

Očista a obnova střevní sliznice
v průběhu 4 - 6 měsících.

Propustnost střev

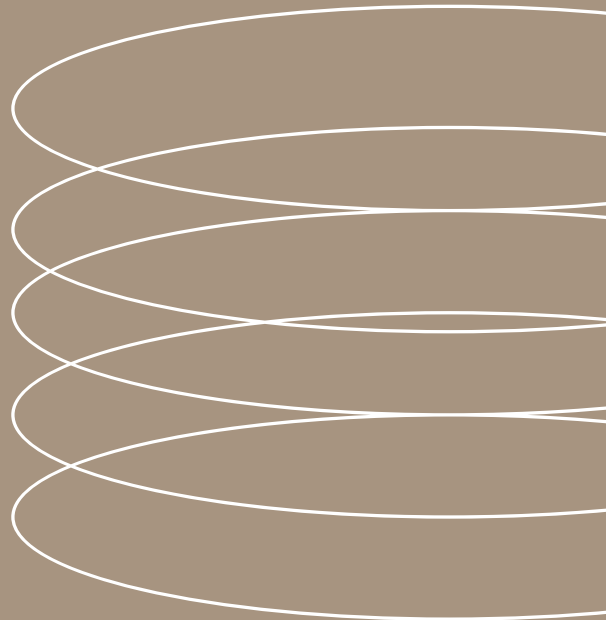
Průvodce regenerační kúrou – krok za krokem

KROK ZA KROKEM

Zpracováno z materiálů LifePlus a dalších odborných zdrojů, inspirováno také prací Anthonyho Williama (Medical Medium) a principy ortomolekulární medicíny, které Anna ve své praxi využívá.



Tento materiál slouží pouze jako edukativní a motivační průvodce. Nenahrazuje odbornou lékařskou péči všechny důležité kroky proto vždy konzultuj s odborníkem.



Úvod: proč právě tahle kúra?

*„Abyste našli sami sebe, nemusíte cestovat po světě.
Cesta k sobě začíná návratem k přirozenosti.“*

Tahle kúra je pozvání zpomalit, utišit šum zaručených diet a dát tělu prostor, který opravdu potřebuje – klid, výživu a čas.

Není to jen o jídle, ale i o dechu, spánku a laskavějším přístupu k sobě.

Cíl je dvojitý:

- dát střevní sliznici možnost skutečně se zregenerovat,
- a zároveň nastavit nový, udržitelný rytmus péče o tělo i mysl.

Rovnováha je
přirozený stav.
Stačí si dát
prostor.

Poznámka

Tento e-book slouží jako edukativní a motivační průvodce. Celá kúra vychází z principů ortomolekulární medicíny – přístupu, který podporuje tělo cíleným doplňováním živin, vitamínů a minerálů v jejich přirozených formách.

Cílem není „léčit nemoc“, ale obnovit rovnováhu a vytvořit prostředí, ve kterém se tělo může samo regenerovat.

Tento průvodce nenahrazuje lékařskou péči. Pokud jsi těhotná, kojíš, užíváš léky nebo máš chronické potíže, vždy své kroky konzultuj s odborníkem.



Obsah

- Úvod: proč právě tahle kúra
- Co je „propustné střevo“ – jednoduše
- Proč střevo trpí a jak to souvisí s nemocemi
- Jak s průvodcem pracovat (principy + rychlý start)
- Jídlo: co jíst / čemu se vyhnout
- Denní rytmus v kostce
- **3 fáze kúry**
 - Příprava (0–2 týdny / 1. měsíc – 1. polovina)
 - Intenzivní regenerace (3.–9. týden / 2. měsíc)
 - Stabilizace (10.–24. týden / 3.–6. měsíc)
- Ukázkový týden jídel
- LifePlus: 5 produktů pro kúru
- Čistě přírodní alternativa
- Dech, spánek, pohyb, psychohygiena
- Řešení běžných situací
- Po kúře: jak dál?
- Často kladené otázky
- Poznámky na závěr e-booku
- Kontakt a podpora

Co je „propustné střevo“ jednoduše

Střevní výstelka je jako chytrý filtr s tisíci malými „dveřmi“. Když je zdravá, pouští do těla jen to, co potřebujeme – živiny.

