăzut de absorbție al grăsimilor, implicit carente de vitamine liposolubile)
- *Combinatii de enzime digestive + probiotice*
- *Combinatii de enzime digestive + extracte din plante carminative*: fenicul, ghimbir și alte stimulente pentru ficat.

Vitex

Suplimentele pe bază de *Vitex Agnus-Castus* sunt eficiente pentru simptomele de sindrom premenstrual din adolescență și până la perimenopauză. Vitex susține normalizarea nivelului de prolactină prin creșterea neurotransmițătorului dopamină și susține creșterea producției de progesteron prin stimularea hipotalamică a producției de hormoni FSH și LH. **Femeile cu sindromul ovarelor polichistice trebuie să își evalueze valorile FSH și LH înainte de a suplimenta cu Vitex** pentru că poate exacerba simptomele negative prin stimularea excesivă a unui LH deja ridicat. Este eficient în cazul femeilor cu niveluri hormonale scăzute și fără rezistență la insulină, în caz de endometrioză și adenomioză, insuficiență ovariană sau în perioada perimenopauzei.

Inositol

Inozitolii sunt compuși naturali care pot stimula starea de spirit și metabolismul și sunt utilizați pentru afecțiuni precum depresia, atacurile de panică și SOPC. **D-chiro-inozitol** îmbunătățește sensibilitatea la insulină în întregul corp. **Mio-inozitol** îmbunătățește semnalizarea insulinei și a FSH-ului în interiorul ovarului, îmbunătățind astfel funcția ovariană și promovând o ovulație sănătoasă în caz de SOPC.

Suplimentarea cu inositolii poate crește nivelul de energie, promovează scăderea în greutate, susține ovulația regulată și calitatea ovocitelor pentru fertilitate naturală optimă.



Inofem DUO este un supliment alimentar pentru sarcină și fertilitate în caz de tulburări hormonale și metabolice (sindromul ovarelor polichistice, hiperandrogenism, rezistență la insulină), cicluri menstruale și ovulatorii neregulate. Inofem DUO furnizează doze optime de ingrediente (mio-inozitol și d-chiro inositol), sursă dublă de folat, Vitamina D3, B6, B12 și L-arginină) în formă bioactivă.

Cum acționează Inofem Duo?

Restabilește echilibrul hormonal prin reglarea producției endogene de hormoni (FSH, LH, T)

Îmbunătățește funcția ovariană, corectează deficiențele de inositol de la nivel folicular și îmbunătățește calitatea ovocitelor

Reglează secreția de insulină

Echilibrează markerii hiperandrogenismului: DHEAS (dehidroepiandrosterone), FAI (nivelul de androgeni liberi), T, SHBG (sex hormone binding globulin)

Îmbunătățește parametrii hiperstimulării.



Formula de prezentare: cutie cu 60 de plicuri; cantitate necesară pentru 30 de zile de administrare la doza de 2 plicuri/zi

Ingrediente active (compoziție / pliculeț / %VNR*)	
Mio-inozitol	2000 mg
D-chiro-inozitol	250 mg
L-Arginină	125 mg
Grupare de folai (acid pteroil-monoglutamic 100μg, L-5-metiltetrahidrofolat 100μg, L-metilfolat de calciu 100μg)	200μg (100% VNR*)
Vitamina D3	25 μg (1000 UI) (500%VNR*)
Vitamina B12	2 μg (80% VNR*)
Vitamina B6	1,3 mg (93% VNR*)

inofemDuo®

FORMULĂ INOVATOARE PENTRU
ECHILIBRU HORMONAL FEMININ
ȘI FERTILITATE.



Inofem Plus[®] este un supliment alimentar destinat femeilor care se confruntă cu ciclul menstrual neregulat, amenoree, menstruație abundentă, sindrom premenstrual sau tulburare disforică premenstruală (migrene, greață, stări de rău, dureri de sân, instabilitate emoțională) precum și femeilor aflate în premenopauză.





Ingredientele din Inofem Plus[®] :

Ajută la menținerea echilibrului hormonal feminin și completează orice deficiență a acestor substanțe din organism.

Promovează funcționarea adecvată a sistemului reproductiv feminin;

Îmbunătățește activitatea receptorilor de insulină

Datorită extrasului de Vitex agnus castus, Inofem Plus ajută la menținerea bunăstării fiziologice și a confortului emoțional înaintea și în timpul menstruației.

Ingrediente active (compoziție / pliculeț / %VNR*)	
Mio-inozitol	2000 mg
D-chiro-inozitol	200 mg
Extract Vitex agnus-castus	500 mg
N-acetil cisteină	300 mg
Grupare de folaiți (L-metilfolat de calciu 200μg, acid pteroil-monoglutamic 200μg)	400μg (200% VNR*)
Melatonină	3 μg

Disclaimer

Aceste informații nu sunt destinate să înlocuiască sfaturile oferite de medicul dumneavoastră curant sau de un alt profesionist din domeniul sănătății. Nu folosiți informațiile din acest document pentru diagnosticarea sau tratarea unei probleme sau a unei boli de sănătate. Vorbiți întotdeauna cu medicul dumneavoastră sau cu un alt profesionist din domeniul sănătății înainte de a lua orice medicament sau supliment nutritiv, pe bază de plante sau homeopate sau de a folosi orice tratament pentru o problemă de sănătate. Dacă aveți sau suspectați că aveți o problemă medicală, contactați-vă imediat medicul. Nu ignorați sfatul medical profesionist și nu întârziați să solicitați sfaturi profesionale din cauza a ceea ce ați citit în acest document. Informațiile furnizate în acest document NU creează o relație terapeutică între dvs. și specialistul Mihaela Brăilescu. Informațiile și declarațiile privind suplimentele alimentare nu au fost evaluate de autoritățile competente din România și nu sunt destinate să diagnostice, să trateze, sau să prevină nicio afecțiune.

www.mihaelabrailescu.ro

