

# Uzdravenie čreva a zlepšenie imunity - e-book

## OBSAH

### 1. časť

Môj príbeh a ako to všetko začalo

### 2. časť

Alergie a intolerancie

- Aký je rozdiel medzi alergiou a intoleranciou?
- Zistíš ktoré choroby vznikajú ako oneskorená reakcia na potraviny
- Skrížené alergie a podobnosť niektorých typov bielkovín
- Boj proti plesniam, atopický ekzém a celiakia
- Nikel v potrave, koliky u detí
- Psychicky podmienená reakcia na potraviny
- Kandidóza
- Neznášateľnosť chemikálií

### 3. časť

Chronický zápal v tele

- Rozdiel medzi chronickým a akútnym zápalom v tele
- Príčiny zápalu
- Čo pomáha proti zápalu
- Faktory prospievajúce k priepustnému črevu
- Odporúčania

### 4. časť

Omladzujúce odkyslenie

- Hlavné príčiny prekyslenia tela
- Aké potraviny sú najviac zásadité?

### 5. časť

Skroť svoj cukor

- Cukor ako droga
- Upchávanie krvných ciev vplyvom cukru
- Prejavý syndrómu dráždivého čreva

## 6. časť

### Štítna žľaza

- Hashimotova tyreoiditída
- Gravesova choroba
- Aké sú spúšťače vírusu štítnej žľazy?
- Epsteinov-barrovej vírus (EBV)
- Príznaky a zdravotné problémy spojené s EBV

## 7. časť

### 30-denný reštart tela Whole 30

- Základy a pravidlá programu
- Príbeh zo života
- Potraviny ktoré neprospievajú tvojmu zdraviu
- Potraviny ktoré ťa uzdravujú
- Čo máš urobiť teraz?
- Spätné zavádzanie potravín do stravy
- Ďalšie odporúčania
- Vegetariáni a vegáni
- Zdroje rastlinných tukov
- Zdroje živočíšnych tukov
- Rastliny bohaté na bielkoviny, vápnik, vitamín C, železo
- Na ktoré oleje si dať pozor
- Cukrová chrípka
- Histamín
- Zoznam potravín ktoré môžeš jesť a ktoré nie
- Probiotiká a prebiotiká

## 8. časť

### Paleo spôsob stravovania

- Čo do palea patrí a čo nie
- Výhody paleo stravy
- Raňajky
- Zdroje na skvelé paleo recepty

## 9. časť

### Strava a 5 elementov podľa tradičnej čínskej medicíny

- 5 elementov v kuchyni
- 5 stupňov termického pôsobenia potravín
- Ročné obdobia a strava

## 10. časť

### Enzýmy

- Enzýmy ako „zdroje života“
- Ktoré potraviny obsahujú enzýmy, ktoré podporia naše trávenie?
- Typy enzýmov

## 11. časť

### Odporúčania na recepty

## 12. časť

### Smoothies

- Ich história a ako prišli k nám
- Čo používať na prípravu smoothies
- Aplikácia na rozoznávanie rastlín
- Výhody pitia smoothies