Když je ale podrážděná nebo oslabená, vznikají mikrotrhlínky. Těmi pak pronikají látky, které tam nepatří (zbytky potravy, toxiny, mikroby). Imunitní systém je zahlcený a tělo reaguje únavou, záněty, kožními projevy nebo výkyvy nálad.

Dobrá zpráva? Střevní sliznice má obrovskou schopnost obnovy, když dostane šanci. Stačí klid, výživa a čas.



„Střevo se umí uzdravit – dej mu klid, výživu a čas.“



Jak s průvodcem pracovat

ZÁKLADNÍ PRINCIPY KÚRY

- **Jednoduchost** – rostlinná strava s důrazem na čerstvé ovoce a zelené listy, minimum tuků.
- **Pravidelnost** – 3× denně menší porce, v klidu a vědomě, aby mělo tělo prostor regenerovat.
- **Podpora** – produkty LifePlus (MSM Plus, Aloe Vera Caps, Micro•Mins Plus, Be Recharged, Biotic Blast), nebo zvolit čistě přírodní cestu (byliny, klíčky, lesní borůvky, zelené potraviny*).
- **Rovnováha** – dech, spánek, jemný pohyb a psychohygiena jsou stejně důležité jako jídlo.
- **Trpělivost** – tělo potřebuje čas. Naslouchej jeho signálům a dopřej mu prostor k obnově.

JÍDLA: CO JÍST A ČEMU SE VYHNOUT

- **Ráno:** voda s citronem nebo limetkou → po 20 minutách čerstvá celerová šťáva → ovocné smoothie s listovou zeleninou (mixér BRAWIUM*).
- **Během dne:** velké saláty z čerstvé zeleniny (okurky, rajčata, listy), ovoce (banány, bobule, hrušky, jablka), klíčky a čerstvé bylinky, lehké raw polévky.
- **Večer:** velká miska listů a zeleniny podle potřeby + dušená nebo vařená zelenina, případně pečená dýně, cuketa či červená řepa.

DENNÍ RYTMUS V KOSTCE

- **Ráno:** citronová voda → celerová šťáva → smoothie.
- **Během dne:** lehké porce zeleniny, ovoce, saláty, klíčky.
- **Večer:** pokud je potřeba, lehké teplé jídlo, které podpoří klidný spánek.
- **Celý den:** dostatek čisté vody, bylinkové čaje, vědomé pauzy na dech a klid.

Poznámka k tukům

Během kúry drž příjem tuků na úplném minimu – sliznice střev se tak regeneruje nejrychleji. Avokádo, semínka či ořechy zařazuj jen výjimečně, ideálně až ve stabilizační fázi.

Co naopak vynechat

Mléko a mléčné výrobky, lepek, průmyslově zpracované potraviny, cukr a sladidla, alkohol, kofein, ocet (kromě jablečného), přebytek tuků, sóju, kukuřici, maso.



3 fáze kúry

FÁZE 1 – PŘÍPRAVA

(0–2 TÝDNY / 1. MĚSÍC – 1. POLOVINA)

Cíl: odlehčit trávení, nastavit hydrataci a zklidnit střevní sliznici.

- **Ráno:** teplá citronová voda → čerstvá celerová šťáva → smoothie z ovoce a listů
- **Jídlo:** saláty, okurky, klíčky, bylinky, případně lehce dušená zelenina
- **Dechová fúze:** alespoň 2× denně věnuj 10 minut vědomému dechu. Zavři oči, dýchej jemně a pouze nosem, vnímej klidné pohyby těla a jeho reakce. Nesnaž se nic měnit ani tlačit, jen pozoruj, jak dech plyne.
- **Produkty LifePlus:** MSM Plus, Aloe Vera Caps, Micro•Mins Plus, Be Recharged
- **Přírodní podpora:** koriandr, lesní borůvky, klíčky, spirulina, mladý ječmen, chlorella (zelené potraviny*)

FÁZE 2 – INTENZIVNÍ REGENERACE

(3.–9. TÝDEN / 2. MĚSÍC)

Cíl: aktivní obnova sliznice, snížení zánětlivé zátěže, podpora mikroflóry.

