

MI SMO VAŠE MODRO SRCE



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **30.08.2018**

Pojavnost:

TELEVIZIJA	1
TISKANI	1

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	2
AKCIJA USTAVI.SE	1

29.8.2018	TV Slovenija 1	Stran/Termin: 17:00:00	SLOVENIJA
Naslov:	Bolezen sodobnega časa: Izgorelost		
Vsebina:	Izgorelost je bolezen današnjega časa. Med poletjem se še znamo ustaviti, kaj pa preostali del leta? Izgorelost nastopi, ko se ne zmoremo več spoprijemati s čezmernimi fizičnimi in psihološkimi obremenitvami. Akcija »Ustavi se!« letos znova, z različnimi dejavnostmi, opozarja na prehiter tempo		
Avtor:	Vita Vlašič		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		
1.9.2018	BODI EKO	Stran/Termin: 24	SLOVENIJA
Naslov:	S prehrano do homonskega ravnovesja		
Vsebina:	Epidemija estrogenske dominance		
Avtor:	Andreja Paljevec		
Gesla:	USTAVI.SE		

29.8.2018 TV Slovenija 1

Stran/Termin: 17:00:00

Naslov: Bolezen sodobnega časa: Izgorelost

Naklada:

Avtor: Vita Vlašič

Površina/Trajanje: 00:05:57

Rubrika/Oddaja: POROČILA OB PETIH

Žanr: DIALOGIZIRANO POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

//OBVESTILO O PRISPEVKU//

Izgorelost je bolezen današnjega časa. Med poletjem se še znamo ustaviti, kaj pa preostali del leta? Izgorelost nastopi, ko se ne zmoremo več spoprijemati s čezmernimi fizičnimi in psihološkimi obremenitvami. **Akcija »Ustavi se!«** letos znova, z različnimi dejavnostmi, opozarja na prehiter tempo življenja.

IZJAVE:

NEIMENOVANI,

DAMJANA BAKARIČ (publicistka in predavateljica o dobrem počutju in duševnem zdravju),

MAJA BAJT (Nacionalni inštitut za javno zdravje),

URŠKA BATTELINO (psihoterapevtka)

Gostja:

Dr. METODA DODIČ FIKFAK (Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa)

KLJUČNE BESEDE: Na tesnobi, Damjana Bakarič

V kolikor želite magnetogram, nam sporočite.

1.9.2018 BODI EKO

Stran/Termin: 24

Naslov: S prehrano do homonskega ravnovesja

Naklada: 5.000,00

Avtor: Andreja Paljevec

Površina/Trajanje: 1.501,01

Rubrika/Oddaja: INTERVJU

Žanr: INTERVJU

Gesla: USTAVI.SE





INTERVJU

Na hormonsko ravnovesje po funkcionalni medicini vplivajo prehrana, okolje, življenjski slog in genetika. »Ključna je neustrezna prehrana, ki vpliva na odziv imunskega sistema, poškoduje črevesno sluznico in sproži tvorbo protiteles. Bolj ko je črevesje prepustno, več nepredelanih delcev hrane pride v krvni obtok in sproži nastanek protiteles in posledično lahko izzovejo hormonsko neravnovesje. Z regeneracijo črevesja in s pravilno prehrano, ki ne povzroča skritih vnetij v telesu, se da rešiti utrujenost, bolečine v sklepih, anemijo, izpadanje las, uravnati delovanje ščitnice in drugih hormonov,« zatrjuje Simone Godina iz Portoroža, certificirana zdravstvena trenerka, specializirana za hormonsko svetovanje, ki je svoja znanja pridobila na newyorškem inštitutu za integrativno prehrano in na Inštitutu za funkcionalno medicino. Njena knjiga z naslovom *Super hrana*, ki me je rešila bolečin je tik pred izidom, na delavnicah in prek webinarjev ter svetovanj izobražuje ženske o tem, kako lahko dosežejo hormonsko ravnovesje in dobro počutje.

Besedilo: **Andreja Paljevec**, foto: **Dreamstime**.

Kaj svetujete glede prehrane ženskam, ki jih pestijo motnje v delovanju ščitnice?

