



Vođeni
program
zdravlja

**ZA 6 DANA
DO BOLJE
PROBAVE**

Donat[®]

PREGLED SADRŽAJA

Predstavljamo vam program „Za 6 dana do bolje probave“	4
Upoznajte prirodnu mineralnu vodu Donat	5
Priča o vlaknima	7
Petnaest najboljih namirnica za vašu probavu	8
Jelovnici za 6 dana	9
Tjelesna aktivnost u borbi protiv zatvora	23
Pet vrhunskih vježbi za bolju probavu	25
Pet najboljih savjeta - Što ne biste trebali činiti ako imate zatvor	31
Mali savjeti i trikovi za bolju probavu	33



Simptomi loše probave razlikuju se od osobe do osobe i svaki dio probavnog sustava može biti „zahvaćen“. Nadutost, vjetrovi, bolovi u trbuhu, osjećaj nelagode, težine i punoće, zatvor, nedostatak energije, kronični umor — sve su to znakovi da probavni sustav ne funkcionira na najbolji mogući način. **Loše funkcioniranje probavnog sustava, a pogotovo zatvor, vrlo često dovodi do nepotrebnog zadržavanja štetnih tvari u tijelu.** Osim toga, otežana je razgradnja hranjivih tvari i smanjena je djelotvornost imunskog sustava što može nepovoljno djelovati na zdravlje. Probavne tegobe mogu znatno utjecati na kvalitetu života i čak dovesti do smanjenja produktivnosti na poslu, do depresije i stanja anksioznosti.

Probavni sustav vrlo je osjetljiv i složen mehanizam kojem suvremeni način života baš i ne pogoduje. Kako bi se izbjegli neki kronični problemi i ojačao organizam, potrebno je **svakodnevno voditi brigu o probavnom sustavu** te poticati crijeva na

rad kako bi se tijelo oslobodilo nakupljenih štetnih tvari. Probava ima mnogo šire značenje, a da bi crijeva obavljala svoju važnu funkciju, svi dijelovi probavnog sustava moraju surađivati i pravilno funkcionirati. Kad se brinete o svojoj probavi, zapravo se brinete o općem zdravlju cijelog tijela.

Danas sve više ljudi pati od probavnih tegoba.

Iako nedostatak fizičke aktivnosti, stres, uzimanje određenih lijekova ili zanemarivanje potrebe za pražnjenjem crijeva znatno pridonosi pojavi probavnih tegoba, glavni je uzrok zapravo u našim životnim navikama.

Svaki dio našeg tijela, pa tako i probavni i imunski sustav bolje funkcioniraju ako ih podupiremo **zdravim životnim navikama.** Odabir zdravog načina života svakako je prva crta obrane.

Predstavljamo vam program „Za 6 dana do bolje probave“

Kako bismo pomogli vašoj probavi, osmislili smo program za vas koji traje samo šest dana. Program su razvili nutricionisti. Ako ćete se pridržavati svih smjernica u programu, vaše tegobe trebale bi se znatno smanjiti ili nestati za samo šest dana.

Ako pritom usvojite i zdrave navike te nastavite s preporučenim savjetima i nakon šest dana, to će dugoročno utjecati na vašu probavu, a time i na vaše ukupno zdravlje.



Upoznajte prirodnu mineralnu vodu Donat

Glavni je element u programu pijenje prirodne mineralne vode - Donat. Zbog svoje **jedinstvene kombinacije minerala** ta prirodna mineralna voda potiče probavu, što je klinički dokazano. Uz Donat, uravnoteženu prehranu i zdrav način života vaša probava može izvrsno funkcionirati na **potpuno prirodan način**.

Osim što potiče probavu i podupire normalan rad probave u njezinoj zadnjoj fazi, Donat ima blagotvorni učinak i na druge dijelove probavnog sustava potpomažući njihovo normalno funkcioniranje.

Kako Donat pomaže kod problema s usporenom probavom i zatvorom?

Donat je prirodni osmotski laksativ. Njegovo djelovanje uglavnom se zasniva na sadržaju sulfatnih soli (Mg sulfat – gorka sol) i (Na sulfat – Glauberova sol) i oko 1000 mg/l magnezija. Sulfatne soli glavni su aktivni sastojci, a visoka koncentracija magnezija dodatno **jača osmotsko djelovanje**. Sulfati na bazi osmoze izvlače vodu iz stanica crijevne stijenke i volumen crijevnog sadržaja povećava se tri do pet puta, što uzrokuje pritisak na crijevnu stijenku, odnosno peristaltiku ili kretanje.

To na prirodan način pomaže probavnom sustavu da se aktivira.

Pijenje prirodne mineralne vode Donat bogate magnezijevim i natrijevim sulfatom **pomaže u poboljšanju simptoma funkcionalnog zatvora, pražnjenju crijeva i konzistenciji stolice**, što potvrđuju klinička istraživanja (1).

Kako Donat pomaže u preventivne svrhe?

Osim što potiče probavu i poboljšava normalan rad probave u njezinoj zadnjoj fazi, **Donat ima blagotvoran učinak i na druge dijelove probavnog sustava** omogućujući njihovo normalno funkcioniranje. Visok sadržaj magnezija pogoduje i opuštanju Oddijeva sfinktera, glatkog mišića koji regulira otpuštanje žuči i enzima gušterače u tanko crijevo, što je iznimno važno za procese probave i apsorpcije hranjivih tvari. U procesima razgradnje probavni enzimi imaju ključnu ulogu. Da bi oni mogli obavljati svoju funkciju, potrebni su im određeni minerali poput kalcija koji je sastavni dio enzima amilaze stoga je nužan njegov dovoljan unos u organizam. S obzirom na količinu kalcija koju sadržava **Donat predstavlja izvrsnu nadopunu uravnoteženoj prehrani.**

Sulfatni ioni omogućuju protok žuči iz jetre, potiču kontrakcije žučnog mjehura te na taj način mogu **smanjiti mogućnost stvaranja žučnih kamenaca.**



Uključite vodu Donat u svoju svakodnevnicu u kombinaciji s uravnoteženom prehranom i zdravim stilom života.