- **Ráno:** teplá citronová voda → celerová šťáva → smoothie (ovoce, listy, bylinky – např. koriandr)
- **Jídlo:** 80–90 % jídelníčku tvoří **syrová rostlinná strava**. Menší porce v klidu a vědomě, tělo se má regenerovat. Večer lehce dušená nebo napařená zelenina.
- **Dechová fúze:** pokračuj minimálně 2× denně po 10 minutách. Soustřed' se na klidný, přirozený dech nosem, vnímej jeho rytmus a pozoruj, jak se tělo uvolňuje.
- **Produkty LifePlus:** MSM Plus, Aloe Vera Caps, Micro•Mins Plus, Be Recharged. Od 9. týdne přidej Biotic Blast® (probiotika).
- **Přírodní podpora:** čerstvé bylinky, klíčky, lesní borůvky, zelené potraviny.



FÁZE 3 – STABILIZACE (10.–24. TÝDEN / 3.–6. MĚSÍC)

Cíl: udržení výsledků a dlouhodobé rovnováhy.

- **Ráno:** citronová voda → celerová šťáva → lehké smoothie nebo ovoce
- **Jídlo:** 60–70 % tvoří syrové rostlinné pokrmy, postupně více vařené zeleniny a luštěnin. Zařazuj bezlepkové obiloviny (jáhly, quinoa, pohanka). Tuky drž spíše střídě.
- **Dechová fúze:** zachovej pravidelný vědomý dech 2× denně po 10 minutách. To je tvoje kotva pro klid a stabilitu.
- **Produkty LifePlus:** MSM Plus, Aloe Vera Caps, Micro•Mins Plus, Be Recharged. Probiotika Biotic Blast® dober celé balení, poté udržuj dávky podle potřeby.
- **Přírodní podpora:** více vařené zeleniny, luštěnin a lehce stravitelných obilovin. Ranní rituály a vědomé dýchání zachovej jako základ.

Ukázkový týden jídel OČISTA A OBNOVA STŘEVNÍ SLIZNICE

RÁNO (každý den)

- Začni den sklenicí teplé vody s citronem nebo limetkou. Po 15–30 minutách vypij 0,5–0,7 l čerstvé celerové šťávy. Nemáš odšťavňovač? Dej si více citronové vody. Nemáš ani citrony? Dej si určitě alespoň čistou vodu.

DOPOLEDNE

- Ranní smoothie (banán, bobule, listová zelenina, bylinky, celer, zelený ječmen). Alternativa: čerstvé ovoce (jablka, hrušky, banán, mango, papája, meloun).

Poznámka: během kúry je vhodné držet vlákninu nízko (zejména v intenzivní fázi), aby se sliznice střeva mohla regenerovat bez podráždění.

Tip: 1–2 datle jako rychlá energie.



OBĚD

- Velký salát (špenát, listový salát, okurka, bylinky, klíčky). Přidej ovoce, jablko, mango, papája, bobule, hrozny nebo citrusy. Zálivka: pomerančová šťáva + koriandr (volitelně česnek či zázvor). Pokud nestíháš, rozmixuj vše do krémové polévky.

ODPOLEDNE

- Ovoce podle chuti (jablko, hruška, hrozny, pomeranč), řapíkatý celer, datle nebo lžíce medu.

VEČEŘE

- Krémová špenátová nebo dýňová polévka, případně velký salát. Alternativa: lehce dušená zelenina nebo brambory v páře (bez tuku a soli).



Teplá, krémová polévka večer není jen jídlo, je to uklidnění pro žaludek, mysl i celé tělo. Hustá zeleninová polévka zasytí, podpoří regeneraci a pomůže ti lépe spát. Inspiraci najdeš na webu [kód-rovnovahy.cz](http://kod-rovnovahy.cz) “Tři krémové polévky, které zasytí, pohladí žaludek“.

VEČER

- Pokud máš hlad: jablko, pomeranč nebo datle.
- Pij bylinné čaje (heřmánek, meduňka, máta), citronovou vodu, čistou vodu nebo kokosovou vodu.

SVAČINY KDYKOLIV

- Jablka, bobule, kokosová voda, zelené šťávy.

Během kúry se drž jednoduchosti, hodně čerstvé zeleniny a ovoce, minimum tuků a žádné zatěžující potraviny. Nevadí, když jídlo tvoří jen jeden druh ovoce nebo zeleniny.

