

JOANNA DASTYH

NIE CZEKAJ NA PIERWSZY SYGNAŁ

TWÓJ PLAN NA ZDROWIE,
ODPORNOŚĆ I DOBRE
SAMOPOCZUCIE.



01 Jelita: mikrobiota, trawienie



02 Odporność:



03 Nawodnienie



04 Stres



05 Dieta: sezonowy talerz,
jadłospis i niedobory

BIOWEN
THE WORLD OF NATURE

Dlaczego jesień i zima są ważne?

Jesienią i zimą zmienia się nie tylko pogoda. Dni stają się krótsze, spędzamy więcej czasu we wnętrzach, a sezon infekcji dróg oddechowych przypomina, jak duże znaczenie mają sen, odżywienie i profilaktyka. Niższa ekspozycja na słońce w Polsce ogranicza skórny syntezę witaminy D. U niektórych osób dochodzi także do zmian apetytu, aktywności i samopoczucia.

Nie istnieje pojedynczy suplement, który „zbuduje odporność” w kilka dni. Układ odpornościowy potrzebuje energii, odpowiedniej podaży białka i mikrośladników, a także snu i właściwej ochrony przed zakażeniami. Szczepienia zgodne z zaleceniami, mycie rąk, wietrzenie pomieszczeń i odpoczynek są równie ważne jak zawartość talerza.

Pięć filarów sezonowej równowagi



01

Jelita:

regularne posiłki, błonnik i dostosowanie diety do tolerancji.



02

Odporność:

wystarczająca energia, sen, profilaktyka infekcji i korygowanie niedoborów.



03

Nawodnienie:

codzienne płyny nawet wtedy, gdy rzadziej czujesz pragnienie.



04

Stres:

rytm dnia, regeneracja, ruch i wsparcie psychiczne.



05

Dieta:

sezonowe produkty, różnorodność i sycące posiłki.

*Najlepsze przygotowanie do zimy
nie jest krótkim detoksem.*

To zestaw niewielkich decyzji podejmowanych regularnie.

Spis treści

i zasady

Rozdziały

01



Jelita

mikrobiota, błonnik, trawienie
i suplementacja.

02



Odporność

co rzeczywiście pomaga
układowi immunologicznemu.

03



Nawodnienie

płyny, elektrolity i codzienne
sygnały.

04



Stres

układ nerwowy, sen
i bezpieczna suplementacja.

05



Dieta

sezonowy talerz, jadłospis
i niedobory.



Plan 14 dni

Jelita jako fundament codziennego komfortu

Mikrobiota jelitowa uczestniczy w fermentacji składników pokarmu i wytwarzaniu metabolitów, które wpływają na funkcjonowanie bariery jelitowej i układu odpornościowego. Nie oznacza to jednak, że każde wzdęcie wymaga probiotyku. Istotne są całość diety, regularność wypróżnień, sen, aktywność i tolerancja produktów.

Co robić na co dzień



Dodawaj błonnik stopniowo: warzywa, owoce, nasiona, pełne ziarna i strączki.



Pij więcej płynów podczas zwiększania ilości błonnika.



Przy dobrej tolerancji jedz kefir, jogurt naturalny i fermentowane warzywa.



Dbaj o ruch i powtarzalny rytm posiłków.



Długotrwały ból brzucha, krew w stolcu, chudnięcie lub anemia wymagają diagnostyki.



Oś jelita–mózg łączy przewód pokarmowy z układem nerwowym. Stres może nasilać odczuwanie bólu i zmieniać motorykę jelit, szczególnie przy IBS. Nie jest to jednak dowód, że przyczyna każdego problemu jelitowego jest psychiczna.

Jelita jako fundament codziennego komfortu

Mikrobiota jelitowa a odporność organizmu
Znaczna część komórek układu odpornościowego znajduje się w tkankach związanych z przewodem pokarmowym. Jelita stanowią więc niezwykle ważne miejsce kontaktu organizmu z substancjami pochodzącymi ze środowiska zewnętrznego.

