

# FIGE

## jesensko superživilo



Pripravila : Simone Godina IHHC, NFD, IACH, AADP



Simone Godina  
Zdravstveni trener

<http://simone-godina.healthcoach.integrativenutrition.com/online-celostni-program-hormonsko-ravnovesje-in-problematina-koa>

Fige so sezonsko živilo, a jih lahko uživamo preko celega leta v posušeni in suhi obliki.

Zdravilne lastnosti fig so zelo bogate zaradi njihove vsebnosti mineralov, vitaminov in vlaknin. Vsebujejo veliko hranljivih sestavin kot so vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, kalcij, kalij, magnezij, železo in holin.

## Zdravilne lastnosti fig:

**Preprečujejo zaprtost:** vsebujejo kar 5 gramov vlaknin (100 g fig 2-3 fige). Tako velika količina vlaknin je koristna za zdravje, stimulira regulacijo črevesja in s tem preprečuje zaprtje. Vlaknine delujejo kot polnilo in lahko preprečujejo tudi driske.

**Hujšanje:** zaradi visoke vsebnosti vlaknin in visoke hranljive vrednosti vplivajo na regulacijo telesne teže in se jih priporoča pri pretirani povešanosti teži. Samo nekaj fig (2-3 dnevno) je dovolj, ne pretiravajte. Manj je več.

**Zniževanje holesterola in razstrupljanje:** Vsebujejo pektin, ki je topna vlaknina. S tem ko se taka vlaknina premika vzdolž črevesja, kot krta, a po istih vezeh nase nakopičene kepe toksinov in holesterola in ga odnese s seboj ter pomaga izločiti iz črevesja, ter tako razstruplja telo. Pektin kot topna vlaknina stimulira delovanje črevesja in hrani pozitivne bakterije. Lahko ima odvajalni efekt, zato ne pretiravajte. Ugodno vpliva tudi pri preprečevanju črevesnih bolezni.

**Preventiva proti srčno-žilnim boleznim:** suhe fige vsebujejo fenole, omega 3 in omega 6. Tvrstne maščobne kisline zmanjšujejo tveganje srčno-žilnih bolezni. Listi fig (tudi iz figovih listov) delujejo tudi na zniževanje trigliceridov v telesu.

**Preventiva proti raku na črevesju:** Prisotnost vlaknin in hranil v figah pomaga stimulirati odstranjevanje prostih radikalov iz telesa in sestavine kot so pektin vežejo nase strupe, ki lahko vplivajo rakave spremembe. Pomaga tudi pri problemih s hemoroidi, ker mehča blato.

**Pomoč v menopavzi:** vlaknine v figah ščitijo žensko telo pred spremembami zaradi nastopa menopavze. Vlaknine pripomorejo k pravilnemu odstranjevanju škodljivih estrogenov iz telesa, ter preprečujejo ponovno reabsorpcijo teh. Mineralna sestava fig (kalcij, magnezij, cink in vitamini), še posebno suhih, je idealna podpora za preventivo proti osteoporozi. Fige vsebujejo tudi nekaj fitoestrogenov, ki lahko pomagajo premagovati probleme prehod v menopavzo.

Več o prehrani za menopavzo: [Online delavnica](#): Naravno hormonsko ravnovesje

**Diabetes:** združenje za diabetes celo priporoča fige kot dopolnilo prehrani pri diabetesu, zaradi visoke vsebnosti vlaknin. Figovi listi pa še dodatno delujejo na zniževanje inzulina. Bogate so s kalijem, ki pomaga regulirati količino absorpcije sladkorja po obroku. Zadostna količina kalija pomaga uravnati nihanje inzulina in s tem izboljšujejo kvaliteto življenja diabetikov.

Kako pravilno vključiti fige in ostalo sadje v prehrano se naučimo na [Online delavnici](#), demonstrirala pa sem tudi v receptu, ki je predstavljen v TV oddaji na Vrtna tema: Fige

**Preventiva proti povišanemu krvnemu tlaku:** Veliko preveč pojedemo soli v svoji prehrani, kar poruši delovanje krvnega tlaka in ga zvišuje. Fige so bogate s kalijem in tako ščitijo telo pred neravnovesjem med natrijem in kalijem. Tudi pomirjajo in na ta način znižujejo tlak.



# Fige jesensko superživilo: multivitamini multiminerali

**Preventiva za zdravje oči:** zaradi vsebnosti Luteina in Zeaxantina ščitijo oči pred degeneracijo in sivo mreno.

**Izboljšanje spomina in koncentracije:** zaradi vsebnosti holina poveča motoriko in koncentracijo možganov in ščiti pred alzheimerjevo boleznijo

**Bronhitis:** zdravilne komponente v figovih listih so idealne za pripravo čaja. Uporablja se za težave z dihalni, kot so bronhitis in astmi.