Kako piti vodu Donat u preventivne svrhe?

Kako piti Donat kod zatvora?



Ujutro, na prazan želudac	Prije ručka	Prije večere
0,2–0,3 l	0,1 l	0,1–0,2 l



Pijte ga polako i neka Donat bude sobne temperature (20°C).



Natašte	Prije večere
0,2–0,3 l	0,1 l



Pijte ga brzo i neka Donat bude sobne temperature (20°C).

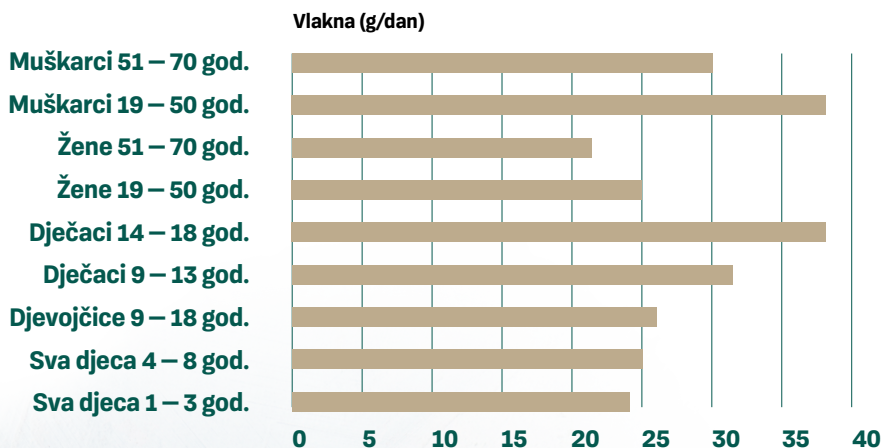


Kada se Donat ne preporučuje?

Ako imate problema s bubrežima ili usporen rad srca ili ako imate poremećenu acidobaznu ravnotežu (alkalozu), ne preporučuje se piti vodu Donat. Ako bolujete od težih bolesti, posavjetujte se sa svojim liječnikom o tome trebate li piti vodu Donat

Priča o vlaknima

Samo 5 % ljudi svaki dan unese preporučenu količinu vlakana. Preporuke za dnevni unos vlakana variraju između **19 g i 38 g**, ovisno o spolu i dobi.



Slika 1. Preporučena dnevna količina vlakana prema dobi i spolu.

Vlakna mogu biti topljiva i netopljiva, a obje vrste jednako su važne za zdravlje probavnog sustava. Kombiniranjem tih dviju vrsta vlakana u svojoj prehrani postići ćete najbolje rezultate.

Srećom, postoji velik broj namirnica bogatih vlaknima.

Petnaest najboljih namirnica za vašu probavu

Ovo su namirnice koje su nutritivno posebno vrijedne – ne samo da sadržavaju vrijedne vitamine, minerale i zdrave masti nego su i bogate vlaknima.

Bijeli grah, sirovi (1/2 šalice; 50 g)	11,6 g
Leća, sirova (1/2 šalice; 50 g)	8,5 g
Slanutak, sirovi (1/2 šalice; 50 g)	7,75 g
Cjelovite žitarice, primjerice pir ili zeleni pir (1/2 šalice; 50 g)	4 - 5 g
Zobene pahuljice (50 g)	5 g
Jabuka s korom	3,7 g
Avokado (100 g)	6,3 g
Kupine (1 šalice; 200 g)	6,4 g
Naranča	3 g
Suhe šljive (50 g)	6,9 g
Maline (1 šalice; 200 g)	9,4 g
Tikvice (pola šalice)	2,34 g
Krumpir kuhan i neoguljen (1)	5 g
Brokula (100 g)	3 g
Lanene sjemenke (1 velika žlica)	3,3 g

Dodatni savjeti:

Nagli porast unosa vlakana, posebno u osoba koje su prethodno unosile malo vlakana, može dovesti do probavnih problema kao što su povećan broj stolica u tjednu, mekša stolica (ali ne i proljev) ili pojačana nadutost. To je sasvim normalna i prirodna pojava, a potencijalni učinci mogu se smanjiti postupnim povećavanjem unosa vlakana kako bi se probavnom sustavu omogućila prilagodba. Ako povećanje unosa vlakana dovodi do plinova i nadutosti, sjemenke komorača, bosiljak, đumbir ili ananas mogu pomoći vašem tijelu.

Glavni krivci za sporu i neredovitu probavu su prerađena hrana s visokim udjelom dodane soli i šećera, masna/pržena hrana, mliječni proizvodi, previše mesa, ljuta hrana i kofein.

Jelovnici za 6 dana

Svi obroci su nutritivno vrijedni i sadrže namirnice koje su dobre za vašu probavu. Možete ih kombinovati kako želite. U sklopu programa možete piti Donat kako biste riješili problem zatvora, ali možete ga konzumirati i svakodnevno u svrhu prevencije.



1. dan

NAKON BUĐENJA: ● **Prevencija:** Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog ili sobne temperature.
Zatvor: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog.

DORUČAK ○ **FRAPE OD BOBIČASTOG VOĆA**

Sastojci:

- 1 šalica smrznutog bobičastog voća
- 1 čaša jogurta ili kefira
- ½ banane
- jedna šaka badema
- ½ male žlice kurkume

Priprema:

Sve sastojke smiksajte u blenderu. Prema potrebi razrijedite vodom.

