



TEŽAVE S
PREBAVO IN
NAPIHNJENOSTJO

LOTY®

skrivnost moje moči

KAZALO

TEŽAVE S PREBAVO?	01
<hr/>	
ZAKAJ JE PREBAVA TAKO POMEMBNA PRI ŽENSKEM ZDRAVJU?	03
<hr/>	
NAJPOGOSTEJŠI PREBAVNI SIMPTOMI, KI PESTIJO ŽENSKE	04
<hr/>	
NA NARAVEN NAČIN DO BOLJŠE PREBAVE	05
<hr/>	
KAJ JESTI, KO PREBAVA NI TVOJA ZAVEZNICA?	06
<hr/>	
PREHRANSKE VLAKNINE IN NJIHOVA VLOGA	07
<hr/>	
PREBAVNI ENCIMI – SKRITI KLJUČ DO ABSORPCIJE HRANIL	09
<hr/>	
STRES = NAPIHNJENOST?	11
<hr/>	
KAKO SI LAHKO POMAGAM S PREHRANSKIMI DOPOLNILI?	12
<hr/>	
LOTY FIBER FLOW KER SE DOBRO POČUTJE ZAČNE V ČREVESJU!	15
<hr/>	
ZAKLJUČEK: NE PRIČAKUJ ČUDEŽA ČEZ NOČ	17
<hr/>	




TEŽAVE S PREBAVO ?

Napihnenost, občutek teže po obrokih, počasna prebava in neprijetni vetrovi so zelo pogoste težave med ženskami – še posebej v določenih obdobjih ciklusa, v perimenopavzi ali pri hormonskem neravnovesju. Mnogokrat so ti simptomi povezani tudi s prehrano, stresom, pomanjkanjem gibanja in neuravnoteženo črevesno mikrobioto.

Zdrava prebava pa ni pomembna le za vsakodnevno udobje. Je temelj naše hormonske stabilnosti, razpoložnja in celo imunske odpornosti.


Ko podpremo svoje črevesje, podpiramo celotno telo.



70 %

imunskega sistema

izvira iz črevesja



ZAKAJ JE PREBAVA TAKO POMEMBNA PRI ŽENSKEM ZDRAVJU?

- Hormoni, kot sta estrogen in progesteron, vplivajo na gibanje črevesja.
- V določenih fazah ciklusa se prebava lahko upočasni (npr. pred menstruacijo).
- Disbioza (neravnovesje črevesne mikrobiote) lahko vpliva na razpoloženje, kožo, energijo.
- Prebava in črevesje sta tesno povezana s hormonskim ravnovesjem – prav v črevesju se iz telesa izločajo presežki estrogena.

**ZATO NI DOVOLJ, DA ZDRAVIMO SIMPTOME,
PODPRETI MORAMO CELOTEN SISTEM.**

NAJPOGOSTEJŠI PREBAVNI SIMPTOMI, KI PESTIJO ŽENSKE:

- ✓ Občutek teže po obroku
- ✓ Pogosta napihnjenost, tudi brez očitnega razloga
- ✓ Vetrovi
- ✓ Zaprtje ali redko odvajanje
- ✓ Neprijeten občutek v spodnjem delu trebuha
- ✓ Občutek, da prebava "stoji"
- ✓ Občasne driske, ki sledijo po zaprtju



NA NARAVEN NAČIN DO BOLJŠE PREBAVE:



1. Uvedi redne obroke

Telo ljubi rednost. Poskusi jesti v rednih časovnih presledkih, brez hitenja. Vsaj en obrok naj bo v miru, brez zaslonov.

2. Jej počasi in zavestno

Prebava se začne v ustih – slina vsebuje encime, ki začnejo razgradnjo hrane in s tem olajšajo delo prebavnemu traktu.