Mezi jídly

- MSM Plus → 4–5 tablet denně
- Aloe Vera Caps → 2–3 kapsle denně
- Micro•Mins Plus → 1–2 kapsle denně
- Be Recharged → ½–1 lžička rozmíchaná ve vodě
- Biotic Blast® (probiotika) → zařad' až od 2. měsíce (9. týden), nejlépe ráno nalačno

Více receptů a Inspiraci najdeš na webu www.kod-rovnovahy.cz



LifePlus: 5 produktů pro kúru (proč a kdy)

Pro regeneraci střevní sliznice doporučujeme následující doplňky. Jsou vybrány tak, aby působily synergicky, jemně, a účinně. Vše užívej 2–3× denně, mezi jídly.



MSM Plus

organická síra + molybden;
tkáň a sliznice;
4–5 tablet
po celou dobu kúry.



Micro•Mins Plus

esenciální minerály (např. Mg, Mn);
energie, nervy, kosti;
1–2 kapsle
po celou dobu kúry.



Aloe Vera Caps

lyofilizovaná aloe + glycin a glutamin;
zklidnění a výživa sliznice;
2–3 kapsle
po celou dobu kúry.



Be Recharged

komplex esenciálních aminokyselin
(BCAA, taurin);
obnova, zotavení;
½–1 lžička do vody,
doporučeno
od začátku kúry.



Biotic Blast®

10 mld CFU / 14 kmenů + Ca;
mikrobiom & enzymy;
obvykle od 9. týdne.
Zařad' až když je střevní
sliznice zklidněná.



Čistě přírodní alternativa

Denní „zelená výbava“: čerstvý koriandr, petržel, klíčky (alfalfa, brokolice, čočka), lesní borůvky, jablka, spirulina, mladý ječmen, bylinné čaje (meduňka, máta, kopřiva). Tyto potraviny jemně podporují detoxikaci, vyživují střevní sliznici a přirozeně posilují mikrobiom.

Dech, spánek, pohyb, psychohygiena

Dech: alespoň 2× denně věnuj 10 minut vědomému dechu. Zavři oči, dýchej pouze nosem, jemně a klidně. Nesnaž se nic měnit, jen pozoruj, jak dech plyne a jak reaguje tělo. Tři vhodné dechové fúze najdeš na stránkách Kód rovnováhy.

Spánek: pravidelná rutina před spaním, tma, klid a odložení obrazovek.

Pohyb: denně 20–30 minut jemného pohybu – chůze naboso v trávě, lehké protažení nebo jóga.

Psychohygiena: krátký zápis pocitů, tři vděčnosti denně, chvíle vědomého klidu.

Řešení běžných situací

Únava → doplň vodu, zkus Micro•Mins Plus, dej si krátký odpočinek.

Chutě na sladké → sáhni po jablku s datlemi, po hrsti bobulového ovoce, nebo si dopřej lžičku kvalitního raw medu.

Zácpa → zvýš příjem vlákniny (klíčky, listová zelenina), pij více čisté vody, zařaď jemný pohyb a dopřej si lehkou masáž břicha ve směru hodinových ručiček.



Po kúře, jak dál?

Šestiměsíční regenerační kúra není jen očistou a obnovou střev, je to období, kdy se tvé tělo i mysl učí novému rytmu. Za tu dobu se změní chuť, stabilizuje trávení a vyčistí se prostor pro nové návyky.

*NÁVRAT ZPĚT K DESTRUKTIVNÍM VZORCŮM NEMÁ SMYSL.
TVOJE STŘEVA I TVŮJ ŽIVOT SI ZASLOUŽÍ POKRAČOVAT V LEHKOSTI,
KTEROU SIS VYTVOŘILA.*

Doporučení po kúře

Zachovej si ranní rituály (citronová voda, celerová šťáva, hydratace).

Pokračuj v rostlinné stravě jako v základu jídelníčku, (mikrobiom zůstane v rovnováze), maso, vejce nebo mléko zařazuj jen tehdy, pokud ti opravdu sedí.

Mikroživiny LifePlus můžeš postupně snižovat na udržovací dávky, naslouchej tělu.

Nezapomeň na spánek, dech, pohyb a psychohygienu jsou to pilíře, které drží tvou novou stabilitu.

Poselství

Po 6 měsících už nejsi tam, kde jsi začínala. Tvůj systém je přenastavený a tvoje tělo si pamatuje nový způsob fungování.

Ted' **je čas žít dál v rovnováze**, bez návratu k chaosu a destruktivním

Nepotřebuješ se vracet zpátky. Tvůj **nový začátek** je teď a rovnováha může být tvůj přirozený stav.