PRIJEPODNEVNI OBROK ● **1 VELIKA JABUKA I ŠALICA ZELENOG ČAJA S CIMETOM**

1. dan

PRIJE RUČKA:

Prevenција: Pola sata prije ručka 0,1 l Donata, sobne temperature.

RUČAK ○ PILEĆA KRILCA U UMAKU S PALENTOM

Za 1 osobu

Sastojci:

- 200 g palente (pola kuhane palente ostavite za večeru)
- 2 - 3 pileća krilca ili pileći file (cca 150 g)
- 1 mala paprika (svježa)
- 1 mala mrkva
- 1 mala glavica luka
- maslinovo ulje, sol, papar i ostali začini po želji
- sezonska salata po želji

Priprema:

Luk nasjeckajte i kratko prodinstajte na velikoj žlici maslinova ulja. Dodajte pileća krilca ili pileći file, kratko popržite i prelijte s malo vode ili povrtnog temeljca. Dinstajte oko 30 minuta. Prije kraja kuhanja dodajte mrkvu narezanu na kockice i nasjeckanu papriku. Začinite po želji. Ostavite da se kuha na laganoj vatri još 5 - 10 minuta. Povrće još uvijek treba biti hrskavo. Palentu kuhajte prema uputama. Za večeru je potrebno oko pola skuhanе količine. Rasporedite palentu na lim za pečenje, oko 1 cm debljine, i stavite na hladno mjesto. Poslužite pileća krilca ili pileći file u umaku s palentom i uz njih, po želji, uživajte u svježoj salati.

POSLIJEPODNEVNI OBROK

○ VOĆNA SALATA S ORAŠASTIM PLODOVIMA

Priprema:

Pomiješajte oko 150 g svježeg, sitno nasjeckanog voća (po želji) s jednom velikom žlicom nasjeckanih oraha ili drugih orašastih plodova i uživajte.

PRIJE VEČERE:

Prevenција: Prije večere 0,1 – 0,2 l Donata, sobne temperature.

Zatvor: Prije večere 0,2 l Donata, sobne temperature.

VEČERA ○ UKUSNI SENDVIČI OD PALENTE

Sastojci:

- ostatak palente od ručka
- cca 2 žlice sirnog namaza ili mladog sira
- 1 manji krastavac za salatu
- začinsko bilje, sol i papar

Priprema:

Palentu koju ste već skuhalі za ručak i stavili na lim za pečenje narežite na kockice i pecite na 160 °C desetak minuta uz uključene gornje i donje grijače. Krastavac sitno nasjeckajte ili ga naribajte i pomiješajte s kremastim sirnim namazom ili sa svježim sirom. Na svaku kockicu palente stavite namaz, po potrebi začinite i pospite začinskim biljem po želji. Krastavac možete i narezati na kriške koje ćete staviti na kocke palente premazane sirnim namazom.



2. dan

**NAKON
BUĐENJA:**

Prevenција: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog ili sobne temperature.

Zatvor: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog.

DORUČAK ○ VOĆNI JOGURT

Sastojci:

- čaša običnog jogurta (cca 200 – 250 g)
- 1 naribana jabuka
- 1 žlica nasjeckanih badema
- 1 čajna žlica meda
- 1 prstovet cimeta

Priprema:

Pomiješajte sve sastojke i po potrebi razrijedite s malo vode. Možete smiksati u blenderu ili jednostavno pomiješati sastojke kako biste dobili osvježavajući napitak.

2. dan

PRIJEPODNEVNI OBROK • 1 KRUŠKA S NEKOLIKO ORAŠASTIH PLODOVA

PRIJE RUČKA: • **Prevenција:** Pola sata prije ručka 0,1 l Donata, sobne temperature.

RUČAK ○ SALATA OD MAHUNARKI

Za 1 osobu

Sastojci:

- 150 g zelene salate
- cca 125 g kuhanog crvenog graha (može iz konzerve)
- cca 125 g kuhanog slanutka (može iz konzerve)
- 1 manja rajčica
- 1 manja paprika
- 1 manji luk
- maslinovo ulje, balzamični ocat, sol

Priprema:

Rajčicu, papriku, zelenu salatu i luk sitno narežite. Operite grah i slanutak i stavite ih u zdjelu. Dodajte nasjeckano povrće i začinite po želji.

POSLIJEPODNEVNI OBROK • 1 ČAŠA OBIČNOG JOGURTA ILI JOGURTA OD SOJE ILI KOKOSA

PRIJE VEČERE: • **Prevenција:** Prije večere 0,1 – 0,2 l Donata, sobne temperature.
Zatvor: Prije večere 0,2 l Donata, sobne temperature.

VEČERA ○ NAMAZ OD GRAHA I SLANUTKA

Za 1 osobu

Sastojci:

- cca 100 g kuhanog slanutka i 100 g kuhanog graha (eventualno mahunarke iz konzerve ostale od ručka)
- 1 češanj češnjaka
- nekoliko sjemenki suncokreta
- maslinovo ulje
- sol, papar, čili (po želji)
- 1 - 2 kriške integralnog tosta

Priprema:

Sve sastojke (osim kriški tosta) smiksajte u blenderu u finu smjesu. Popecite tost i namažite ga gotovim namazom.





3. dan

**NAKON
BUĐENJA:**

Prevenција: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog ili sobne temperature.

Zatvor: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog

DORUČAK ○ PROSO S JABUKOM

Sastojci:

- ½ šalice (cca 50 g) prosa
- 1 jabuka
- 1 mala žlica meda (po želji)
- malo cimeta (po želji)

Priprema:

Proso skuhaite prema uputama. Na još topli proso naribajte jabuku. Po želji dodajte 1 malu žlicu meda i malo cimeta.

