

PROPOJENÍ VĚDY A PŘÍRODY PRO ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

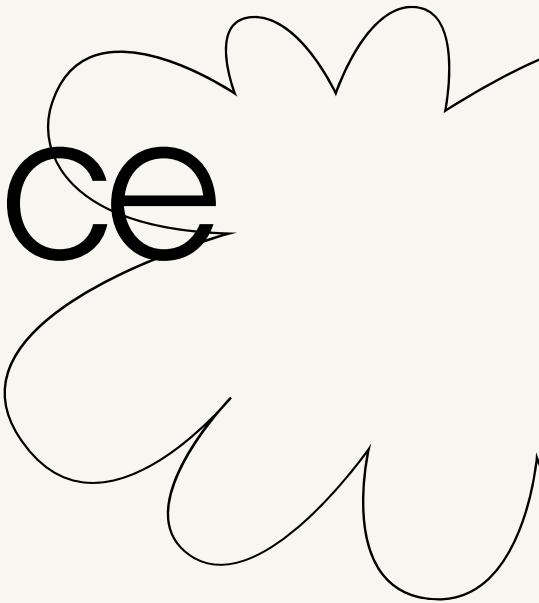
JAK FUNGUJE STŘEVO, PROČ VZNIKÁ JEHO PROPUSTNOST
A CO MŮŽETE UDĚLAT PRO JEHO REGENERACI.

DO HLOUBKY

věda za propustným střevem

Zpracováno z materiálů LifePlus a dalších odborných zdrojů.

Váš průvodce tématem



- 01 Úvod od LifePlus
 - 02 Co je propustné střevo a proč na něm záleží
 - 03 Příčiny propustného střeva – pohled vědy i přírody
 - 04 Jak propustné střevo ovlivňuje celé tělo
 - 05 Nejčastější příznaky a varovné signály
 - 06 Vědecké studie a novodobé přístupy k léčbě
 - 07 Síla přírodních postupů a stravy při regeneraci střev
 - 08 4–6 měsíční očistný program – principy a fáze
 - 09 Ukázkové jídelníčky a recepty pro zdravé střevo
 - 10 Vitamíny, minerály a bioaktivní látky
 - 11 Doporučené životní návyky pro dlouhodobé zdraví střev
- 

Úvod od LifePlus



Tento e-book je vaší mapou k pochopení propustného střeva a krokům, jak jej uzdravit

ZDRAVÍ NAŠEHO TĚLA ZAČÍNÁ UVNITŘ.

Střeva nejsou jen místem, kde probíhá trávení, ale také klíčovým centrem imunity, hormonální rovnováhy a celkové vitality. V posledních letech vědecké výzkumy i zkušenosti z praxe potvrzují, že stav střevní sliznice hraje zásadní roli pro zdraví celého organismu.

Společnost LifePlus se dlouhodobě věnuje propojení moderní vědy a síly přírody. Naším cílem je pomáhat lidem objevovat způsoby, jak pečovat o své zdraví přirozeně, účinně a s respektem k potřebám těla. Tento e-book vznikl na základě odborných materiálů, nejnovějších poznatků a zkušeností z oblasti výživy a regenerace střev, aby vám poskytl praktického průvodce na cestě ke zdraví.

Ať už vás k tomuto tématu přivedly zdravotní potíže, prevence nebo touha cítit se lépe, věříme, že zde najdete odpovědi, inspiraci a konkrétní kroky, které můžete začít dělat už dnes.