Kontakt a podpora

Nejsi v tom sama.

Máš otázky nebo potřebuješ podporu, napiš mi:

WhatsApp: [+41 79 756 12 48](https://www.whatsapp.com/chat?phone=41797561248)

Web: www.kod-rovnovahy.cz

S láskou, Anna



Často kladené otázky ?

Můžu jíst maso nebo vejce?

V téhle kúře **NE**. Cílem je minimální zátěž pro střeva a podpora regenerace sliznice.

Kdy přidat probiotika?

Většinou až od 8.–9. týdne, například Biotic Blast®. Nejprve je důležité sliznici zklidnit a až pak doplňovat kultury.

Co když nezvládnou 100 % raw stravy?

Je to v pořádku. Důležité je držet směr – hodně listů, ovoce, bylin, a večer klidně lehké teplé jídlo (pára, vývar, dušená zelenina).

A co káva?

Ideálně ne. Pokud ti chybí rituál, zkus bylinkové čaje, čekanku nebo teplý zeleninový vývar.

Jak poznám, že se něco zlepšuje?

Stabilnější energie, klidnější břicho, lepší spánek, čistější pleť, vyrovnanější nálada. Malé změny se skládají a vytvářejí velký posun.

Co dělat, když přijde sociální akce?

Najdi si „zelenou“ položku, najež se předem nebo si vezmi vlastní svačinu. A hlavně – klid, nic není dokonalé.



Tento program vychází z principů ortomolekulární medicíny, cesta k přirozené rovnováze a obnově těla.



Proč střeva trpí a jak to souvisí s nemocemi

“KDYŽ SE POSTARÁME O SVÁ STŘEVA,
POSTARÁME SE O CELÉ SVÉ TĚLO.”

Naše střevo není jen „trubice na trávení“. Je to citlivý orgán, který rozhoduje o tom, co pustí do našeho těla, a co má zůstat venku. Pokud je střevní bariéra oslabená, začne „propouštět“ látky, které tam nepatří – zbytky potravy, toxiny, mikroby. Imunitní systém je tím přetížený a spouští se řetězec reakcí, které se mohou projevit v různých částech těla.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY PROPUSTNÉHO STŘEVA

- moderní strava: cukr, bílá mouka, rafinované oleje, alkohol
- léky: antibiotika, protizánětlivé přípravky (např. ibuprofen), kortikoidy
- infekce a přemnožené kvasinky (Candida)
- chronický stres a nedostatek spánku
- nedostatek živin (hlavně vitamín A, zinek, B6, mangan)

JAK SE TO MŮŽE PROJEVOVAT

- zažívací potíže (nadýmání, průjemy, zácpa, bolesti břicha)
- únava, bolesti kloubů, migrény
- kožní problémy (ekzémy, lupénka, akné)
- výkyvy nálad, deprese, úzkosti
- oslabená imunita a časté infekce

Dobrá
zpráva,

střeva mají obrovskou schopnost regenerace. Pokud jim dáme klid, správnou výživu a podporu, dokážou se obnovit a vrátit nám energii, rovnováhu i radost ze života.

SOUVISLOST S NEMOCEMI

Výzkumy ukazují, že zvýšená propustnost střev hraje roli u:

- autoimunitních onemocnění (Hashimoto, revmatoidní artritida, Crohnova choroba, roztroušená skleróza)
- kožních problémů (lupénka, atopický ekzém)
- neurologických potíží (autismus, Parkinson)
- opakujících se migrén



Očista a obnova střevní sliznice v průběhu 4 – 6 měsíců.

KROK ZA KROKEM

Poznámky na závěr e-booku

- * Zelené potraviny – například produkty Green Ways nebo Bewit.
- * BRAWIUM – česká značka mixérů a odšťavňovačů, které používám v kuchyni denně a doporučuji pro jejich spolehlivost a kvalitu.
- * LifePlus produkty představují doplňky té nejvyšší kvality. Pomáhají dodat tělu mikroživiny, které v běžné stravě často chybí, ať už vlivem životního stylu, stresu, nepravidelného režimu nebo kvality potravin.

Kontakt a podpora

Nejsi v tom sama.

Máš otázky nebo potřebuješ podporu, napiš mi:

WhatsApp:
+41 79 756 12 48

S láskou, Anna

www.kod-rovnovahzy.cz