PRIJEPODNEVNI OBROK

○ SALATA OD CRVENOG KUPUSA I JABUKE

Sastojci:

- ¼ crvenog kupusa
- 1 jabuka
- ¼ luka
- 2 velike žlice limunova soka
- sol, papar
- 2 velike žlice maslinova ulja

Priprema:

U zdjeli pomiješajte limunov sok, maslinovo ulje, papar i sol. Crveni kupus naribajte, jabuke narežite na komadiće, a luk nasjeckajte. Pomiješajte sve sastojke i prelijte ih dresingom.

3. dan

PRIJE RUČKA:

Prevenција: Pola sata prije ručka 0,1 l Donata, sobne temperature.

RUČAK ○ ŠARENI PILEĆI RAŽNJIĆI SA SALATOM OD CIKLE

Za 1 osobu

Sastojci:

- 1 komad pilećih prsa (veličine dlana) za ručak
- + 1 komad za večeru
- ½ zelene paprike
- ½ crvene paprike
- 10 malih šampinjona

Marinade:

- žlica maslinova ulja, limun, kajenski papar i malo soka od naranče
- salata od cikle (iz staklenke)

Priprema:

Pomiješajte sastojke za marinadu. Narežite dio mesa na komadiće veličine zalogaja i ostavite ih da se mariniraju oko pola sata. Drugi komad mesa skuhaite ili popržite i ostavite u hladnjaku za večeru. Narežite paprike na kockice (oko 1,5 x 1,5 cm). Meso, papriku i šampinjone nabadite na ražnjiće i popržite na tavi. Poslužite uz salatu od cikle.

POSLIJEPODNEVNI OBROK

UMAK OD JOGURTA S VARIJANTOM MJEŠAVINE ZAČINA DUKKAH (MJEŠAVINA ZAČINA S ORAŠASTIM PLODOVIMA)

Za 1 osobu

Sastojci:

- cca 2 velike žlice lješnjaka
- cca ½ velike žlice korijandra, osušenog
- po 1 velika žlica sjemenki lana i suncokreta
- nekoliko zrna papra
- narančina kora od ½ netretirane naranče
- peršin, sušeni
- sol

Sastojci:

- 1 čaša grčkog jogurta
- limunov sok
- sol
- 1 žličica chia sjemenki
- mrkva, paprika, celer (narezan na male dugačke komade)

Priprema:

Lješnjake pecite nekoliko minuta na laganoj vatri, okrećući ih cijelo vrijeme. Dodajte korijandar, sjemenke lana, sjemenke suncokreta, papar i koricu naranče. Sve zajedno kratko pecite i uklonite s vatre. Začinite po želji peršinom i solju. Ostavite da se ohladi i stucite u mužaru. Ako nemate mužar, možete upotrijebiti blender, ali pazite da ne napravite pastu. Okus će biti bolji ako nije presitno mijeveno. Pomiješajte jogurt, limunov sok, sol i chia sjemenke. Zatim pospite malo mješavine začina dukkah po umaku. Poslužite uz duguljasto izrezane komade povrća.

Malí savjet sa strane:

Pripremite veću količinu suho pečene smjese. U hermetički zatvorenoj staklenki može se čuvati do mjesec dana na sobnoj temperaturi. Na taj način skratit ćete naknadno vrijeme pripreme. Smjesu možete rabiti i uz jela od mesa – za ukusnu hrskavu koricu.

**PRIJE
VEČERE:**

Prevenција: Prije večere 0,1 – 0,2 l Donata, sobne temperature.

Zatvor: Prije večere 0,2 l Donata, sobne temperature.

VEČERA ○ NAMAZ OD PILETINE

Za 1 osobu

Sastojci:

- kuhana ili pržena piletina od ručka
- 1 velika žlica svježeg peršina, nasjeckanog
- sok od ½ limuna
- 1 velika žlica maslinova ulja
- 1 mala žlica senfa
- sol i papar
- 1 - 2 kriške integralnog kruha ili tosta

Priprema:

Sve sastojke (osim kruha) smiksajte u blenderu u finu smjesu i namažite na kruh ili tost.





4. dan

**NAKON
BUĐENJA:**

Prevenција: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog ili sobne temperature.
Zatvor: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog.

DORUČAK ○ FRAPE OD CIKLE I JABUKE S ĐUMBIROM

Sastojci:

- 1 mala naranča
- 1 mala jabuka
- 1 mala mrkva
- 1 mala cikla (kuhana)
- đumbir, naribani

Priprema:

Ogulite i izrežite naranču. Ogulite jabuke (kod organskih jabuka kora se ne mora guliti). Mrkvu očistite, ciklu nasjeckajte, a đumbir naribajte. Sve sastojke smiksajte u blenderu. Po potrebi dodajte vodu.

4. dan

• PRIJEPODNEVNI OBROK

- 2 - 3 KOMADA TAMNE ČOKOLADE I
- 1 ŠALICA ČAJA OD ĐUMBIRA

• PRIJE RUČKA:

• **Prevenција:** Pola sata prije ručka 0,1 l Donata, sobne temperature.