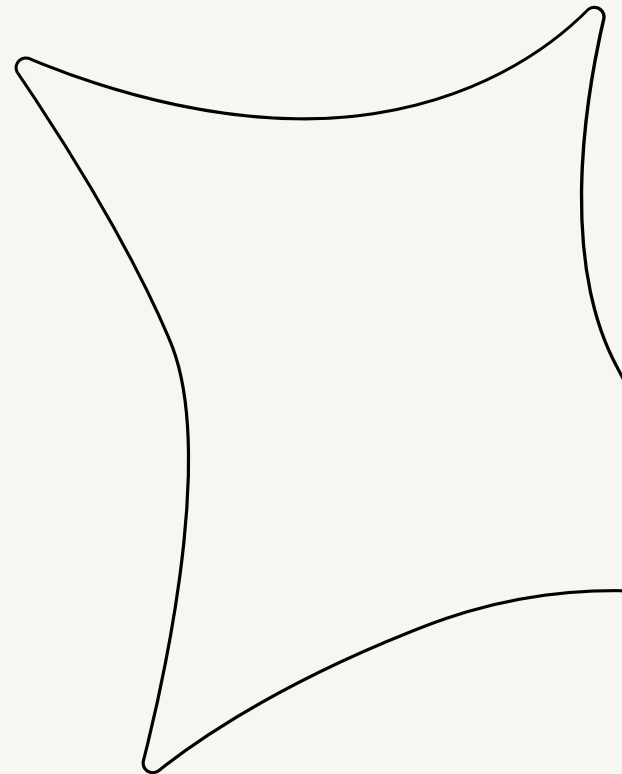
.



Co je propustné střevo a proč na něm záleží

Střevo není jen „trubka na trávení“. Je to živý, inteligentní a neustále pracující ekosystém, kde se rozhoduje o našem zdraví, od imunity přes energii až po náladu a schopnost regenerace. Ve zdravém střevě fungují tzv. těsné spoje (tight junctions), které jako jemná síť propouštějí pouze živiny, minerály a vodu. Když se ale tato bariéra naruší, do krevního oběhu se mohou dostat látky, které tam nepatří, zbytky nestrávené potravy, toxiny, bakterie, plísňe, lektiny nebo zánětlivé látky.

Tento proces může spustit zánět, zatížit játra, oslabit imunitu a vést k široké škále potíží, od únavy, nadýmání a bolestí kloubů přes kožní problémy až po autoimunitní onemocnění. Dlouhodobě narušená střevní bariéra ovlivňuje nejen fyzickou kondici, ale i duševní pohodu, soustředění a odolnost vůči stresu. Pečovat o střevní sliznici znamená pečovat o celé tělo. Její obnova je klíčem k dlouhodobé vitalitě, harmonii a životní lehkosti, ať už hledáš úlevu od potíží, nebo chceš své zdraví posunout na novou úroveň a proto je důležité o jeho zdraví vědomě pečovat, jinak může ovlivnit nejen trávení, ale i imunitu, hormonální rovnováhu a celkovou vitalitu.



Pohled vědy i přírody

PŘÍČINY PROPUSTNÉHO STŘEVA

NEVHODNÁ STRAVA

Přemíra průmyslově zpracovaných potravin, cukru, lepku, mléčných výrobků a nezdravých tuků oslabuje střevní bariéru. Tyto složky mohou podporovat zánět a narušovat tzv. těsné spoje mezi buňkami sliznice.

TOXINY Z PROSTŘEDÍ

Pesticidy, herbicidy, těžké kovy či chemické přísady v potravinách se hromadí v těle a mohou narušovat strukturu a funkci střevní sliznice. Zatížená játra pak nestíhají škodliviny odbourávat.

CHRONICKÝ STRES

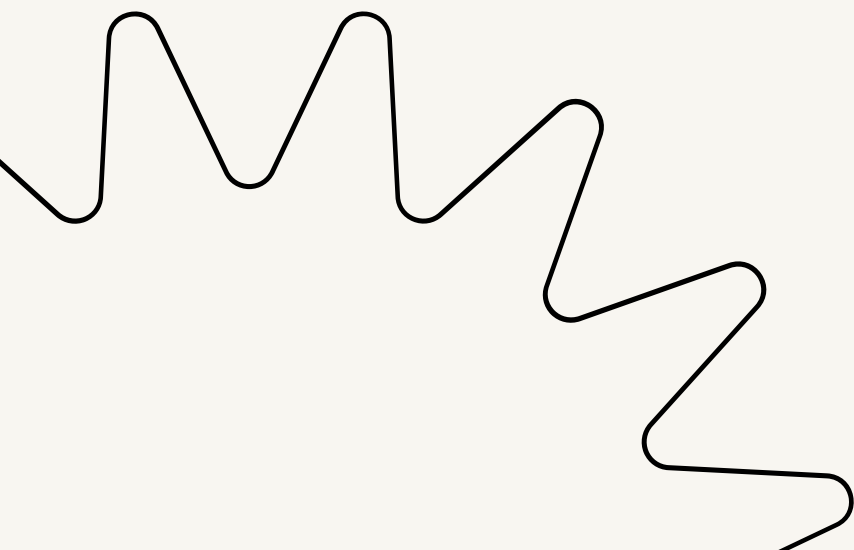
Dlouhodobé psychické napětí mění hormonální rovnováhu, zpomaluje regeneraci tkání a oslabuje imunitní obranu střev. Stres tak může nepřímo otevřít cestu toxinům a patogenům.