3. Vključi vsakodnevno gibanje

1. Tudi kratek sprehod po obroku lahko spodbuja naravno gibanje črevesja in olajša prebavo.

4. Pij dovolj tekočine

1. Voda ima pomembno vlogo pri delovanju črevesja in mehčanju blata. Pij po požirkih skozi dan, ne le naenkrat.

5. Previdno z živili, ki pogosto obremenijo prebavo

Predelana hrana, prekomerna uporaba sladkorja, umetnih sladil in mastnih obrokov pogosto slabijo prebavo.

6. Poskrbi za počitek in regeneracijo

Kronični stres in pomanjkanje spanja vplivata tudi na gibanje črevesja in ravnovesje hormonov.

KAJ JESTI, KO PREBAVA NI TVOJA ZAVEZNICA

Ob pogostih težavah, kot so napihnjenost, zaprtje ali občutek zastoja v prebavi, je prehrana ključna. Ne gre le za to, kaj jemo – pomembno je tudi, kako in kdaj.

Priporočamo (DA)	Izogibaj se (NE)
redni, manjši obroki	neredni, obilni obroki
dovolj tekočine (voda, zeliščni čaji)	gazirane in sladkane pijače
topli, kuhani obroki (juhe, kaše)	pretirano surova in hladna hrana
živila z vlakninami (stročnice, sadje, zelenjava)	predelani izdelki brez vlaknin
fermentirana živila (kefir, kislo zelje, jogurt)	umetna sladila, beli sladkor
zdrave maščobe (olivno, laneno, avokado)	preveč nasičenih maščob, hitra hrana
zmerno gibanje in sproščen obrok	prehranjevanje v naglici ali med stresom

Opazuj se – vsako telo je unikatno. Ugotovi, katera živila ti res ustrezajo in ti ne povzročajo nelagodja.

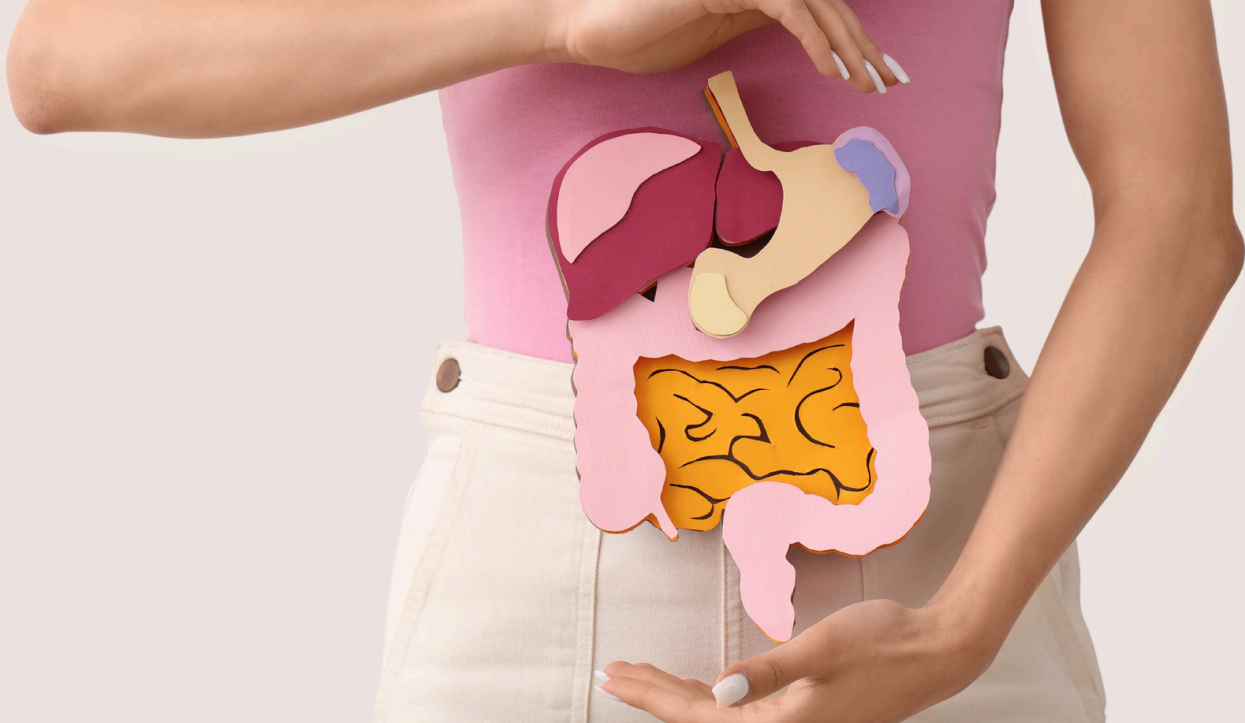
Koristi vlaknin za žensko zdravje:

- ✓ povečujejo sitost in upočasnijo praznjenje želodca,
- ✓ povečajo količino blata in uredijo odvajanje,
- ✓ znižujejo raven holesterola in glukoze v krvi,
- ✓ zmanjšujejo energijsko gostoto hrane,
- ✓ vplivajo na uravnavanje hormonov (zlasti estrogena),
delujejo kot prebiotiki, saj so hrana za dobre črevesne bakterije.



Ob fermentaciji vlaknin v črevesju nastajajo koristne kratkoverižne maščobne kisline in plini – ob nenadnem povečanju vlaknin lahko zato pride do napihnjenosti. Zato vlaknine uvajamo postopoma in ob tem pijemo dovolj vode.

Priporočen dnevni vnos je vsaj 25–30 g.



PREBAVNI ENCIMI – SKRITI KLJUČ DO ABSORPCIJE HRANIL

Encimi so beljakovine, ki omogočajo razgradnjo hrane v manjše delce, ki jih telo lahko absorbira. Njihovo pomanjkanje vodi v slabo prebavo in pomanjkanje hranil.

Glavni prebavni encimi:

Amilaza

razgrajuje ogljikove hidrate, začne delovati že v ustih (slina), nadaljuje se v tankem črevesju.

Lipaza

skrbi za razgradnjo maščob, deloma že v želodcu, večinoma pa v tankem črevesju.

Proteaza

razgrajuje beljakovine, začne se v želodcu (pepsin) in nadaljuje v črevesju (pankreatične proteaze).

Pomanjkanje encimov se lahko pojavi zaradi:

- ✓ bolezni prebavil,
- ✓ kroničnega stresa,
- ✓ pomanjkanja želodčne kisline,
- ✓ staranja.

Simptomi pomanjkanja encimov:

- ✓ napihnjenost, vetrovi, driska,
- ✓ slaba absorpcija hranil, hujšanje,
- ✓ slabokrvnost, utrujenost, mišična oslabelost





STRES = NAPIHNJENOST?

Povezava med črevesjem in možgani je dvosmerna.

Ko smo pod stresom, se to pogosto pokaže prav v črevesju: krči, vetrovi, neurejena prebava. Zato je pomembno, da poleg prehrane naslovimo tudi svoje počutje.

Pomaga lahko:

- ✓ globoko dihanje,
- ✓ tehnike čuječnosti,
- ✓ večerni ritual sproščanja,
- ✓ joga ali raztezanje.

KAKO SI LAHKO POMAGAM S PREHRANSKIMI DOPOLNILI?

Pri občasnih prebavnih težavah lahko dodatki z vlakninami, kot je inulin, ali mešanice prebiotikov in zelišč nežno podprejo prebavo, brez agresivnega delovanja.

