# Vodič: Zdrava crijeva, zdrav um

Sve više istraživanja pokazuje povezanost između zdravlja crijeva i mentalnog zdravlja. Ovaj vodič nudi svakodnevne korake za podršku crijevnom mikrobiomu pomoću biljne prehrane, fermentiranih proizvoda, čajeva i umirujućih rituala. Cilj je poboljšati probavu, smanjiti upale i osnažiti emocionalnu otpornost.

## Dan 1: Obnova crijevne flore

- Čaj: Kombinacija komorača i metvice (smiruje crijeva).  
- Obrok: Fermentirani kefir od badema ili jogurt s chia sjemenkama.  
- Ritual: Lagano istezanje trbuha i disanje kroz nos.  
- Savjet: Dodajte kiseli kupus u ručak ili večeru.

## Dan 2: Vlakna i prebiotici

- Čaj: Cikorija i kamilica.  
- Obrok: Zobena kaša s lanenim sjemenkama, jabukom i cimetom.  
- Ritual: Lagana šetnja poslije obroka.  
- Savjet: Uključite artičoku, luk i poriluk u ručak.

## Dan 3: Protiv upala

- Čaj: Đumbir i kurkuma.  
- Obrok: Juha od mrkve, batata i đumbira.  
- Ritual: Topla kupka s morskom soli.  
- Savjet: Izbjegavajte prženu hranu i šećer.

## Dan 4: Fermentirana moć

- Čaj: Zeleni čaj s limunom.  
- Obrok: Salata s tempehom i avokadom.  
- Ritual: 10 minuta smijeha ili slušanja glazbe.  
- Savjet: Jedna čaša kombuche dnevno.

## Dan 5: Balans emocija i crijeva

- Čaj: Lavanda i matičnjak.  
- Obrok: Pire od tikvica, leće i riže.  
- Ritual: Pisanje dnevnika – 5 minuta.  
- Savjet: Meditacija ili tišina 10 minuta.

## Dan 6: Imunološka snaga iz crijeva

- Čaj: List masline i đumbir.  
- Obrok: Povrtna juha s češnjakom, kupusom i gljivama.  
- Ritual: Hladno tuširanje 30 sekundi.  
- Savjet: Dodajte fermentirane repe ili kimchi u obrok.

## Dan 7: Cjelovita integracija

- Čaj: Rooibos s anisom.  
- Obrok: Smoothie s bananom, borovnicama i spirulinom.  
- Ritual: Samomasaža trbuha ujutro.  
- Savjet: Održite hidrataciju (2+ litre vode).