INFEKCE A PŘEMNOŽENÍ PATOGENŮ

Bakterie, viry, paraziti nebo plísně (např. Candida) mohou přímo poškozovat střevní stěnu. Přemnožení škodlivých mikrobů narušuje zdravou mikroflóru, což snižuje ochrannou funkci střev.

NEDOSTATEK KLÍČOVÝCH ŽIVIN

Chybějící vitaminy, minerály a aminokyseliny – například zinek, vitaminy skupiny B, glutamin nebo hořčík – zpomalují obnovu buněk a oslabují schopnost střeva udržet svou ochrannou bariéru.



Moudrost přírody

Propojení moderní medicíny a přírody

CO ŘÍKÁ VĚDA

Moderní výzkumy potvrzují, že narušení těsných spojů ve střevní sliznici umožňuje průnik toxinů, patogenů a nestrávených částic potravy do krve. Tyto látky spouštějí imunitní reakce, záněty a mohou stát za vznikem mnoha chronických obtíží.

SIGNÁLY NEROVNOVÁHY

Únava, zažívací problémy, potravinové intolerance nebo časté záněty jsou častými projevy narušené střevní bariéry. Včasná identifikace a cílená péče jsou klíčové pro obnovu rovnováhy.

PŘÍRODNÍ CESTA K OBNOVĚ

Přírodní přístup vidí střevo jako citlivý ekosystém, který potřebuje jemnou péči, klid a výživu. Základem je rostlinná strava, dostatek vlákniny, minerálů a bioaktivních látek pro obnovu sliznice.

SÍLA MIKROBIOMU

Vyvážený mikrobiom – harmonický poměr dobrých a škodlivých bakterií – hraje zásadní roli. Správně zvolená probiotika, fermentované potraviny a vyvážená strava podporují jeho zdraví.

