

Tajomstvo ako sa uzdraviť pri problémoch s autoimunitou

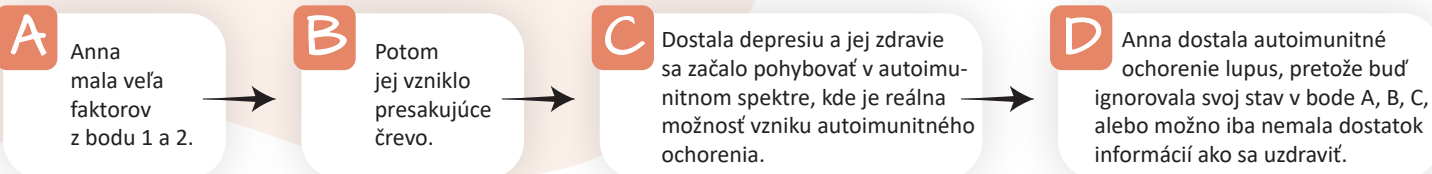
I. Detstvo

Príčiny môžu byť: pôrod cisársky rezom a chýbajúce priateľské baktérie, ako dieťa si nebola kojená (materské mlieko sa nedá plnohodnotne nahradiť), časté ušné infekcie (pravdepodobná citlivosť na mlieko), antibiotiká, očkovanie, antibakteriálne mydlá a sanitačné prostriedky, biela múka, nezdravé tuky, nadbytok cukru, GMO potraviny.

II. Dospelosť

V dospelosti sa k problémom môžu pridať aj akné, SIBO, prerastanie kvasiniek, reflux, lieky proti refluxu stav zhoršujú (antacidá ničia aj tráviace enzýmy), antikoncepcia!! (zvýšený estrogén vyživuje kvasinky v čreve), infekcie v pošve, všetko nakoniec môže vyvolať vážne autoimunitné ochorenie, napr. lupus.

Reálny príklad:



III. Varovné príznaky

Sú Podľa Dr. Amy Myers akné, alergie, Alzheimer, artritída, astma, bolesti hlavy, kĺbov, depresie, úzkosti, ekzém, krvné zrazeniny, reflux, nedostatok vitamínu B12, neplodnosť, obezita, nadváha, rýchla strata váhy, problémy so spánkom, s trávením, suché oči, únava, nadmerné vypadávanie vlasov, zastreň myslenie, ADD/ADHD, žlčové kamene, kardiovaskulárne ochorenia, maternicové fibroidy, fybrocystické ochorenia prsníkov.

IV. Máš autoimunitné ochorenie?

(napr. Gravesova choroba, Lupus, Lupénka, Celiakia, Hashimotova tyreoiditída, Reumatoidná artritída, Chronický únavový syndróm, Crohnova choroba, Ulcerózna kolitída, Roztrúsená skleróza, Sklerodermia, Diabetes 1. typu...).

ÁNO

NIE

V. Výživové programy

AIP

Whole 30

Paleo

Paleo s bezlepkovými obilninami

Tvoj nový životný štýl s prvkami palea, vždy sa k nemu môžeš vrátiť, ak by ti niekedy bolo horšie kvôli chorobe, stresu či väčšej únave.

Whole 30

Paleo

Paleo s bezlepkovými obilninami

Tvoj nový životný štýl s prvkami palea, vždy sa k nemu môžeš vrátiť, ak by ti niekedy bolo horšie kvôli chorobe, stresu či väčšej únave.

Paleo

Tvoj nový životný štýl s prvkami palea, vždy sa k nemu môžeš vrátiť, ak by ti niekedy bolo horšie kvôli chorobe, stresu či väčšej únave.



Keď sa tvoje zdravie dostane mimo rovnováhu, tak sa vyleje ako voda z tohto pohára. Vtedy už tvoje telo a imunita nevedia ďalej vydržať s nepriaznivým stavom v ktorom sú, a tak sa ti začnú prejavovať rôzne varovné príznaky z bodu 3.