

konferenca

15.3.2024

od 15:30 do 18:30

Celjski sejem

# Skrivnosti prebave

Predavanja in pogovor posvečeni mikrobiomu



[www.zivinzdrav.si](http://www.zivinzdrav.si)

Zakaj nekateri zbolijo, drugi pa ne?

Kako je naše počutje povezano s črevesjem?

Zakaj ni dovolj, da jemo zdravo hrano?

Kako si lahko sami pomagamo, če nas doleti črevesna okužba?

Na konferenci bodo štiri predavateljice podrobneje predstavile **črevesni mikrobiom in njegovo povezavo z možgani**, govorile o tem **kaj ga krepi in kaj uničuje** ter kakšne so **naravne rešitve**, s katerimi si lahko pomagamo sami.

15:30 - predstavitev organizatorja

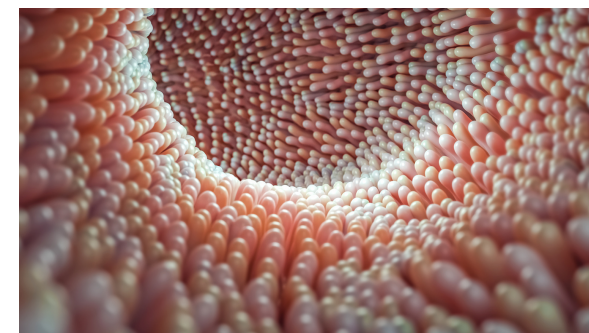
## Živi in Zdravi

Naše poslanstvo je podpreti nastajanje srečališč, ki jih tvorijo skupine prostovoljcev znotraj lokalnih skupnosti po celi Sloveniji. Namen srečališča je medsebojno povezovanje in izmenjava izkušenj, podpora pri prevzemanju odgovornosti za svoje zdravje, organiziranje dogodkov, ponudba informacij o različnih načinih zdravljenja in lokalnih ponudnikih.

15:45 - predavanje Urške Gajšek, dr. med.

## Kaj je črevesni mikrobiom?

Urška Gajšek bo predstavila kaj je črevesna mikrobiota, kako lahko sami vplivamo na njeno sestavo in njen vpliv na delovanje in zdravje človeka.



16:10 - predavanje Biljane Dušić, dr. med.

## Povezanost mikrobioma z živčnim sistemom

Biljana Dušić nas bo seznanila z dvosmerno komunikacijo med bakterijami v našem črevesju in našimi možgani. In z obojestranskim sovplivanjem naše duševnosti na sestavo, kvaliteto in stabilnost črevesne mikrobiote.

16:35 - predavanje dr. Ive Lovšin  
Kukman, prehranske svetovalke

## Kaj ruši ravnovesje in kaj krepi mikrobiom?

Dr. Iva Lovšin Kukman bo predstavila, kateri načini prehranskega in življenjskega sloga pripeljejo do porušenega ravnovesja mikrobioma. Kolikšno škodo utрпи mikrobiom z antibiotično kuro? Kako se na prekomerni stres odzivajo naša prebavila? Koliko lahko sami naredimo za zdravo črevesje?

17:00 - predavanje Sanje Lončar,  
publicistke in raziskovalke

## Naravne rešitve za obnovo mikrobioma

Sanja Lončar nas bo seznanila z naravnimi rešitvami za obnovo mikrobioma. Kako na naraven način ustvarimo okolje, ki bo ugodno za koristne mikroorganizme, hkrati pa bo zaviralo patogene? Kako priti tudi do sevov, ki jih v nobenem pripravku ni možno kupiti? Od česa je odvisno koliko časa bo trajala prenova enkrat poškodovane mikroflore in kako se tega najbolj učinkovito lotiti.

17:30 - okrogla miza

## Kako si pomagamo pri akutni črevesni okužbi?

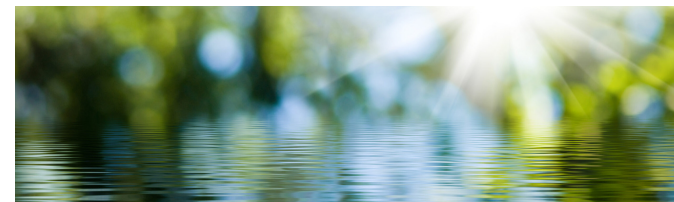
18:00 - vprašanja občinstva

Dogodek bo potekal v dvorani Celjanka na Celjskem sejmu v okviru Altermed/Flora in sicer v petek 15. 3. 2024 med 15:30 in 18:30 uro. Vstopnica za sejem velja tudi za konferenco. Prijava na dogodek ni potrebna.

Več o dogodku in pobudi Živi in zdravi si lahko preberete na spletni strani [www.zivinzdrav.si](http://www.zivinzdrav.si)



## Prostovoljci gradimo zdravo skupnost



## Živi in zdravi

### Kdo smo?

Aktivni prostovoljci iz različnih vetrov, ki dejavno gradimo skupno vizijo.

### Kaj počnemo?

- Redno se srečujemo, spoznavamo, podpiramo in polnomočamo.
- Vzpostavljamo mrežo ponudnikov alternativnih zdravstvenih storitev.
- Srčno in z zaupanjem vase skrbimo za svoje zdravje.
- Solidarno skrbimo tudi zdravje drugih ter naše skupnosti, saj ni možno biti zdrav v odtujenosti.

### Bi se tudi vi radi družili in soustvarjali ZDRAVO skupnost, kraj za krajem?

Srečujemo se že marsikje - preveri aktualni seznam krajev in terminov srečališč na [www.zivinzdrav.si](http://www.zivinzdrav.si) - ali predlagaj svoj kraj!