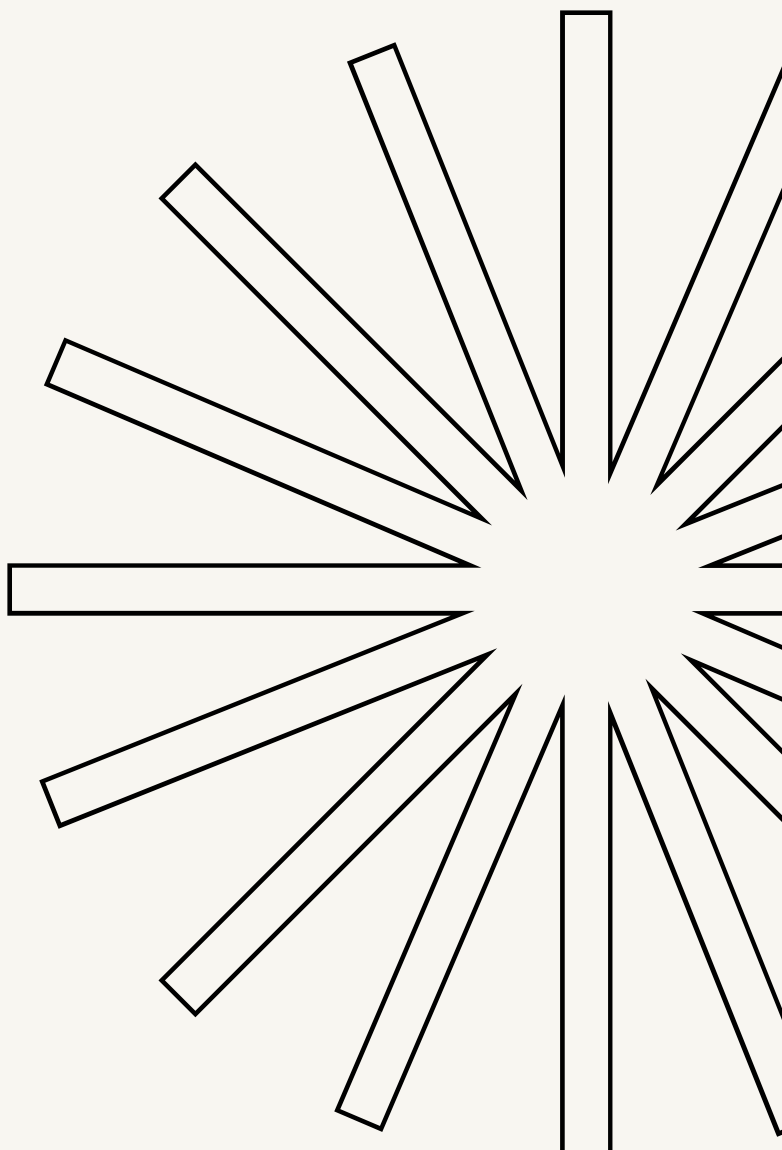
Nejčastější příznaky

Propustné střevo se často rozvíjí nenápadně a jeho projevy mohou být různorodé. Mezi nejběžnější patří zažívací obtíže, nadýmání, časté průjmy nebo zácpy, potravinové intolerance, únava a výkyvy energie. Časté jsou také bolesti hlavy, kožní problémy či přetrvávající záněty v těle.

CO SE DĚJE PŘI NARUŠENÍ STŘEVNÍ BARIÉRY

Když se střevní bariéra naruší, její ochranná funkce slábne a do krevního oběhu mohou pronikat látky, které tam za normálních okolností nemají co dělat, toxiny, nestrávené zbytky potravy nebo patogenní mikroby. Tyto nežádoucí látky pak mohou zatěžovat imunitní systém a narušovat přirozenou rovnováhu v těle.

Tento proces vyvolává různé imunitní reakce, které nezasahují jen trávení, ale mohou ovlivnit i hormonální systém, nervovou soustavu a celkovou psychickou pohodu. Postupně se tak může objevit únava, podrážděnost nebo chronické záněty. Včasné rozpoznání těchto signálů je proto klíčem k účinné regeneraci střev a k udržení celkového zdraví.

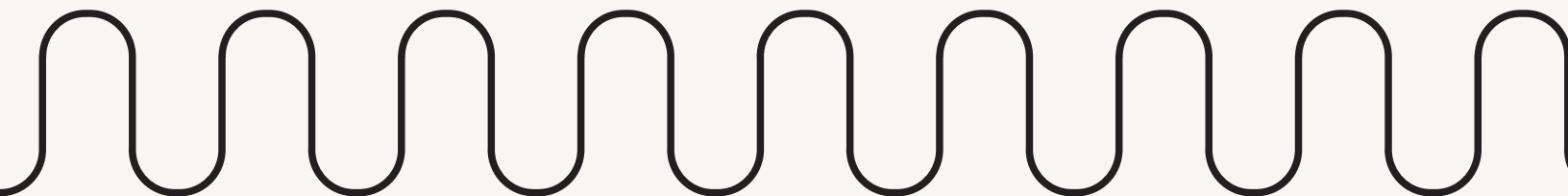


Cesty k uzdravení

SPOJENÍ PŘÍRODNÍCH POSTUPŮ A VĚDECKÝCH POZNATKŮ
OTEVÍRÁ NOVÉ MOŽNOSTI, JAK ÚČINNĚ REGENEROVAT STŘEVA
A POSÍLIT CELÉ TĚLO.

SYNERGIE PRO ZDRAVÍ

Když se propojí moudrost přírody s důkazy moderní vědy, vzniká silná a vyvážená strategie péče o střeva. Tento harmonický přístup respektuje přirozené procesy těla, a zároveň využívá nejnovější poznatky, aby regenerace byla účinná, bezpečná a dlouhodobá.



