

VODIČ SUPLEMENTACIJE

ODRICANJE ODGOVORNOSTI: Ovaj se vodič **ne odnosi** na tretiranje ili ublažavanje bilo kojeg zdravstvenog stanja, već samo u edukativne svrhe. Preporuke su smjernice i mogu se razlikovati ovisno o individui i svrsi. Osoba je sama odgovorna za korištenje i aplikaciju svakog suplementa kao i za negativne moguće rezultate korištenja ovog vodiča.

Suplementi su u oporavku crijeva jako bitni, ali njihova kvaliteta itekako utječe na napredak jer mnogi suplementi, kao i 90% probiotika kod nas ima gume, dodatke, rižu u sebi i to sve šteti crijevima. Vjeruj mi bacila sam hrpu novaca na stvari koje mi nisu trebale, ali sam mislila da su dobre i zato i jesam kreirala ovaj vodič da ti pomogne oko svega.

Za detaljnu edukaciju uz znanost o svakom suplementu posjeti [ovaj link](#).

KLJUČ						
N: Na tašte	UUH: Ujutro uz hranu.	UOH: Ujutro s odmakom od hrane	PSH: Podne sa hranom	PBH: Podne bez hrane	VSH: Večer sa hranom	PS: Prije spavanja
Bez hrane = najmanje 30 minuta prije jela ili 90 minuta nakon jela Uz hranu = odmah nakon obroka						

SUPLEMENT	BILJEŠKE	ULOGA	UW	MW	MA	AW	AA	EW	BB
 Magnesium Taurate - Cardiovascular Research Magnezij vezan za taurin. Dobro apsorbiran oblik magnezija, dobro podnošljiv probavno, podržava GABA-u i anksioznost, krvni tlak i rad žuči. Magnezij je potreban za 600-800 enzimskih procesa u tijelu.	3 kapsule	Bolji rad crijeva, bolovi u mišićima, bolja dostupnost energije				x		x	
 Cod Liver Oil - Nordic Naturals Visokokvalitetne, omega 3 masne kiseline, vitamin A i D, prigušuju reakciju histamina, podržavaju crvena i bijela krvna zrnca, smanjuju upalu i poboljšavaju imunološku funkciju te blagotvorno djeluju na sluznicu crijeva. Ogromne dobrobiti za kognitivnu funkciju i smanjenje upale.	1 kapsula	Borba protiv histamina, za akne, za upale u tijelu i retenciju vode		x					
 Colostrum - California Gold Stimulira imunološki sustav, popravlja propusnost, regulira imunoglobuline, smanjuje upalu probavnog sustava, podržava rast i oporavak mišića.	1 mala žlica u vodu	Bolji imunitet, smanjenje upale, pomaže kod alergija	x		x				
 Pepzin GI - Doctors Best 300+ enzimskih procesa, antimikrobna svojstva, pomaže u obnavljanju želučanih stanica i propusnosti, rukovanju glukozom, imunološkoj funkciji.	2 tablete	Odlično za problem sa želučanom sluznicom ako je nadražena i za	x		x				

		oporavak crijeva							
🌍NAC - Thorne Prekursor glutationa, pomaže kod neurotransmitera, detoksikacije, imunološke funkcije i razgradnje biofilma.	2 tablete	Oporavak jetre, smanjenje ALT-a i AST-a ako su visoki u krvi, otvara biofilm ili čahuru u kojoj budu bakterije i paraziti te se zato ne pokazuju na testu stolice	x		x				
🌍TUDCA KOD: FWG7 Regenerira oštećene stanice jetre, snižava povećane jetrene markere, poboljšava protok žuči, podržava asimilaciju masti, antimikrobne i detoksikacijske funkcije.	500mg – 2 tablete			x			x		
🌍Full Spectrum Binder - CodeAge Kombinacija učinkovitih veziva koji se mogu vezati na endotoksine, mikotoksine i metale kako bi pomogli u detoksikaciji i smanjili herxheimerove simptome (odumiranje). NE UZ HRANU!!	1 tableta 30 minuta od hrane	Za biofilmove i izbacivanje toksina u tijelu	x						x
🌍Partially Hydrolysed Guar Gum - California Gold Prebiotička vlakna koja se probavno dobro podnose i mogu poboljšati rad crijeva, poboljšati bakterijsku raznolikost i povećati kratkolančane masne kiseline.	5g u vodu	Za zatvor, oporavak crijeva i bolji rad istih	x						x
🌍SBO Probiotics - Ancient Nutrition Organizmi na bazi spora koji mogu smanjiti upalu, podržati imunološku funkciju, pomoći u sintezi vitamina C i kolagena, podržati zdrav mikrobiom i crijevnu propusnost.	2 tablete	Oporavak crijeva, SIBO, colitis, Kron, leaky gut							x
🌍Betaine HCL and Pepsin - Drs. Best Pomaže u održavanju želučane kiseline koja pomaže u razgradnji i asimilaciji hrane i sterilizaciji patogena. Pepsin povećava učinkovitost. Samo ako nema žgaravice!	1 kapsula uz obroke	Koristiti ako ne možete variti dobro protein ili meso. To ukazuje da vam nedostaje želučane kiseline. Tu Betain pomaže.							