Predvsem je treba izločiti rafinirano in predelano hrano, hrano s praznimi ogljikovimi hidrati ter hrano, ki vsebuje škodljive prolamine, kot sta gluten in zein. Komercialni izdelki brez glutena, ki vsebujejo

veliko škrobov, to je puder iz koruze in krompirja, niso prava zamenjava za pšenične izdelke. To raven inzulina spet dvigne, glikemični indeks je višji kot pri uživanju sladkorja. Pri motnjah ščitnice je smiselno izključiti gluten. Sama grem še malo širše, na prolamine, to so proteini v različnih žitih, ki so tudi v tistih brez »glutena«, kot sta denimo ajda ali proso, težko prebavljivi in jih telo lahko zamenja za gluten. Najbolj priporočljivo je uživati zelenjavo, ekološko meso pašne reje, sezonsko sadje in zelenjavo, bučna in sončnična semena, ki jih je dobro prej namakati ali kaliti, da so lažje prebavljiva zaradi lektinov, ki tudi zlepijo črevesje. Z jedilnika je treba odstraniti tisto, kar najbolj povzroča prepustnost črevesja.

Katera živila najbolj povzročajo prepustnost črevesja?

Gluten povzroča prepustnost črevesja, dela luknje. To pomeni, da imajo alergeni prosto pot. Namen črevesja je, da je bariera med zunanjim in notranjim svetom. Mukoza, sluznica mora to zadržati. Gluten odpira luknje, to so nekakšne lopute, ki so namenjene temu, da v telo pridejo hranila. Ampak ker je črevesje preveč prepustno, skozi uidejo tudi alergeni, veliki neprebavljeni delci naravnost v kri. In telo nima s tem kaj početi, ker jih ne prepozna kot hrano in vklopi delovanje imunskega sistema. Če je teh delcev preveč, preobremenijo imunski sistem, ki pa začne napadati lastna tkiva, ki jih ti alergeni posnemajo. Najbolj problematičen je gluten (oz. gliadin). Podobno strukturo peptidov pa imata tudi zein (protein iz koruze) in kazein (protein iz mleka). V začetku je bolje iz prehrane izločiti vse mlečne izdelke, dokler ne pridemo do želenega rezultata. Kravji mlečni izdelki so najbolj problematični, kazein iz kozjega in ovčjega mleka je lažje prebavljiv in bolj podoben našemu materinemu mleku, idealno pa je kamelje mleko. Meso mora biti ekološko in žival pravilno hranjena. Ženske mislijo, da morajo uživati mleko, da ne bodo dobile osteoporoze. A krava, ki je koruzo, nima kalcija. Krava ne proizvaja kalcija, kalcij je v travi. In če krava ne je trave, nima kalcija. Krave, ki uživajo koruzo in sojo, s plini onesnažujejo okolje. Krave, ki uživajo travo, pa ga ne. Vendar se ne redijo tako hitro, kot bi želeli proizvajalci.

Kaj svetujete ženskam v primeru osteopenije in pomanjkanja kalcija?

Priporočljiva je vsa zelenolistna zelenjava, najboljše je kombinirati presno in kuhano zelenjavo. Tudi pomaranče in sezam vsebujejo veliko kalcija. Ni treba, da pijemo mleko. Mleko celo zakisa organizem. Zakisano telo pa vleče ven minerale, predvsem kalcij, da telo spet alkalizira. Na kongresu za celiakijo v Stockholmu so predlagali, da bi morali vse bolnike z osteoporozo pregledati, če so preobčutljivi za gluten in če imajo prepustno črevesje. Zaradi prepustnega črevesja in motene absorpcije in ker je premalo želodčnih kislin in encimov, nastane tudi osteoporoza. Take ženske tudi ne morejo pridobiti mišic. Sama imam osteopenijo, ampak stanje se izboljšuje. Imam tudi nekaj kalcinacij, imela sem poškodbo, padla sem. Uživam zelenjavo in naredila sem regeneracijo po svojih protokolih.

Kako ugotovite moteno absorpcijo hranil?

Ugotovim jo lahko na osnovi hemograma, diferencialne krvne slike ... So markerji, ki pokažejo moteno absorpcijo hranil. Ko se to vidi na krvni sliki, je zadeva že zelo huda. Danes imajo že otroci, dojenčki te markerje disfunkcionalne. Medicina za ta stanja nima zdravila. Velikokrat slišim: »Vse imamo v mejah normale,« ampak sama vidim odstopanja, ki seveda ne pomenijo bolezni, so pa disfunkcije telesa, nekaj se že dogaja, a še ni bolezni. Vidijo se notranja skrita vnetja. Ta vnetja niso akutna, zato zdravljenje z zdravili še ni potrebno oziroma ni terapij ali zdravil, ki bi tu lahko pomagala, ker to še ni bolezni. Funkcionalna medicina prepozna markerje drugače kot alopatska. Funkcionalna medicina ima mehanizme za obravnavo takih disfunkcij, ker daje poudarek na prehrano in življenjski slog, ki sta ključna pri regulaciji notranjih vnetij, ki šele sčasoma, po več letih, lahko vodijo v bolezni.