Fiber Flow je sodobna kombinacija naravnih sestavin, ki povezuje vlaknine, naravne izvlečke in prebavne encime v eno učinkovito formulo:

- inulin iz korenine cikoriije (naravni prebiotik),
- frukto- in galaktooligosaharidi (FOS in GOS) za **podporo mikrobioti**,
- vlaknine jabolka za mehansko **spodbudo črevesja**,
- L-glutamin kot **podpora črevesni sluznici**,
- izvlečki šipka, kurkume in ingverja za **protivnetno delovanje**,
- **naravni prebavni encimi**: amilaza, lipaza, proteaza, laktaza in invertaza,
- cink za **delovanje prebavnih encimov in imunskega sistema**.

Redna uporaba takšnega dodatka lahko **prispeva k bolj urejeni prebavi, zmanjšanju napihnjenosti, podpiranju zdrave črevesne mikrobiote in učinkovitejši razgradnji hranil**, vse to na naraven in nežen način.

ŽELIM UČINKOVITO POMOČ

Osvežilna poletne rutina z Fiber Flow

Prebava, ki jo začutiš – tudi v okusu.

Poleti si želimo nekaj lahkega, hladnega, a hkrati učinkovitega. Fiber Flow z okusom manga je že sam po sebi okusen – a z nekaj dodatki lahko iz njega pripraviš pravi mali prebavni ritual.

Predlog za svež jutranji napitek:



- ✓ 2 dl hladne vode ali ohlajenega čaja (npr. metin ali zeleni čaj),
 - ✓ 1 merica Fiber Flow,
 - ✓ nekaj listkov sveže mete,
 - ✓ rezina bio limete ali limone,
- par kock ledu (dodaj na koncu, ko je izdelek že dobro premešan).

Zmešaj, takoj popij – in začni dan lahkotneje.

Pomembno: Fiber Flow vedno zaužij takoj po pripravi, saj vsebuje vlaknine, ki želirajo. Če napitek predolgo stoji, se zgosti in ni več optimalen za uživanje.

Jesenska rutina za toplo prebavo

Za trenutke, ko potrebuješ nekaj nežnega in toplega.

V hladnejših mesecih telo pogosto potrebuje več topline, nežnosti in podpore. Fiber Flow lahko vključiš v večerni ali jutranji ritual tudi toplo.

Predlog za jesenski ritual:

- ✓ 2 dl tople (ne prevroče!) vode ali blagega zeliščnega čaja,
- ✓ 1 merica Fiber Flow,
- ✓ ščep cimeta ali kardamoma za aromo,
- ✓ 1 žlička limoninega soka,
po želji: rezina pomaranče ali kapljica vanilije.

Za prebavo, toplino in pomiritev.

Pomembno: Napitek pripravimo sveže in zaužijemo takoj, še topel .

LOTY FIBER FLOW KER SE DOBRO POČUTJE ZAČNE V ČREVESJU!

Sinergično kombinacijo prehranskih vlaknin, prebavnih encimov, glutamina in ostalih naravnih izvlečkov (kurkuma, ingver, šipek, cink), ki blagodejno vplivajo na prebavo.

Redna uporaba takšnega dodatka lahko **prispeva k bolj urejeni prebavi, zmanjšanju napihnjenosti, podpiranju zdrave črevesne mikrobiote in učinkovitejši razgradnji hranil**, vse to na naraven in nežen način.

[KLIKNI ZA UREJENO PREBAVO!](#)



**BOLJŠA
PREBAVA**

**LAHKOTEN
OBČUTEK**



**OSVEŽILEN
OKUS MANGA**

**RAVEN
TREBUH**

PREIZKUSI FIBER FLOW



NE PRIČAKUJ ČUDEŽA ČEZ NOČ

Tvoje telo ni pokvarjeno. Morda pa mu manjka nekaj nežne podpore, da znova zaživi v svojem naravnem ritmu. **Prebava je osnovni steber ženskega zdravja – naj ti ne bo vseeno.** Z vsakodnevno skrbjo, dobrimi navadami in ustrezno prehransko podporo lahko narediš veliko razliko.

Začni danes. Za svojo moč. Za svoje dobro počutje.

LOTY – ker je tvoje zdravje tvoja moč.