 Magnezij citrat Bjoraspoloživ , nježan za crijeva, 600+ enzimskih procesa, pomaže kod opuštanja, pražnjenja crijeva, spavanja, detoksikacije i upravljanja glukozom.	1 kapsula	Odličan kod zatvora i nadutosti							x	
 Ovasense ili DIM (KOD FWG7) Podržava plodnost, zdravlje jajnika, zdrav menstrualni ciklus i normalnu razinu šećera u krvi. Smanjuje simptome PMS-a, Smanjuje menstrualne bolove, Ublažava simptome perimenopauze, menopauze i postmenopauze, Pomaže u proizvodnji zdravih metabolita estrogena, Brine se za optimalnu razinu progesterona.	1 tableta	Za gubitak ciklusa, PCOS, amenoreju		x						
 Liposomal B12 - Codeage Oblik vitamina B12 koji se lakše apsorbira, osobito ako postoje problemi s metilacijom ili želučanom kiselinom. Vitamin B12 potreban je za kognitivno zdravlje, energiju, intrinzični čimbenik/želučanu kiselinu i zdravu proizvodnju crvenih krvnih stanica.	2 špricaja ispod jezika		x							
 Curcumin Phytosome - Thorne Vrlo učinkovito protuupalno, pomaže kod upale crijeva i IBD-a, poremećaja boli, kognitivnog i mentalnog zdravlja, masne jetre, šećera u krvi, gubitka masnoće te je antimikrobno, antitumorsko i antivirusno.	2 kapsule		x							x
 Boswellia Extract - Now Foods Djeluje protuupalno, štiti epitel od oksidativnog i upalnog oštećenja, može smanjiti upalnu bol od artritisa, vrlo obećavajući spoj protiv raka.	1 kapsula		x							x

 Sublingual B6, B9 & B12 Mala topljiva tableta za učinkovitu i brzu dostavu bitnih vitamina u krvotok, zaobilazeći redovite probavne procese.	1 kapsula svaki drugi dan		x							
 Kurkuma kod: FWG7 Vrlo učinkovito protuupalno, pomaže kod upale crijeva i IBD-a, poremećaja crijeva, kognitivnog i mentalnog zdravlja, masne jetre, šećera u krvi, gubitka masnoće te je antimikrobno, antifungalno i antivirusno.	1 kapsula	X								

 Vitamin C Powder - California Gold Pomaže povećati apsorpciju nehem željeza, poboljšava imunološku funkciju, smanjuje oksidativni stres, podupire sintezu kolagena, potrebnog za hemoglobin.	500mg	x						x
---	-------	---	--	--	--	--	--	---

 Methyl Guard Koristi se za potporu zdrave metilacije za kardiovaskularno, kognitivno zdravlje i zdravlje kostiju. Naš proces metilacije ključan je za održavanje zdrave razine homocisteina, kao i za brojne druge biokemijske procese koji uključuju neurotransmitere, detoksikaciju, zdravlje kardiovaskularnog sustava, zdravlje očiju, zdravlje mišića, zdravlje kostiju i redoks ravnotežu.	3 kapsule		x					
 Black Seed Oil Capsules - Now Foods Black seed oil has anti-inflammatory, antimicrobial and ant-biofilm properties. Can improve fatty liver, arthritis, immune function, allergies, and lower thyroid antibodies. May also support sleep, anxiety and cognition.	1 tsp 1 tsp 3 caps	x						x
 Lactoferrin Kod: FWG7 Može imati regulatorni učinak na željezo pomažući kod niskih ili visokih razina, podržava imunološku funkciju, smanjuje upalu, potiče rast enterocita, ima antimikrobna svojstva, podržava endotoksemiju i oštećenje crijeva. • Pomaže kod pretilosti • pomaže u jačanju imuniteta. • Utvrđeno je da značajno smanjuje sustavnu i crijevnu upalu • Utvrđeno je da laktoferin izravno i neizravno inhibira nekoliko virusa koji uzrokuju bolesti kod ljudi.	2 kapsule	x						