○ RUČAK ○ FILET OSLIĆA U FOLIJI S BLITVOM I KRUMPIROM

• Za 1 osobu

• **Sastojci:**

- 350 g fileta oslića (smrznuti; može i drugi riblji filet; od toga 200 g upotrijebiti za ručak i 150 g odvojiti za večeru)
- 100 g krumpira
- 1 mali luk
- 1 mala mrkva
- 1 češanj češnjaka
- maslinovo ulje, sol, papar, limunov sok
- 200 g blitve

• **Priprema:**

Odmrznite oslić. Stavite ga na komad aluminijske folije, posolite, popaprite i poprskajte maslinovim uljem. Na vrh stavite povrće narezano na trakice (luk, mrkva). Začinite protisnutim češnjakom. Sve zamotajte u aluminijsku foliju i pecite na 200 °C oko 20 minuta. Dok je riba u pećnici, krumpir narežite na komade i skuhaite ga u slanoj vodi. Blitvu narežite na sitne trakice i oko 1 - 2 minute blanširajte u kipućoj vodi. Pomiješajte kuhani krumpir i blitvu te začinite s malo maslinova ulja, soli i papra. Kad je oslić gotov, oko 150 g ostavite sa strane za večeru (čuvati ohlađeno), a u ostatku uživajte uz blitvu i krumpir.

• POSLIJEPODNEVNI OBROK

• JOGURT S AVOKADOM

• **Sastojci:**

- Pomiješajte 1 čašu jogurta, ½ avokada, sol, 1 malu žlicu limunova soka, 1 malu žlicu meda

• PRIJE VEČERE:

• **Prevenција:** Prije večere 0,1 – 0,2 l Donata, sobne temperature.

• **Zatvor:** Prije večere 0,2 l Donata, sobne temperature.

○ VEČERA ○ NAMAZ OD OSLIĆA

• Za 1 osobu

• **Sastojci:**

- 150 g pečenog oslića od ručka
- maslinovo ulje, limunov sok, sol, papar, češnjak, peršin
- 1 mala žlica kiselog vrhnja i 1 mala žlica majoneze po želji
- tost od integralnih žitarica

• **Priprema:**

Oslić natrgajte na male komadiće. Pomiješajte kiselo vrhnje, majonezu, maslinovo ulje, limunov sok, sol, papar i češnjak po želji. Dodajte sitno nasjeckani peršin. Sve izmiješajte vilicom ili u multipraktiku. Tost ispecite i namažite namazom. Po želji možete i izostaviti kiselo vrhnje i majonezu. Sama kombinacija pečenog oslića, maslinova ulja, začinskog bilja i začina ima fantastičan okus.



5. dan

NAKON BUĐENJA:

Prevenција: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog ili sobne temperature.

Zatvor: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog

DORUČAK ○ VOĆNI JOGURT

Sastojci:

- 1 čaša jogurta
- 1 ribana / sitno nasjeckana jabuka
- 1 velika žlica nasjeckanih badema
- 1 mala žlica meda
- 1 prstovet cimeta

Priprema:

Pomiješajte sve sastojke. Za to možete upotrijebiti mikser ili jednostavno pomiješati sastojke tako da dobijete osvježavajući napitak.

PRIJEPODNEVNI OBROK ○

1 KRUŠKA S NEKOLIKO ORAŠASTIH PLODOVA

PRIJE RUČKA:

Prevenција: Pola sata prije ručka 0,1 l Donata, sobne temperature.

RUČAK

Za 1 osobu

SALATA OD SLANUTKA, ŠPINATA I FETA SIRA

Sastojci:

- 150 g kuhanog slanutka
- 1 mladi luk
- 150 g cherry rajčica
- 100 g listova špinata
- 40 g ovčjeg sira feta
- malo svježeg peršina
- maslinovo ulje, 1 žlica limunova soka, čili, papar, sol

Priprema:

Slanutak stavite u zdjelu. Mladi luk i rajčicu narežite na sitne kockice, špinat dobro operite. Ovčji feta sir također izrežite na male kocke. Peršin operite, uklonite krupne peteljke i nasjeckajte. Sve pomiješajte sa slanutkom. Uživajte u salati po želji uz komad integralnog peciva.

POSRIJEPODNEVNI
OBROK

2 KIVIJA

PRIJE
VEČERE:

Prevenција: Prije večere 0,1 – 0,2 l Donata, sobne temperature.

Zatvor: Prije večere 0,2 l Donata, sobne temperature.

VEČERA

BRZI NAMAZ OD SLANUTKA

Za 1 osobu

Sastojci:

- 90 g slanutka (ostatak od ručka)
- 1 češanj češnjaka po želji
- 3 velike žlice maslinova ulja
- sol, papar, limunov sok, paprika u prahu (slatka)
- voda prema potrebi
- tost, integralni kruh ili dvopek
- svježja sezonska salata po želji (svježi kupus, zelena salata, matovilac itd.)

Priprema:

Slanutak nasjeckajte u sjeckalici. Dodajte protisnuti češnjak. Dodajte sve ostale sastojke i dobro promiješajte. Ako je namaz pregust, dodajte malo vode. Namažite na tost, integralni kruh ili dvopek. Poslužite uz svježju sezonsku salatu.





6. dan

NAKON BUĐENJA:

Prevenција: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog ili sobne temperature.

Zatvor: Ujutro natašte 0,2 – 0,3 l Donata, toplog.

DORUČAK ○ MEDITERANSKI SENDVIČ

Sastojci:

- 1 integralna kifla ili 1 kriška kruha
- ½ kugle mozzarelle
- cca 1 velika žlica maslinova ulja
- bosiljak
- 2 lista zelene salate

Priprema:

Pripremite sendvič od navedenih sastojaka. Uz njega popijte šalicu čaja od đumbira.