Kako potem znižujete te markerje?

Najprej je treba prečistiti telo, izločiti iz prehrane neustrezna živila, delati je treba tudi na stresu ... Ritem kortizola je težava. Krivulja kortizola je tudi pokazatelj za dolgoživost. V 24-urnem ritmu moramo imeti raven kortizola zjutraj visoko, čez dan ta pade, zvečer pa nizko, da se potem izloča melatonin in da se telo ponoči regenerira. Zjutraj moramo



INTERVJU



na sonce, da se kortizol dvigne. Pri večini je ta ritem porušen. Veliko težav s ščitnico je danes ravno zaradi adrenalne disfunkcije, ker ko je kortizol povišan, se delovanje ščitnice upočasni. Celotno telo se upočasni, zato smo utrujeni. To je signal telesa: ustavi se ... Z napačno prehrano, ki vsebuje sladkor, škrob, čez dan pride do prepogostega nihanja in ta ritem nam pokvari spanec ter preobremenijo nadledvične žleze. Postanemo utrujeni, ker nas telo ustavlja. To je tako, kot če bi avto zelo gnali in vanj še natočili napačno gorivo. Nadledvične žleze sicer delujejo, ampak ne morejo zadovoljiti naše potrebe. Preveč priganjamo sami sebe. In to je težava. Prehrana tudi povzroča stres. Intoleranca za hrano dviguje raven kortizola. Tega se večina ne zaveda. Težke kovine in druge obremenitve v telesu tudi dvigujejo raven kortizola. Kortizol pa »krade«
druge hormone.

26 | Bodi Eko

Kako pa lahko preprečimo nastanek miomov in cist, iz katerih se lahko razvije rak?

Prva sestavina so stres in nadledvične žleze. Druga pa je estrogenska dominanca, ki je tudi vzrok za ginekološke težave. Posledica stresa in neustrezne prehrane je, da so jetra preobremenjena in ne morejo pravilno metabolizirati naših hormonov, v prehrani pa je premalo vlaknin, ki bi odstranjevale odvečni estrogen. En vidik je, da so naše nadledvične žleze preobremenjene, tvorijo več kortizola in posledično ta krade progesteron, ki bi ga potrebovale v 14 dneh pred menstruacijo. In zato dominira estrogen, ki ga je že tako in tako preveč, in se nepravilno metabolizira (presnavlja) v škodljive proliferativne oblike. Progesterona pa imamo premalo. Lahko govorimo že o epidemiji estrogenske dominance in pomanjkanju progesterona. Veliko žensk z ginekološkimi težavami (miomi, ciste, endometriozе) in rakom dojk imajo

povišane markerje jetrnih encimov. To so ženske, ki imajo estrogensko dominanco. Telo je treba prečistiti. Običajno tudi žolčnik ne deluje pravilno. Ta je ključen tako pri presnovi estrogenov kot maščob. Presnova maščob je motena. Zaradi tega se ženske tudi redijo. Stradajo, pa ne morejo shujšati ravno zato, ker je motena presnova. Telesa žensk so večinoma nastavljena samo na porabo sladkorjev in ne vedo, kako porabljati maščobe, zato ne posežejo po zalogah le-teh. Učim protokol regeneracije črevesja, kako na naraven način spodbudimo presnovo. En del tega je tudi moja jutranja kavica s prečiščenim maslom ali kokosovim maslom z dodatkom lecitina. Kava s prečiščenim maslom je zdaj v ZDA zelo priljubljena, ampak ugotovila sem, da moje telo težko presnavlja maščobe, zato dodajam sončnični lecitin za pomoč. Tako sem odstranila tudi celulit. Vse protokole za čiščenje estrogena sem naredila v pravem času menstruacijskega ciklusa z zelenjavo, vlakninami, lecitinom, lanom, s fitoestrogeni. Nimam več napetih bolečih dojk, menstruacija ni boleča, letos bom dopolnila 51 let. Ženske v predmenopavzi imamo nizko raven progesterona, jajčniki so »opuščen program«, zato so posledice hormonov še toliko večje in občutimo močno razliko v telesu.

Kako lahko pridemo do progesterona, so rešitev kreme s progesteronom?