Prawidłowo funkcjonująca bariera jelitowa pomaga kontrolować przenikanie substancji ze świata przewodu pokarmowego do organizmu. Mikrobiota uczestniczy natomiast w dojrzewaniu i regulacji odpowiedzi immunologicznej.

Odpowiednio zróżnicowana dieta dostarcza składników, które mogą wspierać korzystną aktywność mikroorganizmów jelitowych. Szczególne znaczenie mają błonnik pokarmowy, skrobia oporna oraz naturalnie występujące w roślinach polifenole.

W sezonie jesienno-zimowym warto zwrócić na to szczególną uwagę. Nie dlatego, że jelita wymagają sezonowego oczyszczania, ale dlatego, że mniejsza różnorodność diety, ograniczona aktywność i zaburzenia rytmu dobowego mogą niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie całego organizmu.

Dobrze odżywiony organizm ma lepsze warunki do utrzymywania prawidłowych mechanizmów odpornościowych. Nie oznacza to jednak, że sama poprawa mikrobioty zapobiega infekcjom.

Suplementy i preparaty wspierające jelita

Zdrowe jelita
to lepsze
samopoczucie,
odporność i energia



01 Maślan sodu

Maślan sodu dostarcza kwasu masłowego, który stanowi ważne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego, wspiera integralność bariery jelitowej i uczestniczy w regulacji procesów zapalnych. Może korzystnie wpływać na funkcjonowanie błony śluzowej jelit i lokalną odpowiedź immunologiczną, choć dowody dotyczące skuteczności jego suplementacji są nadal ograniczone.



Wsparcie
bariery
jelitowej



02 Laktoferyna

Laktoferyna to białko o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych i immunomodulujących, które wiąże żelazo i uczestniczy w naturalnych mechanizmach obronnych organizmu. Może wpływać na skład mikrobioty jelitowej oraz regulację odpowiedzi zapalnej, jednak jej skuteczność w zapobieganiu infekcjom i leczeniu zaburzeń jelitowych wymaga dalszych badań.



Wsparcie
odporności
i mikrobioty



03 Enzymy trawienne

Enzymy trawienne wspomagają rozkład białek, tłuszczów i węglowodanów, ułatwiając ich trawienie oraz wchłanianie składników odżywczych. Odpowiednio dobrane preparaty mogą ograniczać dolegliwości związane z niedoborem konkretnych enzymów, a poprawa przyswajania składników odżywczych pośrednio wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



Lepsze
trawienie
i wchłanianie
składników



04 Betaina HCl z pepsyną

Betaina HCl zwiększa kwasowość treści żołądkowej, natomiast pepsyna uczestniczy w rozkładzie białek, co może wspierać trawienie przy rzeczywistie obniżonym wydzielaniu kwasu żołądkowego. Kwaśne środowisko żołądka stanowi również element naturalnej ochrony przed drobnoustrojami, jednak nie udowodniono, że suplementacja betainą z pepsyną zwiększa odporność; preparat może nasilać refluks i podrażniać błonę śluzową żołądka.



Wsparcie
trawienia
białek

Odporność to codzienna praca organizmu

Układ odpornościowy nie potrzebuje przypadkowego „pobudzenia”. Potrzebuje sprawnej regulacji i zasobów do działania. Niedobory energii, białka i niektórych składników odżywczych mogą zaburzać jego funkcjonowanie, lecz suplementowanie ponad potrzeby zwykle nie przynosi dodatkowych korzyści.

Najważniejsze nawyki



Śpij regularnie i dbaj o odpowiednio długi odpoczynek.



Jedz źródła białka w każdym głównym posiłku.



Wybieraj produkty bogate w witaminę C, cynk i foliany.



Utrzymuj aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości.



Korzystaj ze szczepień i pozostałych zaleceń profilaktycznych.

*Małe
nawyki,
wielkie
rezultaty*

Co możesz zjeść



Papryka, natka pietruszki, kiszona kapusta i cytrusy dostarczają witaminy C; jaja, nabiał, ryby i strączki to źródła białka; pestki dyni, mięso i produkty zbożowe mogą dostarczać cynku.



Częste lub wyjątkowo ciężkie infekcje, przewlekła gorączka i wyraźny spadek masy ciała wymagają oceny lekarskiej.