PRIJEPODNEVNI OBROK ○

ČAŠA JOGURTA S ČAJNOM ŽLI ČICOM MEDA I CIMETA

**PRIJE
RUČKA:****Prevenција:** Pola sata prije ručka 0,1 l Donata, sobne temperature.**RUČAK** ○ **ORIJENTALNA KVINOJA**

Za 1 osobu

Sastojci:

- 120 g kuhane kvinoje (cca 60 g sirove kvinoje)
- 10 g grožđica
- 25 ml povrtnog temeljca
- 1/2 male žlice limunova soka
- 20 g oraha
- 1/2 organske naranče
- 1 mala žlica maslinova ulja
- svježiji peršin

Priprema:

Skuhajte kvinoju prema uputama. Stavite grožđice s temeljcem i limunovim sokom u lonac, ostavite da proključa i kuhajte tekućinu lagano dok se ne smanji na četvrtinu za nekoliko minuta i dok se grožđice potpuno ne natope. Orahe krupno nasjeckajte. Operite naranču toplom vodom i osušite. Ogulite dugu traku narančine kore i nožem je narežite na tanke trakice. Iscijedite sok od 1/2 naranče. Pomiješajte sok od naranče, maslinovo ulje, temeljac i grožđice, stavite u vatrostalnu posudu s kvinojom i promiješajte. Pospite orahe na smjesu od kvinoje i pecite u zagrijanoj pećnici (180 °C) 15 minuta. Dobro promiješajte i pospite svježim peršinom.

**POSLIJEPODNEVNI
OBROK****1 JABUKA I ŠALICA ČAJA OD MENTE****PRIJE
VEČERE:****Prevenција:** Prije večere 0,1 – 0,2 l Donata, sobne temperature.**Zatvor:** Prije večere 0,2 l Donata, sobne temperature.**VEČERA****NAMAZ OD BATATA**

Za 1 osobu

Sastojci:

- 1 kuhani batat
- 1 mala paprika
- Sol, kajenski papar, maslinovo ulje, muškatni oraščić
- 1 češanj češnjaka
- 1 - 2 kriške integralnog kruha ili tosta

Priprema:

Ispecite paprike u pećnici, a zatim ih ogulite. Dodajte batat. Proinstajte češnjak na malo maslinova ulja po želji. Sve sastojke smiksajte u blenderu u finu smjesu. Namažite na kruh.



RECEPT PROTIV NADUTOSTI:

Sastojci:

- 1 šalica svježeg ananasa
- 1 šalica zelenog čaja
- 1 mala žlica meda
- 1 cm korijena svježeg đumbira
- voda, ako je potrebno

Priprema:

Miksajte oko minutu dok frape ne dobije homogenu, kremastu konzistenciju.



Bromelain iz ananasa i zingibain iz đumbira enzimi su koji pomažu u probavi proteina.

Tjelesna aktivnost u borbi protiv zatvora

Mnoge studije pokazale su da tjelesna aktivnost može pomoći probavi i osobama sa zatvorom. Aktivan način života općenito donosi mnoge dobrobiti našem tijelu. Ako ne uživate u znojenju ili trčanju u teretani, odnosno ako vam fizička kondicija to ne dopušta, **preporučujemo laganu aerobnu aktivnost ili jogu**. Jednostavne vježbe joga mogu pomoći kod probavnih problema. Vježbanje povećava protok krvi do vitalnih organa, uključujući probavni sustav, i ubrzava metabolizam.

Sport i kretanje vrlo su djelotvorni, jeftini i prirodni načini za poticanje probave. Bilo kakva aktivnost bolja je nego nikakva.

Ako ste ozlijeđeni, fizički ne odviše pokretni ili ako vaše stanje i način života onemogućuju bavljenje predloženom vrstom tjelesne aktivnosti, trebate se posavjetovati s liječnikom koji će vam reći koje su vježbe prigodne za vas.



Kada je najbolje vrijeme za TJELESNU AKTIVNOST?

Važno je pričekati barem sat vremena nakon obilnog obroka prije nego što se upustite u energičnu tjelesnu aktivnost. Nakon jela povećava se dotok krvi u želudac i crijeva, što treba pomoći tijelu da probavi hranu. Znači, kada vježbate odmah nakon što jedete, krv teče iz vašeg želuca i umjesto toga ide u srce i mišiće. S obzirom na to da snaga mišićnih kontrakcija crijeva ovisi o tome koliko krvi ima, manje krvi u gastrointestinalnom traktu znači slabije kontrakcije i sporije kretanje hrane kroz crijeva. To može dovesti do plinova, osjećaja nadutosti i zatvora. Dakle, nakon obilnog obroka tijelo mora imati mogućnost probaviti ga prije nego što počnete vježbati. osjećaja nadutosti i zatvora. Dakle, nakon obilnog obroka, tijelo mora imati mogućnost probaviti ga prije nego što počne vježbati.



Donat®

Pet vrhunskih vježbi za bolju probavu



AEROBNE VJEŽBE

Dvadeset do trideset minuta aerobne aktivnosti dnevno može učiniti čuda za vašu probavu. Međutim, aktivnost treba biti prilagođena mogućnostima i životnom stilu. To može biti brzo hodanje, nordijsko hodanje, trčanje, vožnja bicikla ili ples.

JOGA ZA BOLJU PROBAVU

Samo nekoliko jednostavnih pokreta koje svatko može izvesti može vam pomoći da se oslobodite stresa, potaknete rad unutrašnjih organa i poboljšate probavu.

Joga položaj trokuta



KORAK 1

Stanite u početni položaj, a zatim zauzmite položaj raširenih nogu s nogama međusobno udaljenim oko tri do četiri stopala. Zarotirajte se lijevom nogom naprijed pa zarotirajte i lice u tom smjeru. Lagano spustite lijevu nogu i podignite ruke sa strane kako biste napravili T-oblik.

KORAK 2

Ispružite lijevu nogu, okrenite tijelo prema naprijed i pomaknite torzo prema lijevoj nozi s bokovima okrenutim prema naprijed. Okrenite lijevi dlan tako da bude okrenut prema stropu i pogledajte preko lijeve ruke.

