

HARIDUSLIK JUHEND

Kroonilise põletiku vähendamise 3-päevane kiirprotokoll

Lihtne kolmepäevane plaan toidu, une ja liikumise reguleerimiseks, et alandada hsCRP taset.

Autor: Dr Sergey Saadi · Synage Health by Dr Saadi · info@synage.ee

Miks 3 päeva?

Krooniline madalaastmeline põletik on enamiku tänapäeva haiguste juurpõhjus — südamehaigused, diabeet, depressioon, autoimmuunsus. Kolme päevaga ei kao krooniline põletik täielikult, kuid see **katkestab tsükli**: alandab oksüdatiivset stressi, taastab uitnäarvi toonust, vähendab soolepõletikku ja annab kehale tunda, kuidas peaks olema.

Vajalik enne alustamist: ostunimekiri (allpool), äratus 6:30–7:00, võime planeerida 3 vaikset öhtut.
Kontraindikatsioonid: rasedus, diabeedi insuliinravi, söömishäired — eelnevalt konsulteerige arstiga.

Ostunimekiri

- Metsik lõhe või väike räim (300 g)
- Munad — vabapidamise (10 tk)
- Oliivõli ekstra neitsi (külmpressitud, kvaliteetne)
- Avokaado (3 tk)
- Brokoli, lillkapsas, spinat, rukola, kurk (kokku ~1,5 kg)
- Ingver (juur), kurkum, tšilli, küüslauk
- Mustikad või vaarikad (200 g)
- Kreeka pähklid, mandlid (200 g)
- Mineraalvesi + sidrunid (4 tk)
- Roheline tee, kummeli tee

Päev 1 — taastamine

Hommik (7:00)

- Klaas leiget vett sidrunimahla ja näputäie meresoolaga
- 10 min hingamisharjutus: 4-7-8 (sisse 4s, kinni 7s, välja 8s) — aktiveerib uitnäarvi
- Munaomlett 2 munaga + spinat + avokaado, oliivõli peal

Lõuna (12:30)

- Lõhefilee (150 g) ahjus kurkumi ja sidruniga
- Suur salat: rukola, kurk, avokaado, oliivõli, sidrun

- Klaas vett

Õhtu (18:00 — viimane söögikord)

- Aurutatud brokoli ja lillkapsas ingveri ning küüslauguga
- Peotäis kreeka pähkleid
- Kummeli tee enne magama (21:30)

Liikumine

- 20 min rahulik jalutuskäik pärast lõunat (looduses, ilma telefonita)

Uni

- Tuled hämarad alates 20:00, ekraanid ära 21:00, magama 22:00. Eesmärk: 8 tundi.

Päev 2 — süvendamine

Hommik (7:00)

- Sidrunivesi + 5 min külma duši lõpus (30 sek külma)
- Hommikusöök vahele jätta (16h paastu)
- Roheline tee + 1 sl oliivõli (toidab maksa, ei katkesta paastu märkimisväärselt)

Lõuna (12:00) — paastu lõpp

- 2 keedetud muna, avokaado, spinat
- Kurkumi-ingveri šott (1 tl pulber, 1 tl mahla, näputäis pipart, klaas vett)

Õhtu (17:30)

- Lõhefilee või munad + aurutatud rohelised
- Peotäis mustikaid magustoiduks

Liikumine

- 30 min jalutuskäik hommikul (päevavalguses esimese tunni jooksul pärast ärkamist)
- 10 jõuharjutust: kükid, tõuked, plank (15 min)

Päev 3 — kinnistamine

Hommik (7:00)

- Sidrunivesi, hingamisharjutus 10 min
- Omlett 2 munaga + brokoli + oliivõli

Lõuna (12:30)

- Suur salat lõhega, kreeka pähklitega, sidruni-oliivõli kastmega

Õhtu (18:00)

- Lillkapsa-kreemsupp kurkumi ja ingveriga
- Mustikad pähklitega

Liikumine + uni

- 20 min sauna või sooja vanni (kuumus alandab põletikku)
- Magama 22:00, eesmärk 8 tundi

Mida vältida kõik 3 päeva

- Suhkur, sai, makaronid, riis, kartul
- Alkohol kõigis vormides
- Taimsed õlid (päevalille-, rapsi-, sojaõli)
- Töödeldud liha (vorstid, peekon tööstuslik)
- Piimatooted (3 päeva pausi)
- Kohv pärast 12:00 (häirib und)

Pärast 3 päeva

Märkad tõenäoliselt: parem uni, vähem turset, selgem pea, stabiilsem energia. Selle protokolliga peamised (terve toit, varajane õhtusöök, looduslik valgus, jalutuskäigud) on aluseks pikaajalisele anti-inflammatoorsele elustiilile.

Soovid süvitsi minna ja personaalset kava? Broneeri konsultatsioon: info@synage.ee
Synage Health by Dr Saadi · Dr Sergey Saadi

Küsimused või soov broneerida konsultatsioon? Kirjuta: info@synage.ee · Synage Health by Dr Saadi. See materjal on hariduslik ja ei asenda arsti vastuvõttu.