



JAK POPRAWIĆ ODPORNOSC

Dieta - Styl życia - Głowa - Suplementy

Copyright © 2020 by Iwona Wierzbicka

Tytuł: Jak poprawić odporność? – dieta, styl życia, głowa, suplementy

Autor: Iwona Wierzbicka

Wydanie I

Opole 2020

Sprzedaż e-booka: www.ajwendieta.pl

Proszę, uszanuj moją pracę – nie kopiuj mojego e-booka i nie rozpowszechniaj go w nielegalny sposób. Bez mojej zgody nie może być wykorzystywany i powielany żaden fragment e-booka.



Styl życia.....	12
Ogólne zasady dla zdrowia.....	13
Pij wodę!.....	13
Nie pij herbat	13
Pij wodę.....	13
Produkty mało przetworzone	13
Jedz posiłki o stałych porach.....	13
Pobudka między 7.00 a 8.00.....	13
Kładź się spać najpóźniej o 22.00.....	14
Niebieskie światło – unikaj wieczorem!!	14
Medytuj, wycisz się, oddychaj.....	15
Myśl pozytywnie	15
Stosuj pozytywne afirmacje	16
Zrób sobie przerwę w ciągu dnia.....	16
Odpoczywaj aktywnie	17
Nie karm się złymi informacjami.....	17
Uśmiechaj się	17
Skupiaj się tylko na pozytywnych emocjach	17
Pogoda ducha	18
Otaczaj się przyjaznymi ludźmi	18
Miej relację ze sobą	18
Stosuj zasadę 8-8-8 (trzy razy osiem)	18
Stoik dobrych rzeczy.....	19
Chodzenie boso po domu	19
Chodzenie boso po trawie	19
Zimne prysznice	20

Morsowanie	20
Gorąca kąpiel	20
10 tysięcy kroków dziennie	20
Słońce	21
Uziemianie	22
Jak długo się uziemiać?	23
Naukowcy podkreślają, że dzięki uziemianiu możemy:	23
Sen	25
Bark snu = otyłość i depresja	26
Sen i stres	26
Stres i brak snu = problemy z tarczycą	27
Sen - wnioski	27
Co zaburza sen i jak to zmienić?	28
Słońce	30
Przyroda.....	31
Korzyści z przebywania na łonie natury:.....	31
Co możesz jeszcze zrobić?	34
Oczyszczacz powietrza	34
Jonizacja powietrza	36
Kwiaty w domu	37
Umysł	39
Od głowy wszystko się zaczyna	40
Miłość	44
Wdzięczność	45
Wybaczenie	45
Odpuszczenie	46
Tu i teraz.....	47

A gdyby tak	48
Jak ja chcę, co ja czuję	48
Dieta.....	50
Każdy może to zrobić	51
To może zaszkodzić!	53
Biodostępność i odżywczość to priorytet	53
17 ważnych produktów w diecie	55
1. Podroby	55
2. Mięso czerwone z tłuszczem.....	56
3. Dzikizna	56
4. Tłuste ryby i owoce morza	56
5. Jaja	56
6. Buliony i wywary z kości.....	56
7. Warzywa i owoce	57
8. Zioła	57
9. Kiełki.....	57
10. Miód i pierzga	57
11. Orzechy	58
12. Pestki.....	58
13. Oliwa z oliwek	59
14. Olej kokosowy	59
Płukanie ust olejem kokosowym	59
Czym jest płukanie ust olejem?	60
Czy ssanie oleju jest zdrowe?	61
Jak to robić?	61
Jakie są efekty ssania oleju?.....	62
Czy można używać innych rodzajów oleju?	63

Antynowotworowo.....	63
Własne doświadczenie	64
15. Masło tradycyjne	65
16. Kiszonki.....	65
17. Awokado.....	65
Najbardziej odżywcze produkty w diecie człowieka	66
Podroby.....	66
Jak często jeść?	68
Bogate w toksyny?	68
Dna moczanowa	69
Wątróbka	69
Nerki.....	71
Serce.....	72
Mózg.....	73
Cholesterol	73
Ozory	74
Grasica	74
Bulion	74
Jakie właściwości ma bulion?	75
Jaja	76
Cholina	77
Uwaga jaja.....	77
Jakie jaja najlepsze?	79
Koktajle z żółtkiem	79
Łój i smalec	79
Tłuszcz zwierzęcy	80
Co znajdziemy w tłuszczu zwierzęcym?	81

Pemikan.....	82
Produkty pszczele	82
Pierzga.....	83
Miód.....	83
Owoce	84
Warzywa.....	86
Kiszonki.....	90
Jelita – tam zaczyna się odporność!.....	92
Co może negatywnie wpływać na jelita?	93
Antybiotyki	93
Leki typu IPP	93
Zakażenia wirusowe i bakteryjne	94
Pasożyty.....	94
Niewłaściwe odżywianie	94
Błonnik ze zbóż.....	94
Palenie tytoniu	94
Alkohol.....	95
Stres fizyczny i psychiczny	95
Żywność.....	95
Oleje roślinne	95
Nietolerancje pokarmowe	95
Toksyczne substancje.....	96
Gluten (czasami)	96
Niedobór enzymów.....	96
Nadmiar aktywności fizycznej	96
Niedobór węglowodanów	96
Niedobór tłuszczu	96

Zaparcia lub biegunki	96
Jak wspomóc jelita?	97
Jak dobrze trawić?	98
Nietolerancje i alergie	98
FODMAP	99
Dieta low FODMAP	99
Suplementy	100
Suplementy najbardziej pomocne - lista	102
Olejki eteryczne - naturalne	104
Ściąga z najpopularniejszych olejków	105
Propozycje olejków wg dolegliwości	105
Woda utleniona	106
Chlorella	107
Chlorofil	109
Czynnik wzrostu Chlorelli	109
Witaminy i minerały	109
Suplementacja chlorellą	110
Czy chlorella może szkodzić?	110
Przegląd badań naukowych dotyczących chlorelli	111
Aloes	113
Aloes – dobry na wszystko	114
Skąd pochodzi?	114
Mięsz aloesu	115
75 aktywnych substancji	116
Polisacharydy	117
Polifenole	117
Enzymy	118

Antrazwiązki (antraglikozydy)	118
Sterole.....	118
ORMUS.....	119
Zastosowanie aloesu	120
Ogólne	120
Układ pokarmowy	120
Regulacja wagi i glukozy	120
Skóra	121
Stomatologia	122
Skutki uboczne i przeciwwskazania	122
Witamina C	124
Co z tą witaminą?	124
Zalecane ilości	125
Kiedy będzie pomocna?	125
Czy można przedawkować?.....	126
Co oprócz tabletek?	126
Artemizyna	127
Koci pazur – Vilcacora	128
Glicyna	130
Olejek CBD	131