KORAK 3

Zadržite izdužena, ravna leđa dok lijevu ruku stavljate na strunjaču i držite je ispred lijevog stopala. Ako ne možete zadržati ravnotežu, približite drugu nogu kako biste skratili udaljenost. Gledajte u smjeru svoje desne ruke, koja bi trebala biti ispružena iznad glave. Ostanite u tom položaju i ponovite sve to na drugoj strani.

Joga twist



KORAK 1

Sjednite na pod ispruženih nogu. Stražnjica bi vam se trebala nalaziti na presavijenoj deki. Savijte koljena, stavite stopala na pod i gurnite lijevo stopalo ispod desne noge prema vanjskoj strani desnog kuka. Stavite vanjski dio lijeve noge na pod, a desno stopalo preko lijeve noge i na pod, izvan linije lijevog kuka. Desno koljeno tada je okrenuto izravno prema stropu.

KORAK 2

Izdahnite i okrenite se prema unutarnjoj strani desnog bedra. Desnom rukom pritisnite pod neposredno iza desne strane stražnjice i stavite lijevu nadlakticu na vanjsku stranu desnog bedra blizu koljena. Čvrsto stegnite prednji dio torza i unutarnju stranu desnog bedra.

KORAK 3

Snažno pritisnite unutarnju stranu desnog stopala o pod, otpustite desno bedro i ispravite prednji dio torza. Nagnite torzo lagano unatrag, prema lopaticama i nastavite gurati trtičnu kost prema podu.

KORAK 4

Glavu možete okrenuti u bilo kojem od dva smjera: nastavite okretati torzo okretanjem udesno ili okrenite torzo u suprotnom smjeru okretanjem ulijevo i gledanjem preko lijevog ramena na desno stopalo.

KORAK 5

Sa svakim udisajem još malo podignite prsnu kost i pritisnite prste o pod radi podrške. Sa svakim izdahom malo se više okrenite. Pazite da ravnomjerno rasporedite okretanje po cijeloj dužini kralježnice. Nemojte ga koncentrirati na donji dio leđa. Ostanite u tom položaju od 30 sekundi do 1 minute, zatim otpustite uz izdah, vratite se u početni položaj i ponovite sve to u jednakom trajanju ulijevo.

Joga twist ili half-turn položaj (s pola okreta)

Položaj s pola okreta donosi novu energiju i vitalnost te pozitivno djeluje na cijeli organizam.



Joga položaj za ublažavanje nadutosti i plinova

KORAK 1

Legnite na leđa i potpuno opustite tijelo. Savijte desno koljeno i povucite bedro prema prsima. Prekriženi prsti ispod desnog koljena podupiru stopalo. Lijevo stopalo ostaje u kontaktu s podom.

KORAK 2

Duboko udahnite i potpuno napunite pluća kisikom. Dok izdišete, podignite glavu i ramena s poda i približite koljeno nosu. Ostanite u tom položaju nekoliko sekundi, a zatim udahnite i vratite se u početni položaj.

KORAK 3

Izvedite opisanu vježbu triput desnom nogom, a zatim triput lijevom nogom.



Joga poza „Beba“

KORAK 1

Kleknite na pod sa skupljenim nožnim prstima i razmaknutim koljenima u širini kukova. Stavite dlanove na bedra.

KORAK 2

Dok izdišete, spustite gornji dio tijela do visine koljena. Ispružite ruke s dlanovima prema dolje uz torzo. Opustite ramena prema podu. Odmarajte se u toj pozi koliko god je potrebno.

Pet najboljih savjeta – Što ne biste trebali činiti ako imate probavne tegobe

Piti premalo

Pijenje dovoljno vode može spriječiti dehidraciju, koja također može biti uzrok probavnih tegoba.



Koliko vode je dovoljno?

Najčešće se preporučuje osam čaša dnevno. Međutim, točna količina ovisi o spolu, dobi, tjelesnoj aktivnosti, ali i o klimatskim uvjetima u kojima živimo. Osam čaša vode dnevno razuman je cilj i važno je da ne budete žedni. Pijte vodu u raspoređenim intervalima tijekom cijelog dana.

Konzumacija prerađene i pržene hrane

Izbjegavajte grickalice, slatkiše, gazirane sokove, gotova jela iz konzerve kao i vrlo prerađenu i prženu hranu, jer takvi su proizvodi teško probavljivi i mogu samo pogoršati probavne smetnje. Imaju malo vlakana i mnogo zasićenih masti. Osim

toga, većina tih namirnica sadržava mnogo soli. To veže vodu i tako smanjuje količinu vode u debelom crijevu koja je potrebna za formiranje mekane stolice.

Alkohol i previše kave

Alkohol, osobito kada se konzumira u velikim količinama, može imati dehidrirajuće djelovanje koje može povećati rizik od zatvora, ali i drugih probavnih smetnji. Kofein iz kave stimulira crijeva i potiče ih da se prazne. Međutim, ne biste trebali konzumirati previše kave ili bilo kojeg drugog pića s kofeinom, jer će u tom slučaju djelovati kao diuretik i time samo pogoršati vaše probleme.

Dodatni savjeti:

Kada pokušavate postupno povećati unos vlakana prehranom, vrlo je bitno unositi dovoljno tekućine. Kofein ima diuretičko djelovanje, tj. izvlači vodu iz tijela i izlučuje je mokraćom. Zato je preporuka popiti dvije čaše vode uz svaku šalicu pića koje sadržava kofein.

Previše mlijeka i mliječnih proizvoda

Mliječni proizvodi poput šlaga / slatkog vrhnja, a posebno mlijeka mogu uzrokovati zatvor. Ti su proizvodi siromašni vlaknima i često sadržavaju veću količinu masti, što je teško probavljivo za osobe s probavnim smetnjama. Problemi su najčešći u osoba osjetljivih na bjelančevine iz kravljeg mlijeka ili na mliječni šećer laktozu.