PŘÍRODNÍ CESTA

Příroda nabízí bohatství nástrojů pro podporu zdraví střev – od stravy plné čerstvého ovoce a zeleniny přes byliny až po fermentované potraviny bohaté na probiotika. Tyto jemné, ale účinné postupy podporují obnovu střevní sliznice, snižují zánět a posilují přirozenou obranyschopnost organismu. Když se stanou součástí každodenního života, pomáhají vytvářet prostředí, ve kterém se střeva mohou samovolně regenerovat.

VĚDECKÝ POHLED

Moderní výzkumy potvrzují, že propustné střevo je spojeno s řadou chronických obtíží, od autoimunitních onemocnění až po hormonální nerovnováhu. Studie ukazují, že klíčovou roli hraje rovnováha střevního mikrobiomu, obnova integrity sliznice a snížení zánětlivých procesů. Kombinace cílené výživy, doplňků stravy a podpůrných terapií může přinést rychlejší a dlouhodobější výsledky.

Společně tvoří cestu k účinné regeneraci střev a podpoře celkového zdraví.

Přírodní cesta

JEMNÁ, ALE ÚČINNÁ PODPORA TĚLA.

Přírodní postupy vycházejí z moudrosti, kterou lidstvo využívá po staletí, a dnes je potvrzuje i řada vědeckých studií. Patří sem bylinné směsi s protizánětlivým účinkem, adaptogeny podporující odolnost vůči stresu, fermentované potraviny bohaté na probiotika a šetrné očistné rituály, které tělo nezatěžují.

Tyto metody respektují přirozené procesy organismu, pomáhají obnovit rovnováhu střevní mikroflóry a posilují její pestrost, zklidňují zánětlivé reakce a podporují samouzdravovací schopnosti těla. Když se tyto kroky stanou pravidelnou součástí života, mohou přinést dlouhodobé zlepšení nejen stavu střev, ale i celkové vitality a psychické pohody.

Strava, klíč k regeneraci

KAŽDÉ JÍDLO MŮŽE BÝT KROKEM K UZDRAVENÍ.

Správně zvolená strava hraje zásadní roli při obnově zdravých střev a jejich dlouhodobém fungování. Zahrnuje pestrý výběr čerstvého ovoce a zeleniny bohaté na vlákninu, antioxidanty a enzymy, bezlepkové obiloviny šetrné k trávení, klíčená semena plná energie a zdravé tuky podporující protizánětlivé procesy.

Důležitým krokem je vyřazení potravin, které narušují střevní bariéru – zejména těch, jež podporují záněty nebo zatěžují trávení. Zařazení nutričně bohatých a přirozeně zpracovaných jídel dodává střevní sliznici potřebné živiny, podporuje růst prospěšných bakterií a zároveň posiluje imunitní systém. Každé vědomě zvolené jídlo tak může být nejen zdrojem energie, ale i léčivým prostředkem na cestě k pevnému zdraví

Cesta k obnově

4–6měsíční očistný program je navržen tak, aby tělo dostalo čas a prostor k hluboké regeneraci střev i celého organismu. Základem je rostlinná, čerstvá a živá strava (raw, tepelně neupravených), doplněná o cílenou podporu přírodními doplňky a životním stylem, který pomáhá obnovit rovnováhu a vitalitu.

PRINCIPY DLOUHODOBÉ OČISTY

Tento program vychází z myšlenky, že opravdová regenerace potřebuje čas. Během těchto měsíců se tělo postupně zbavuje toxinů, obnovuje střevní sliznici a podporuje růst zdravé mikroflóry.

Klíčem je pravidelná a šetrná podpora organismu – od vyloučení zatěžujících potravin, přes dostatek čerstvé rostlinné a živé stravy (raw), až po doplnění důležitých vitamínů, minerálů a bioaktivních látek z přírodních zdrojů a z produktů společnosti LifePlus.

Tento postup nejen čistí, ale zároveň vyživuje a posiluje tělo, aby dosažené výsledky byly trvalé a staly se pevnou součástí zdravého životního stylu.

