

Przykładowy protokół suplementacyjny dla regeneracji śluzówki jelita

1. Podstawowe suplementy i ich znaczenie

- **Kwasy Omega-3 (EPA/DHA)**
Wspierają redukcję stanów zapalnych w jelitach.
Dawka: 2–3 g dziennie, najlepiej podczas posiłku zawierającego tłuszcze.
- **Cynk**
Przyspiesza regenerację tkanek i wspiera funkcję barierową.
Dawka: 15–30 mg dziennie, najlepiej po posiłku (unikać jednoczesnego przyjmowania z kawą lub suplementami żelaza).
- **ADEK (witaminy rozpuszczalne w tłuszczach)**
Wspierają regenerację nabłonka i funkcje ochronne śluzówki.
Dawka: 1 kapsułka kompleksu ADEK dziennie z posiłkiem tłuszczowym.
- **Colostrum**
Wspiera regenerację jelit i wzmacnia odporność.
Dawka: 500–1500 mg dwa razy dziennie, na czczo.

2. Zioła i substancje ochronne

- **Echinacea (jeżówka)**
Wspiera układ odpornościowy i łagodzi stany zapalne.
Dawka: 300–500 mg 2 razy dziennie.
- **Korzeń prawoślazu**
Działa powlekająco i ochronnie na śluzówkę.
Forma: Napar z 1 łyżeczki suszonego korzenia, 2–3 razy dziennie.
- **Siemię lniane**
Źródło śluzów roślinnych, wspiera regenerację i ochronę śluzówki.
Forma: 2 łyżki mielonego siemienia, zalane ciepłą wodą, raz dziennie.
- **Lukrecja**
Działa regenerująco na błony śluzowe i przeciwzapalnie.
Forma: Napar lub ekstrakt (bez glicyryzyny, aby uniknąć podwyższenia ciśnienia krwi).
Dawka: 1–2 kapsułki ekstraktu lub 1 szklanka naparu dziennie.
- **Babka lancetowata**
Wspiera gojenie i łagodzi podrażnienia jelit.
Forma: Ekstrakt płynny lub napar z liści.
Dawka: 1–2 razy dziennie.
- **Aloes**
Wspiera regenerację i działa nawilżająco na śluzówkę.
Forma: Sok aloesowy bez aloiny.
Dawka: 30–50 ml dwa razy dziennie na czczo.

3. Kolagen i wspierające składniki odżywcze

- **Kolagen**
Wzmacnia strukturę śluzówki i wspiera regenerację.

Forma: Buliony kostne (1-2 szklanki dziennie) lub suplementy kolagenowe (10 g dziennie).

- **Wywary kolagenowe**

Naturalne źródło kolagenu, glicyny i proliny.

- **Kolagen w formie suplementu**

Jest esencjonalną strukturą budulcową naszych komórek, nadaje elastyczności narządom wewnętrznym i utrzymuje je w zdrowiu. Wspiera regenerację nabłonka jelitowego i działa protekcyjnie na błony śluzowe.

Dawka: 3-10 g wieczorem, zmieszać z wodą.

Forma: Przygotowywane z kości, spożywać regularnie (np. jako baza zup).

- **L-Glutamina**

Wspiera regenerację enterocytów.

Dawka: 3-10 g wieczorem, zmieszać z wodą.

4. Błonnik i wsparcie mikrobioty

- **Błonnik z akacji i częściowo hydrolizowana guma guar**

Wspiera produkcję SCFA i odżywia mikrobiotę.

Dawka: 5-10 g dziennie, zmieszać z wodą lub smoothie.

- **Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA)**

Naturalne źródła: warzywa korzeniowe, kiszonki.

Przykładowy harmonogram:

1. **Rano na czczo:**

- Colostrum (500-1000 mg)
- Sok z aloesu (30-50 ml)

2. **Śniadanie:**

- Omega-3 (1,4-4 g)
- [ADEK](#) (1 kapsułka albo krople)
- Nucleobutin (1 kapsułka)

3. **Obiad:**

- Cynk (15-30 mg)
- [B-Komplex](#) / VitaminBest
- Napar z prawoślazu lub lukrecji
- Kiszonki lub warzywa korzeniowe

4. **Kolacja:**

- L-Glutamina (5-10 g)
- Bulion kolagenowy (1 szklanka)
- Nucleobutin (1 kapsułka)
- Napar z prawoślazu albo lukrecji

5. **Przed snem:**

- Siemię lniane (1 łyżka)
- Omni-Biotic Stress

Dodatkowe uwagi:

- Regularność jest kluczowa – widoczne efekty mogą pojawić się po kilku tygodniach.
- W miarę potrzeby skonsultować dawki suplementów z lekarzem lub dietetykiem.
- Do każdego posiłku porcja błonnika akacjowego / gumy guar najlepiej rozpuszczone w wodzie
- Raz dziennie, koktail może być na bazie kolagenu, błonnika z akacji i np. l-glutaminy, dodatkiem smakowym może być albo sam kolagen Marine / BestLab albo ekstrakt ziołowy z lukrecji
- Woda z solą kłodawską