 Vitamin D+K Drops - Thorne	30 000 iu prvog dana od pojave simptoma prehlade, zatim 10 000 iu sljedećih dana do oporavka		x					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

 Lazarotide Odličan ako imate celijakiju I propusna crijeva jer povezuje crijeвне resice	1 tableta		x					
 Sprej za upaljeno grlo (za grlo)	2-3x na dan							
 Epithalon sprej Obnova tkiva, bolja koža, anti aging djelovanje I obnova crijevne sluznice	2 špricaja bilo kada na dan u svaku nosnicu							
 Berberine Kod: FWG7 - Povećana osjetljivost na inzulin - 2. Poticanje proizvodnje inzulina - 3. Regulira metabolizam - 4. Povećanje glikolize ili njezina razgradnja - 5. Smanjenje proizvodnje glukoze u jetri - 6. Povećanje proizvodnje dušikovog oksida, koji pomaže proširiti arterije - 7. Usporavanje apsorpcije ugljikohidrata iz crijeva	2 tablete		x			x		
 BPC – 157 sprej Kod: FWG7 • pomaže kod čireva na želucu i Kronove bolesti • zacjeljuje rane • obnavlja crijevnu sluznicu • obnavlja tkiva • Neki dokazi sugeriraju da BPC-157 može pomoći regeneraciji tetive nakon kirurškog oštećenja.	2 špricaja bilo kada na dan u svaku nosnicu							
 KPV + BPC Kod: FWG7 • Tripeptid sastavljen do 3 aminokiseline (lizin, proline i valin) • Ima jaku antimikrobnu i anti-upalnu ulogu • može ubrzati zacjeljivanje rana, smanjiti infekciju, boriti se protiv upala i dovesti do boljih kozmetičkih rezultata (koža)	2 kapsule							

 Probavni enzimi Nedostaci enzima mogu biti posljedica kombinacije dobi, prehrane i načina života. Ovi nedostaci mogu dovesti do raznih probavnih smetnji, uključujući povremene plinove, nadutost, probavne smetnje i nepravilnosti. Savršeno ako imaš problem sa žgaravicom, osjećajem punoće u želucu nakon jela.	1 kapsula uz svaki obrok u danu							
 Wormwood – za parazite	1 kapsula 3x na dan	x			x			x
 Ginger Odličan za bakterije u crijevima, kandidu i potiče kakanje ako imaš velike zatvore.	2 tablete na dan bilo kada							
 Eliktroliti Dodati u vodu radi bolje apsorpcije nutrijenata jer jedno je piti vodu, drugo je hidrirati tijelo. Bez dobrog balansa minerala u tijelu, zadržavamo vodu, imamo pritisak u crijevima, ne praznimo se kako treba i imamo zatvor	40 kapi u vodu svaki dan (1l) te piti isto kroz dan.							
 Glutamin Obnavlja sluznicu crijeva, pomaže kod cravingsa i leaky guta.	1 tableta	x						
 Proteini za nadutost – ovdje Unos proteina jako je važan za obnovu crijeva, ali je bitno izabrati dobar protein bez sladila i dodataka. Moja preporuka je ovaj s linka jer isti nije zadao nadutost niti jednoj od mojih klijentica								
ADD / ADHD SUPLEMENTI Rhodiola 5-htp Ginseng	1 tableta na dan za svaki							

Kada započneš sa tranzicijom na bolju i nutritivno bogatu prehranu, jako je važno da uvedeš suplemente po izboru jer će ti isti pomoći nadograditi narušeno u tijelu. Uz to, ostavljam i popis namirnica koji će ti znatno pomoći u tranziciji jer nažalost mi ovakve stvari nemamo za kupiti u Hrvatskoj i zato ih je bitno naručiti online.

DODATNI POPIS:

- kava koja je dobra za hormone jer nema plijesni u sebi i ne podiže razine kortizola. Kod: FITLARA. Naruči [ovdje](#)
- Low fodmap namirnice za nadutost [ovdje](#)
- Low fodmap začini [ovdje](#)
- Low fodmap snackovi [ovdje](#)