Lahko ga dodajamo, ampak to ni dolgoročna rešitev težave. To je alopatski pristop. Z dodajanjem ni nič narobe, ampak potem ga moramo ves čas dodajati. Svetujem, da poleg tega delate še na sebi celostno in pripravite dolgoročne temelje svojim hormonom. Prvi vidik: treba se je izogniti stresu, znižati kortizol, še posebej 14 dni pred menstruacijo, da nismo pod stresom, da ne uživamo sladke hrane, hrane z alergenimi, glutena, mleka ... Ter tako ustvariti pogoje, da telo lahko uporabi še tisto malo progesterona, ki ga je ostalo, da ga ne povozijo kortizol. Na delavnicah učim še drugi vidik: presnovo estrogena. To se da preveriti tudi s posebnim testom iz suhega urina v tujini, da vidimo, ali imamo obliko estrogena 2, 4, 16. Ta test pokaže, po kateri poti se naš estrogen presnavlja. Če imamo denimo 2OHE1/2, ta ni tako proliferativen in ne bo povzročal toliko razraščanja tkiv kot oblika 4OHE1/2, na primer.



INTERVJU

Ženske v menopavzi imajo tudi težave s padcem libida. Je kakšen način, da ga obudijo?

Pri ženskah je za libido odgovoren testosteron. Treba je uravnavati kortizol. Ta mora biti uravnotežen. Ženske smo preobremenjene, dirkamo, izgubile smo naraven bioritem hormonov ... Priporočam joge, sproščanje, masaže, upoštevanje bioritma svetlobe ... Sama izvajam različne joge, raztegovanje medenice, ker imam v križu poškodbe. Z dihanjem ujjayi si zavestno znižamo kortizol in zavestno delujemo na parasimpatično živčevje. Ampak težava je, da ni dobro pretiravati, ker smo potem preveč letargični. Opažam, da se tudi preveč žensk tolaži s hrano, tako, ki je skregana s hormoni, uživajo preveč sladkorja.

Marsikatera ženska trpi zaradi depresije, letargije. Kaj svetujete v takem primeru?

Dobro je, da si najdemo nekaj, kar nas žene naprej, neki smisel. Tako si dvignemo oksitocin, hormon zadovoljstva. Raven energije nam lahko dvignejo tudi adaptogeni: rodiola (rožni koren), medicinske gobe

kordiceps, čaga je dobra za energijo, bo pa uravnala tudi estrogen, tudi maca nas lahko dvigne. Ašvaganda bolj umirja, jemljemo jo zvečer. Adaptogeni delujejo tako, da če je prisotnega preveč stresa, prepričajo telo, da ga ni, uravnavajo bioritem. Sibirski ginseng tudi pomaga.

Videti ste zelo mladostno, kljub vstopu v menopavzo. Imate kakšen nasvet glede pomlajevanja?

V meni pešajo jajčniki, nadledvične žleze so njihova rezerva ... Menopavzni trebušček zraste, ker ni več progesterona, da bi uravnaval težo. Ne da bi naredili kakršnokoli spremembo v prehrani, pride do spremembe v telesu. Kar zadeva šport, ne priporočam raznih kardioadb ali teka, ker preveč dvignejo kortizol in še dodatno izčrpavajo telo. Pomagajo sproščanje, masaže, ženske naj si dvignejo raven oksitocina, hormona, ki se sprošča pri seksu, pomagata tudi zadovoljstvo, klepet s prijateljicami ... Ritem kortizola mora biti urejen. Ko se stemni, ne uživamo več hrane. Jesti je treba pravo hrano ob pravem času. Za pomlajevanje je

priporočljiv tudi prekinitveni post, pomeni, da telo postimo 18 ur. To lahko delamo kadarkoli, bodisi da izpustimo večerjo ali zajtrk. Takrat telo prisilimo, da začne delati. Če uživamo hrano prepogosto, se telomere trošijo. In potem se prezgodaj toliko iztrošijo, da se celice ne delijo več in so avtomatično v apoptozi, mirovanju – v programirani celični smrti. In v mirovanju so lahko dovzetne za rake in nenadzirano deljenje. Tam, kjer imamo šibek člen, se potem nekaj zgodi.

Kaj svetujete bralkam za dobro počutje in hormonsko ravnovesje?

Vsaki priporočam, naj začne uživati protivnetno hrano in počisti svoj stresni inventar. To je hrana, ki je ekološka, lokalna, sezonska, naravna in ni v plastiki. Sem zagovornik načela »malo presne hrane in malo kuhane«, po domače povedano: malo juhice, malo solate, prehrana naj bo čim bolj raznovrstna. Uživamo lahko tudi v eksperimentiranju s hrano in z novimi okusi. Ženske, ustavite se, spremljajte ritem svetlobe in nehajte se obremenjevati s shujševalnimi dietami.