**Spanje:** fige vsebujejo triptofan, ki nas umiri pred spanjem in lažje zaspimo

**Afrodizijak:** že v zgodovinskih besedilih so fige priporočale ali kot afrodizijak in za boljšo plodnost. Zaradi visoke vsebnosti mineralov in vitaminov dvigujejo nivo energije. Namočite 2-3 fige v vročo vodo in jih pojedite zjutraj za energijo, spolno moč in proti utrujenosti.

**Osteoporoza in močne kosti:** Visoka vsebnost kalcija, magnezija, fosforja in cinka v pravilni sorazmerju krepi kosti in pospeši pravilno absorpcijo kalcija, ter preprečuje odlaganje kalcija na neželenih mestih. Fige so primerne za prehrano ljudi, ki so preobčutljivi na mleko, izkoristek kalcija je veliko boljši zaradi uravnotežene sestave mineralov.

**Previdnost:**

To da so fige koristne ne pomeni, da jih uživamo prekomerno. 2-3 fige na dan je dovolj da prežene zdravnika stran, več kot to pa je že škodljivo zaradi prevelikega sladkorja in fruktoze in lahko povzroči tudi drisko.



## Fige so pravi multivitamin, multimineral, fitohranilo, super živilo

100g **suhih fig** vsebuje (8 fig )

<b>249 kalorij</b>	<b>3.3g proteinov</b>	<b>0.9g maš ob</b>	<b>69g ogljikovih hidratov</b>	<b>5.6g vlaknin</b>
--------------------	-----------------------	--------------------	--------------------------------	---------------------

### Vitamini ( koli ina na 150 g fig- 14 suhih fig )

Vitamin A 14.9 IU  
Beta Carotene 8.9 mcg  
Lutein+Zeaxanthin 47.7 mcg  
Vitamin C 1.8 mg  
Vitamin E (Alpha Tocopherol) 0.5 mg Gamma Tocopherol 0.6 mg  
Vitamin K 23.2 mcg  
Vitamin B1 (Thiamin) 0.1 mg  
Riboflavin (B2) 0.1 mg  
Niacin ( B3) 0.9 mg  
Vitamin B6 0.2 mg  
Folate13.4 mcg  
Pantotenska kisllina (B5) 0.6 mg  
Choline23.5 mg  
Betaine1.0 mg

### Minerali

Kalcij 241 mg  
Železo 3 mg  
Magnezij 101 mg  
Fosfor 99,8 mg  
Kalij 1013 mg  
Natrij 14,9 mg  
Cink 0,8 mg  
Mangan 0,8 mg  
Selen 0,9 mcg

### Proteini in Aminokislina

Tryptophan 29.8 mg ( pomirja , za boljše sopenje)  
Threonine127 mg  
Isoleucine133 mg  
Leucine 191 mg  
Lysine 131 mg ( proti nastanku herpesa, krepi imunski sistem)  
Methionine 50.7 mg  
Cystine 53.6 mg  
Phenylalanine113 mg ( dviguje motivacijo in koncentracijo )  
Tyrosine 61.1 mg ( podpira š itnico, dviguje motivacijo in koncentracijo )  
Valine 182 mg  
Arginine115 mg ( širi ožilje, pove uje pretok krvi,, prepre uje zamašitev žil, erekcija)  
Histidine 55.1 mg  
Alanine 200 mg  
Aspartic acid 961 mg  
Glutamic acid 439 mg  
Glycine161 mg ( veže strupe v telesu, sodeluje pri razstrupljanju)  
Proline 909 mg ( regenerira epitelij revesja)

### Ogljikovi hidrati skupaj : 95.2 g

Prehranske vlaknine 14.6 g  
Škrob 7.6 g  
Sladkor skupaj 71.4 g (Glukoza 36,9 g in fruktoza 34,1 g)



100g **svežih fig** ( 2-3 fige) vsebuje

<b>80</b> kalorij	<b>1.3g</b> proteinov	<b>0.3g</b> maš ob	<b>20.3g ogljikovih</b> <b>hidratov</b>	<b>2.2g vlaknin</b>
----------------------	--------------------------	-----------------------	--	---------------------

## Sestava svežih fig ( 3-4 fige):

Voda 79.11 g

Kalorije: 74 Kcal

Ogljikovi hidrati 19.18 g

Proteini : 0.75 g

Maš obe : 0.30 g

holesterol : 0 mg

prehranske vlaknine : 2.9 g

skupni sladkor : 16.26 g

### Vitamini:

- Folati : 6 µg
- Niacin (B3) : 0.400 mg
- Riboflavin(B1) : 0.050 mg
- Thiamin (B2) : 0.060
- Vitamin A : 142 IU
- Vitamin B6 : 0.113 µg
- Vitamin C : 2 mg
- Vitamin E : 0.11 mg
- Vitamin K : 4.7 µg

### Minerali:

- Kalcij : 35 mg
- Železo : 0.37 mg
- Magnezij : 17 mg
- Fosfor : 14 mg
- Natrij : 1 mg
- Cink : 0.15 mg
- Kalij : 232 mg

...