FÁZE REGENERACE STŘEV

Program je rozdělen do tří fází. Nejprve se tělo připravuje na očistu a jemně uvolňuje toxiny, aby regenerace probíhala bez zbytečného zatížení.

Poté následuje intenzivní podpora střevní sliznice pomocí cílené rostlinné stravy, živých potravin (raw) a přírodních doplňků. Tato fáze je klíčová pro obnovu, zklidnění zánětů a nastolení rovnováhy střevní mikroflóry.

Nakonec přichází stabilizace a dlouhodobé udržení výsledků, pokračování ve zdravém stravování, doplňování živin a vědomá péče o životní styl pro celkovou vitalitu.

Jídelníčky a zdravé recepty

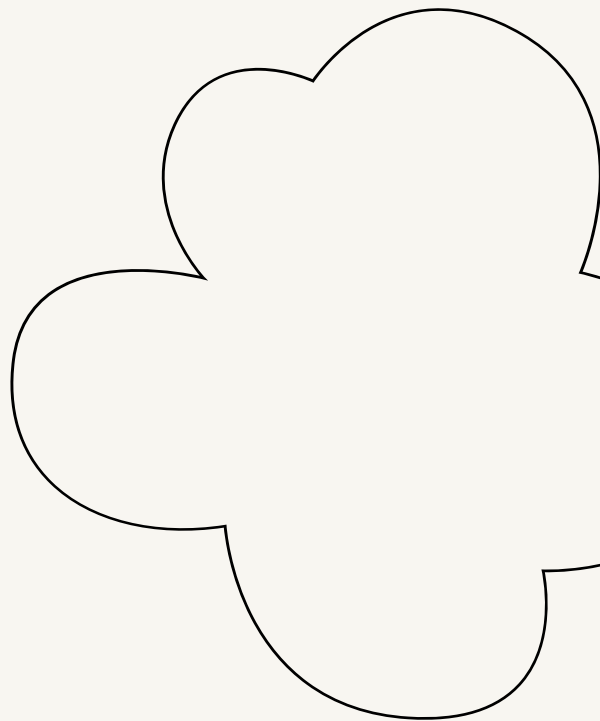
Vyvážená a chutná strava je klíčem k obnově zdraví střev. Na našich webových stránkách najdete ukázkové jídelníčky a recepty navržené tak, aby podporovaly regeneraci střevní sliznice, harmonizovaly mikroflóru a dodaly tělu dostatek energie. Všechny recepty jsou založené na rostlinné a živé stravě (raw), bohaté na vitamíny, minerály a enzymy.

JEDNODUCHÉ A VÝŽIVNÉ

Recepty jsou jednoduché na přípravu, přizpůsobené běžně dostupným surovinám a navržené tak, aby byly maximálně výživné i chutné. Najdete mezi nimi smoothie, polévky, saláty, fermentované pokrmy i zdravé dezerty. Každé jídlo je krokem k obnově rovnováhy a celkovému posílení organismu.

Všechny ukázkové jídelníčky a recepty si můžete zdarma stáhnout na našich stránkách www.kod-rovnvahy.cz. Jsou vhodné nejen pro očistu a regeneraci střev, ale i jako dlouhodobý základ zdravého životního stylu.

Tip: Na www.kod-rovnvahy.cz najdete recepty i video návody zdarma. Díky nim se můžete inspirovat a naučit se nové kombinace chutí.



Síla živin LifePlus

Správná kombinace živin je základem úspěšné regenerace střev i celkové vitality. Produkty LifePlus jsou pečlivě vybrané tak, aby podpořily obnovu střevní sliznice, vyživily organismus a dodaly tělu energii i vnitřní rovnováhu. Díky synergii přírodních složek a vysoké vstřebatelnosti působí šetrně, ale zároveň cíleně a efektivně.

5 PRODUKTŮ PRO OČISTNOU KÚRU

MSM Plus – přirozený zdroj organické síry, podporuje regeneraci tkání, sliznic a kloubních struktur, přispívá k pružnosti a výživě střevní stěny.