Suplementy: co ma sens i kiedy

*Małe
wsparcie,
wielkie
korzyści*



01

Witamina D3 + K2



Witamina D3 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, uczestnicząc w regulacji odpowiedzi zapalnej oraz aktywności komórek odpornościowych. Witamina K2 wspomaga prawidłową gospodarkę wapniową i zdrowie kości, jednak nie ma wystarczających dowodów, że jej połączenie z D3 dodatkowo wzmacnia odporność.



*Wsparcie
wsporności
i kości*

02

Selen



Selen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ponieważ uczestniczy w produkcji enzymów antyoksydacyjnych chroniących komórki przed stresem oksydacyjnym. Wspiera również prawidłową pracę tarczycy, której hormony wpływają na metabolizm i funkcjonowanie całego organizmu.



*Ochrona
komórek
i wsparcie
tarczycy*

03

Cynk



Cynk odgrywa istotną rolę w dojrzewaniu i aktywności komórek odpornościowych, wspiera regenerację tkanek oraz utrzymanie prawidłowego stanu błon śluzowych. Jego niedobór może osłabiać odpowiedź immunologiczną i zwiększać podatność na infekcje, dlatego szczególnie ważne jest utrzymywanie odpowiedniego poziomu tego pierwiastka.



*Silniejsza
odporność
i regeneracja*

04

Witamina C



Witamina C wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, uczestniczy w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i jest niezbędna do prawidłowej syntezy kolagenu. Wspomaga również wchłanianie żelaza niehemowego, a jej regularna podaż może nieznacznie skracać czas trwania przeziębienia, choć nie zapobiega większości infekcji.



*Naturalna
ochrona
i wsparcie
kolagenu*

Suplementy: co ma sens i kiedy

Naturalne
wsparcie
dla odporności
każdego dnia



05

Kwasy omega-3



Kwasy tłuszczowe omega-3, szczególnie EPA i DHA, uczestniczą w regulacji procesów zapalnych oraz powstawaniu związków wspierających wygaszanie stanu zapalnego. Wpływają na funkcjonowanie błon komórkowych, w tym komórek odpornościowych, wspierając prawidłową komunikację międzykomórkową i równowagę odpowiedzi immunologicznej.



Wsparcie
procesów
zapalnych

06

NAC (N-acetylocysteina)



NAC jest prekursorem glutationu, jednego z najważniejszych przeciwutleniaczy wewnątrzkomórkowych, który pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. Wykazuje również właściwości mukolityczne, ułatwiając rozrzedzanie wydzieliny w drogach oddechowych, jednak dowody na jej skuteczność w profilaktyce infekcji u zdrowych osób pozostają ograniczone.



Ochrona
komórek
i wsparcie
dróg
oddechowych

07

Kurkuma (kurkumina)



Kurkumina, będąca głównym związkiem bioaktywnym kurkumy, wykazuje właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, wpływając na szlaki komórkowe związane z regulacją stanu zapalnego. Może wspierać kontrolę wybranych procesów zapalnych, jednak jej wpływ na odporność u ludzi nie został jednoznacznie potwierdzony, a skoncentrowane ekstrakty mogą w rzadkich przypadkach uszkadzać wątrobę.



Naturalne
wsparcie
przeciwzapalne

08

Żelazo



Żelazo jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, transportu tlenu oraz prawidłowego namnażania i funkcjonowania komórek układu odpornościowego. Jego niedobór może prowadzić do osłabienia, przewlekłego zmęczenia i zaburzeń odporności, jednak suplementację należy wdrażać po ocenie gospodarki żelazowej, ponieważ jego nadmiar może być szkodliwy.



Wsparcie
produkcji
hemoglobiny

Zimą też potrzebujesz wody

Chłód może osłabiać subiektywne odczucie pragnienia, ale organizm nadal traci płyny wraz z oddechem, moczem i potem. Ogrzewane pomieszczenia bywają suche, a aktywność fizyczna lub gorączka zwiększają zapotrzebowanie na płyny.

Jak wspierać nawodnienie



Zaczynaj dzień od szklanki wody i pij regularnie w ciągu dnia.