# Recepti

## Solata z zelišči, semeni in figami



Sestavine:

Zelena solata različnih vrst

Zelišča: korijander, peteršilj, bazilika, melisa, žajbelj, drobnjak, timijan, origano (bolje sveža lahko tudi posušena)

Semena: bučna, sončična ( če težko grizemo jih zmeljemo)

2-3 fige

Polivka: oljčno olje, kis, piranska sol

Priprava: Solato naceframo ali narežemo, dodamo nasekljana zelišča, cel ali zmleta semena, prelijemo solato s polivko, premešamo in na vrh položimo na četrtinke narezane fige

Dober tek!





## Figove fitnes kroglice



Sestavine:

Zmleta bučna in sončična semena ( 50 g)

Zmleta limonina lupinica ( žlička)

Narezane suhe fige ( ¼ figovega hlebčka )

Ghee maslo (2-3 žlice)

Kokosova moka – kosmiči (50 g)

Priprava: vse sestavine premešamo med seboj v homogeno maso, oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kokosovih kosmičih

Dober tek!

Kroglice so odlična tolažba pri napadu in želji po sladkem!

Recepti so v živo predstavljeni v TV oddaji Na vrti SLO1 5. 9. 2015



## Figova krema



Sestavine:

5 svežih zrelih fig (lahko uporabite že zelo mehke)

150 g sveže kozje skute

Malo kozjega jogurta lahko tudi vode

Semena in kokosovi kosmiči za posipanje

Priprava: fige in skuto zmešamo v sekljalniku ali blenderju, v kolikor je masa pregosta dodajte malo vode, da dobimo lepo kremasto maso.

Prelijemo v skodelice kozarčke in potresemo s semeni ali kokosovimi kosmiči.

Maso lahko tudi zamrznete.

(v kolikor nimate blenderja, lahko fige zmiksate s paličnim mešalnikom in potem dodate skuto, ne bo tako kremasto a bo vseeno dobro)

Dober tek!





Izbor in avtorica receptov:



**SIMONE GODINA**

Certificirani Integrativni Holistični zdravstveni trener (CHHC) za hormonsko ravnovesje, problematično kožo in dolgoživost

Nutricionistka Funkcionalne Diagnostike (NFD) farmacevtka in članica združenja zdravljenja brez zdravil (AADP)

30 letnimi izkušnjami ter obširnimi strokovnim znanjem po metodah moderne funkcionalne in integrativne medicine, s katerim izobražuje tudi zdravstvene in wellness strokovnjake, specialistka za avtoimune bolezni in bolezni povezane s preobčutljivostjo na gluten in intoleranco na različne vrste hrane.

Z menoj lahko sodelujete v naslednjih vodenih protokolih in programih:

## ❖ Protokoli avtoimune bolezni

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja avtoimunega odziva telesa:

Diabetes 1, Celijakija, Hashimoto in Grave ( avtoimune bolezni ščitnice), Revmatoidni Artritis, Lupus, Luskavica, Cronova bolezen, Multipla skleroza

E-delavnica za samopomoč na daljavo Priprava na nosečnost - pred zanositvijo in med nosečnostjo vzpostavite nadzor nad geni in genskom prenosljivimi boleznimi, ter preprečite prenos Avtoimunih bolezni na otroka in izbruh le teh po porodu



## ❖ Protokoli in Online Delavnica: Naravno hormonsko ravnovesje

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja Hormonskega neravnovesja:

ščitnica,

Sindrom policističnih jajčnikov (PCOS),

endometrijoza,

estrogenska dominanca in ženske bolezni,

pomanjkanje progesterona,

adrenalna utrujenost,

izgorelost,

preveč maščobe okrog pasu,

hujšanje z upoštevanjem hormonskega ravnovesja.

**Online skupinska delavnica na daljavo:**

**NARAVNO HORMONSKO RAVNOVESJE**



## ❖ Protokoli problematična koža

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja problematične kože za odrasle in otroke:

Alergije, dermatitisi, lupus, luskavica, rozacea, akne, ekcemi.





**Brezplačna 50 minutna konzultacija  
(na daljavo)**

**In**

**Integrativna analiza hormonskega stanja**

**Pošljite opis svojega stanja in se**

**Naročite na :**

[Email: dolgozivost@gmail.com](mailto:dolgozivost@gmail.com)



Vključite fige v svoj jedilnik a ne pretiravajte!