Sami uzimate dodatke prehrani i lijekove protiv bolova

Neki dodaci prehrani i lijekovi mogu uzrokovati probavne tegobe. Zato, prije nego što se odlučite za dodatak prehrani posavjetujte se sa svojim liječnikom.

Pet dodataka prehrani i lijekova koji mogu uzrokovati zatvor

Vitamini, minerali i neki drugi dodaci prehrani ili lijekovi bez recepta uglavnom nisu probavni neprijatelji, ali neki od njih mogu uzrokovati zatvor. Zato preporučujemo da se posavjetujete sa svojim liječnikom prije nego što se odlučite za uzimanje dodataka prehrani, ublažavanje bolova analgeticima ili smanjenje blagih alergijskih reakcija kao što su suženje očiju, curenje iz nosa, promjene na koži i slično. U nastavku donosimo pet dodataka prehrani i lijekova koji vrlo često mogu biti uzrok zatvora.

1. **Suplementi željeza**
2. **Suplementi kalcija**
3. **Određeni lijekovi protiv bolova**
4. **Antihistaminici**
5. **Antacidi na bazi kalcija i aluminija**

Mali savjeti i trikovi za bolju probavu

Izbjegavajte nezrele, tvrde banane

Banana je vrlo zdrava namirnica bogata vitaminima i mineralima. No ako imate probavne tegobe, bolje ju je izbjegavati. Ako ipak konzumirate banane, **radije jedite onu koja je potpuno zrela.** Naime, dozrijevanjem se povećava količina topljivih vlakana u bananama.



Sameljite lanene sjemenke prije konzumiranja

Sjemenke lana pune su vlakana i blagotvorno djeluju na rad crijeva. Međutim, ne treba pretjerati s količinom jer su veoma kalorične. **Većina nutricionista preporučuje mljevenje lanenih sjemenki jer se u tom obliku lakše probavljaju. Cijele lanene sjemenke** mogu proći kroz vaša crijeva neprobavljene, što znači da ih nećete moći u potpunosti iskoristiti. Lanene sjemenke možete kupiti cijele ili mljevene. Preporučujemo da kupite cijele sjemenke kako biste ih samljeli kod kuće mlinom za kavu ili u multipraktiku.



Dodatna napomena: Nemojte mljeti previše lanenih sjemenki, jer mljevene sjemenke mogu oksidirati ako se dugo čuvaju i tako izgubiti svoja dobra svojstva.

Kada poželite jesti nešto slatko, uzmite komadić tamne čokolade, ali budite umjereni

Umjeren konzumacija tamne čokolade ima pozitivno djelovanje na naš organizam. Naime, tamna čokolada poboljšava raspoloženje, a uz to je i antioksidans. No veće količine nisu preporučljive osobama koje imaju problema sa zatvorom, jer mogu dodatno pogoršati problem.



Jedite pažljivo i polako

Kada se ne pazi, vrlo se lako može početi brzo jesti, što uzrokuje plinove, nadutost i probavne smetnje. Jedite polako! Koncentrirajte se na jelo tako što ćete isključiti televizor, bez usputnog čitanja ili rada na računalu. Promotrite kako hrana izgleda i miriše na vašem tanjuru. Jedite svaki zalogaj svjesno.

Dodatni savjet ako patite od zatvora

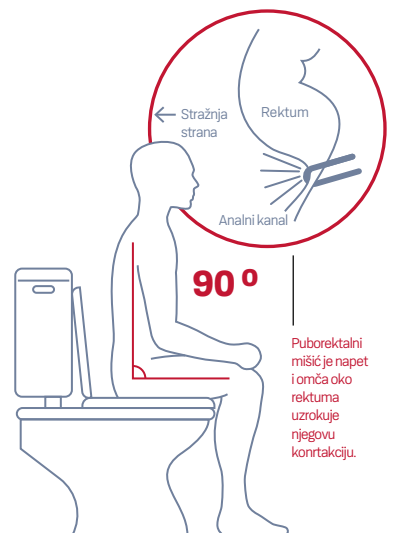
Sjednite ispravno na WC školjku

NEZDRAVO

Kada sjedite, tijelo je pod kutom od 90 stupnjeva. Mišići blokiraju normalnu funkciju debelog crijeva.

Takvo neprirodno držanje zahtijeva aktiviranje mišića dijafragme prilikom guranja i nepotrebne napetosti prilikom pražnjenja crijeva. To može uzrokovati razne infekcije koje, s druge strane, mogu dovesti do sindroma iritabilnih crijeva, raka debelog crijeva i Crohnove bolesti.

Puborektalni mišić je napet i omča oko rektuma uzrokuje njegovu kontrakciju.



ZDRAVO

U položaju čučanja tijelo je pod kutom od 35 stupnjeva, što je idealan položaj za obavljanje velike nužde.

Na taj način olakšava se pražnjenje crijeva i povećava potreba za napetošću u crijevima. Taj je položaj sasvim prirodan za naše tijelo i još se uvijek može naći u divljini kao i u brojnim nezapadnjačkim kulturama.

U položaju čučanja puborektalni mišić i rektum se opuštaju, što omogućuje potpuno pražnjenje crijeva.



**Nadamo se da ćete imati koristi
od programa koji smo razvili za
vas. Za lakše provođenje programa
na telefon možete preuzeti
mobilnu aplikaciju Donat.**

U slučaju pitanja o programu dostupni smo:

- putem e-pošte (info@donat.com),
- u zatvorenoj skupini na Facebooku **Vođeni programi zdravlja Donat** i
- putem obrasca Pitajte stručnjaka, koji ćete pronaći prilikom prijave na program na mrežnom mjestu [donat.com](https://www.donat.com).

Donat[®]