

DOPLNKY VÝŽIVY- VÝROBKY

- esenciálne látky: vitamíny, omega 3 mastné kyseliny, aminokyseliny
- liečebné probiotiká
 - univerzálne
 - personalizované

VNÍMANIE NEDOSTATKU

- individuálne chute a preferencie si všímame len pri prirodzenej strave a rešpektovaní individuálnych intolerancií!
 - napr. vnímanie nedostatku živín zvýšenou túžbou, chuťou na prirodzené potraviny, napr. tehotenské "chute"

INDIVIDUÁLNE INTOLERANCIE

- spojené s imunitou
 - alergie s IgE protilátkami
 - intolerancie s IgG protilátkami pri syndróme dráždivého čreva
napr. webinár v online klube DoktorKaonline
- bez imunitnej reakcie
 - získané enzýmové intolerancie napr. HIT, laktózová, fruktózová, sacharózová intolerancia
- pri chorobách a po operáciách
 - napr. po operácii žlčníka

NUTRIGENETIKA

- rešpektovanie geneticky zakódovaného smeru výživy, napr. prirodzená masožravec,
- vrodenná schopnosť tráviť živiny- dá sa zistiť pozorovaním tela alebo genetickými testami napr. webinár nutrigenetika v online klube DoktorKaonline
- vrodenná kapacita tráviacich enzýmov, napr. vrodenná laktózová intolerancia, fruktózová intolerancia

PRIRODZENÁ STRAVA

- dôležitý je pomer potravín napr. www.zdravytanier.sk
- minimálne spracovaná strava napr. www.cojjist.cz
- obmedzenie pridaných jednoduchých cukrov
 - napr. www.cukrpodkontrolou.cz
 - webinár sacharidy a zdravie online klub DoktorKaonline
- dostatok vlákniny
 - webinár fermentácia III. online klub DoktorKaonline
- živá- fermentovaná strava
 - webinár fermentácia I. online klub DoktorKaonline
- režim stravovania napr. prerušované hladovanie - už čoskoro webinár v online klube



všetky spomenuté webináre a ešte oveľa viac
o krehkom trávení, syndróme dravého čreva,
potravinových intoleranciách nájdete v online klube

www.doktorkaonline.sk



MUDr. Dana Vavricová Ďureje
konzultácie osobné, online

www.danavavricova.sk



<https://www.facebook.com/danavavricova.sk>

<https://www.facebook.com/groups/rozumiemsvojmutelu>