Włączaj niesłodzone herbaty, napary, zupy i warzywa o dużej zawartości wody.



Obserwuj pragnienie i kolor moczu, ale pamiętaj, że nie są to idealne wskaźniki.



Przy wysiłku lub chorobie dostosuj ilość płynów do strat, korzystaj z proszków elektrolitowych.

Co z suplementami?

Elektrolity Vital Charge+ Biowen

Kompleksowa formuła zawierająca magnez, potas, sód, kreatynę, D-rybozę i acetylo-L-karnitynę wspiera utrzymanie równowagi elektrolitowej, prawidłową pracę mięśni oraz układu nerwowego. Odpowiednie nawodnienie i gospodarka elektrolitowa są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym błon śluzowych i mechanizmów odpornościowych, natomiast zawarty w preparacie magnez wspiera metabolizm energetyczny i pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia.

Nawodnienie to więcej energii, lepsze samopoczucie i odporność



Spokojniejszy układ nerwowy

Przewlekłe obciążenie psychiczne może pogarszać jakość snu, koncentrację, apetyt i dolegliwości somatyczne. W chłodnych miesiącach mniej światła dziennego i ograniczenie spontanicznego ruchu mogą dodatkowo utrudniać zachowanie rytmu dobowego. Regeneracja to nie luksus, lecz ważna część dbania o zdrowie.

Małe rytuały, duże znaczenie



Codziennie wyjdź na światło dzienne, najlepiej rano.



Staraj się zasypiać i wstawać o podobnej porze.



Zadbaj o spokojny wieczór i ogranicz kofeinę w późnych godzinach.



Praktykuj ćwiczenia oddechowe i łagodną aktywność.



W trudnym okresie korzystaj ze wsparcia bliskich lub profesjonalnej pomocy.

Ważne rozróżnienie



Techniki relaksacyjne i suplementy mogą wspomagać samopoczucie, lecz nie zastępują leczenia depresji, zaburzeń lękowych ani zaburzeń snu. Nasilające się objawy skonsultuj z odpowiednim specjalistą.

*Spokojniejszy umysł,
lepszy sen,
więcej energii
na co dzień*



Suplementy wspomagające układ nerwowy

Spokój
i lepsza
odporność
na stres
i codzienne
wyzwania

01

Ashwagandha

Ashwagandha jest adaptogenem, który może wspierać organizm w radzeniu sobie ze stresem, obniżać odczuwane napięcie i poprawiać jakość snu. Niektóre badania wskazują na jej wpływ na obniżenie poziomu kortyzolu, jednak nie udowodniono, że bezpośrednio wzmacnia odporność.



02

Rhodiola rosea (różeniec górski)

Różeniec górski jest rośliną adaptogenną, która może pomagać w ograniczaniu zmęczenia związanego ze stresem oraz wspierać koncentrację i wydolność psychiczną. Zawarte w nim związki bioaktywne, w tym rozawiny i salidrozyd, wykazują potencjał antyoksydacyjny.



03

L-tyrozyna

L-tyrozyna jest aminokwasem niezbędnym do produkcji neuroprzekaźników, takich jak dopamina, noradrenalina i adrenalina, które uczestniczą w regulacji koncentracji, motywacji i reakcji na stres. Suplementacja może wspierać funkcje poznawcze w warunkach krótkotrwałego, intensywnego obciążenia.



Naturalne
wsparcie
dla spokoju
i koncentracji

04

Gotu kola (Centella asiatica, wąkrotka azjatycka)

Gotu kola jest rośliną zawierającą związki bioaktywne o potencjalnych właściwościach antyoksydacyjnych, przeciwzapalnych i neuroprotektoryjnych. Może korzystnie wpływać na samopoczucie i niektóre aspekty funkcjonowania układu nerwowego.



Sezonowy talerz, który naprawdę odżywia

Jesiennie-zimowa dieta może być kolorowa, różnorodna i prosta. Dynia, buraki, marchew, kapusta, cebula, kiszonki, mrożone warzywa i owoce to dostępne produkty, z których łatwo przygotować ciepłe, odżywcze posiłki. Najważniejsza jest regularna podaż energii, białka i składników odżywczych, a nie „idealna” lista superfoods.