Aloe Vera Caps – lyofilizovaný extrakt z aloe s aminokyselinami glycinem a glutaminem pro výživu a zklidnění střevní sliznice.

Micro•Mins Plus – směs esenciálních minerálů pro energii, zdraví kostí a nervovou rovnováhu.

Be Recharged – komplex esenciálních aminokyselin pro obnovu a posílení organismu i střevní sliznice.

Biotic Blast® – probiotika s 10 miliardami dobrých bakterií a 14 kmeny pro obnovu mikrobiomu (doporučeno zařadit po 2 měsících kúry).

PROČ PRÁVĚ TATO KOMBINACE

Každý z produktů má v procesu regenerace své jedinečné místo. Společně působí na více úrovních, čistí, vyživují a chrání. Podporují přirozené procesy těla a napomáhají tomu, aby výsledky očistného programu byly nejen viditelné, ale především dlouhodobě udržitelné. Každý z nich má svou specifickou roli v procesu regenerace střev.

Vědomé životní návyky

PRAVIDELNÝ POHYB

Lehká fyzická aktivita, jako je chůze, jóga nebo plavání, podporuje správnou činnost střev a zlepšuje prokrvení trávicího systému.

DOSTATEK SPÁNKU

Kvalitní a pravidelný spánek pomáhá regeneraci celého organismu a snižuje hladinu stresových hormonů, které mohou negativně ovlivňovat trávení.

HYDRATACE

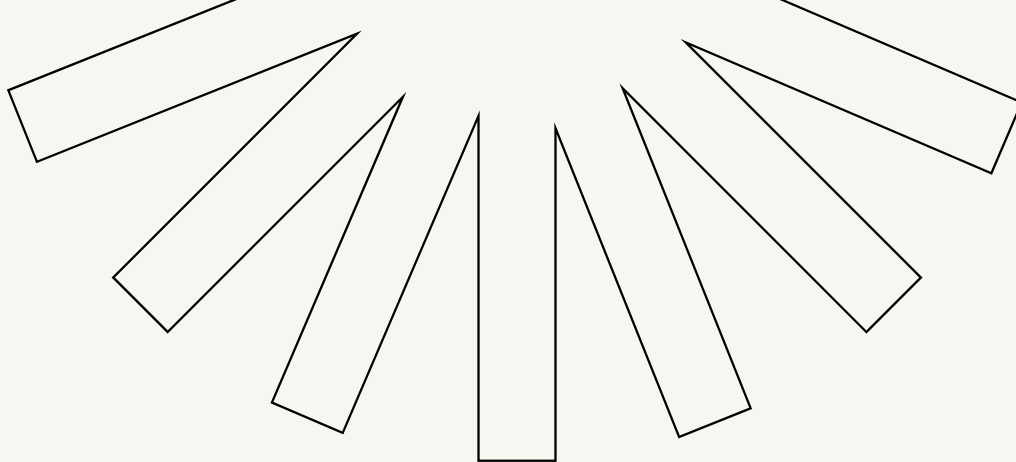
Pití dostatečného množství čisté vody je klíčové pro správné fungování střev i detoxikaci těla.

STRAVOVÁNÍ

Jíst v klidu, bez spěchu a důkladně žvýkat potravu napomáhá lepšímu trávení a vstřebávání živin.

DECH

Pravidelné dechové cvičení pomáhá uvolnit napětí, zklidnit mysl a aktivovat parasympatický nervový systém, který podporuje trávení a regeneraci střev. Ať už děláte cokoli, nezapomínejte dýchat vědom, dech je základem života a zdraví.



Anna Luig ~ váš osobní průvodce

Syndrom propustného střeva

Nejsi v tom sama / sám.

Máš otázky, chceš se na něco zeptat, nebo potřebuješ podporu na své cestě?

Napiš mi na WhatsApp – lidsky, klidně, bez tlaku. Ráda tě podpořím.

 WhatsApp: +420 123 456 789

S láskou,
Anna

*Více informací najdete na
www.kod-rovnvahy.cz*

ZPRACOVÁNO Z MATERIÁLŮ LIFEPLUS A DALŠÍCH ODBORNÝCH ZDROJŮ.