

METABELLY

personalizirana prehrana

Tvoj unutarnji mir počinje u crijevima.

	što želim promijeniti?	što želim jesti?
Povećati	Raznolikost i brojnost mikrobiote	Svaki obrok treba sadržavati hranu biljnog podrijetla; svakodnevno unositi hranu biljnog podrijetla iz svih skupina: voće (2 različita voća u danu), povrće (2 različita povrća u danu), orašasto voće/sjemenke , integralne žitarice , maslinovo ili bučino ulje , biljni začini ; žuta i crvena leća 4 x tjedno.
Smanjiti	Permatip 2	Što češće u sezoni jesti ovu hranu: buča, mrkve, cvjetača, brokula, šparoge, tikvice, peršin, patliđan, rajčica, smokve, jabuke i kruške, med, riba i morski plodovi.
Povećati	Bakterije koje stvaraju butirat	Riba bogata omega 3 masnim kiselinama (skuša i losos u konzervi ili srdele ili bakalar) 3 puta tjedno; 30 grama neslanih pistacija 3 – 4 puta tjedno; otporni škrob : banana zeleno-žute kore; hrana bogata škrobom (žitarice i krumpir) koja se prvo ohladila u hladnjaku, a potom ugrijala pred samu konzumaciju jela; grahorice; vlakno nutrioza (fiber be balanced) 10 grama dnevno otopljeno u vodi ili čaju.
Povećati	<i>Lactobacillus</i> i <i>Bifidobacterium</i>	Vivomixx u vrećicama (čuvati u hladnjaku), 10 dana 1 vrećica ujutro natašte barem pola sata prije obroka/kave, a potom 1 vrećica svaki treći dan, 3 mjeseca; obični jogurt b.aktiv LGG ili sensia ili fortia – ako podnosi; proteini graška: u biljno mlijeko obogaćeno kalcijem dodati 10 grama proteina graška).
Povećati	<i>Prevotella</i> i <i>Ruminococcus bromi</i>	Ječam (ako se podnosi); Mediteranska prehrana (tj. pretežito biljna prehrana); banana zelene kore
Smanjiti	<i>Bacteroides</i>	Perad jesti do 2x tjedno, crveno meso 1x, jaja 2x, leća barem 3x

METABELLY

personalizirana prehrana

Tvoj unutarnji mir počinje u crijevima.

što želim promijeniti?

što želim jesti?

Smanjiti	Nadutost	Espumisan, 1 tableta navečer prije spavanja, 20 – 30 dana Eterično ulje mente (Pranarom ili Primavera) – nakapati 2 puta dnevno 3 kapi na trbuh netom prije glavnog jela
Smanjiti	Refluks (žgaravice)	Pileje DIGEBIANE RfX tablete za žvakanje, 1 tableta odmah nakon ručka + 1 tableta odmah nakon večere, 40 dana
Smanjiti	Nesanica	Pileje Noctesia, 1 tableta prije spavanja – uvesti nakon završetka terapije Espumisanom. Ukoliko 1 tableta nije dovoljna, uvesti 2 tablete prije spavanja.
Smanjiti	Alergije	U siječnju započeti fitoterapiju kod alergija. Do tada molim učiniti alergološku obradu (uključujući PRICK test na nutritivne alergene i inhalatorne alergene.
Smanjiti	Bolovi u zglobovima	Preporuka: Centar manualnih tehnika, Split
Smanjiti	Očne bolesti	Preporuka: oftalmologija KB Sveti Duh
Smanjiti	Suhoća sluznica	Preporuka: Fitoterapijsko savjetovalište dr.sc. Stribor Marković, telefonske konzultacije 01 4833 484