Kolorowe
i ciepłe posiłki
na jesień i zimą
to naturalne
wsparcie dla
organizmu



Przykładowy dzień



Śniadanie

jajka lub tofu, razowe pieczywo, pomidor i kielki.



Drugie śniadanie

jogurt naturalny lub alternatywa wzbogacona, owoc i pestki.



Obiad

pieczony łosoś lub ciecierzycy, kasza i warzywa korzeniowe.



Podwieczorek

jabłko i garść orzechów, jeśli są dobrze tolerowane.



Kolacja

krem z dyni z soczewicą i pełnoziarnistymi grzankami.

Proste reguły



Stawiaj
na warzywa
w większości
posiłków.



Zmieniaj
źródła białka
i tłuszczu.



Korzystaj
z mrozonek
bez poczucia,
że są mniej
wartościowe.

Dopasuj dietę do swoich potrzeb, alergii, tolerancji pokarmowych oraz poziomu aktywności.

14 dni do lepszych nawyków

*Małe kroki
dają wielkie
rezultaty*
♡

Tydzień 1: postaw fundamenty

- 01  Dzień 1: zaplanuj stałą porę snu.
- 02  Dzień 2: dodaj warzywo do dwóch posiłków.
- 03  Dzień 3: postaw wodę w widocznym miejscu.
- 04  Dzień 4: przejdź się na światło dziennym.
- 05  Dzień 5: uwzględnij źródło białka w każdym głównym posiłku.
- 06  Dzień 6: dodaj tolerowane produkty błonnikowe.
- 07  Dzień 7: oceń, co służy Ci najlepiej.

Tydzień 2: utrwal zmiany

- 08  Dzień 8: zaplanuj dwa obiady z sezonowych produktów.
- 09  Dzień 9: sprawdź ilość kofeiny po południu.
- 10  Dzień 10: włącz strączki lub inne źródło błonnika.
- 11  Dzień 11: zrób 15 minut spokojnego ruchu.
- 12  Dzień 12: zadbaj o odpoczynek od ekranów przed snem.
- 13  Dzień 13: przejrzyj suplementy i ich wskazania.
- 14  Dzień 14: wybierz trzy nawyki do kontynuacji.

*Zadbaj
o siebie
krok po kroku*
♡

*Konsekwencja
to klucz
do dobrego
samopoczucia*
♡

Mały prezent ode mnie dla Ciebie

Ciesz się,
że tu jesteś!
Dbaj o siebie
krok po kroku

Cieszę się, że ten e-book trafił w Twoje ręce. Mam nadzieję, że zawarta w nim wiedza pomoże Ci lepiej zrozumieć potrzeby swojego organizmu i świadomie zadbać o zdrowie, samopoczucie oraz codzienną równowagę.

W ramach podziękowania za zaufanie przygotowałam dla Ciebie dwa wyjątkowe rabaty, dzięki którym jeszcze łatwiej zadbasz o siebie.



♡ *Rabat na współpracę ze mną*

Skorzystaj ze specjalnego kodu rabatowego na wszystkie konsultacje, programy współpracy, terapie holistyczne oraz e-booki dostępne w mojej ofercie.

Twój kod:

BLONDYNA



www.joannadastyh.pl



♡ *Rabat na suplementy Biowen*

Jako ambasadorka marki Biowen przygotowałam dla Ciebie również możliwość zakupu suplementów z użyciem mojego kodu ambasadorskiego. To dodatkowa okazja, aby świadomie uzupełnić codzienną dietę produktami dopasowanymi do potrzeb Twojego organizmu.

Mój kod ambasadorski:

BLONDYNA



www.biowen.eu



Pamiętaj, że troska o siebie nie musi oznaczać wielkich rewolucji. To codzienne, świadome wybory, które z czasem mogą przynieść piękne efekty.

Dziękuję, że jesteś częścią mojej społeczności i pozwalasz mi towarzyszyć Ci w drodze do lepszego samopoczucia.

Z ciepłymi pozdrowieniami,

Joanna Dastyh
Terapeutka Holistyczna