

Iwona Wierzbicka

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

DIETA, STYL ŻYCIA, UMYŚŁ, SUPLEMENTY – DODATEK



Copyright © Iwona Wierzbicka, 2020

Tytuł: „Jak wzmocnić odporność. Dieta, styl życia, umysł, suplementy – dodatek”

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.

SPIS TREŚCI

O AUTORZE	5
WSTĘP	6
ENDOMETRIOZA	7
Zioła i substancje naturalne pomocne w endometriozie	7
Dieta pomocna w endometriozie	8
JELITA – TAM ZACZYNA SIĘ ODPORNOŚĆ!	9
Znaczenie jelit	9
Co może negatywnie wpływać na jelita?	10
Co warto zrobić dla jelit?	13
Zadbaj o jelita – kilka pomocnych rad	14
NIETOLERANCJE I ALERGIE	17
REAKCJE KRZYŻOWE	18
FODMAP	21
Dieta low FODMAP	21
PASOŻYTY	23
Co robią nam pasożyty?	23
Pasożyty u zwierząt i ludzi	23
Temat tabu	24
Odrobaczać się czy nie?	25
Co robić?	26
Jak zarażamy się pasożytami?	26
Pasożyty ludzkie i zwierzęce	27
O czym jeszcze warto pamiętać?	27
Co z tym odrobaczaniem zwierząt?	28
Jak diagnozować pasożyty u ludzi?	29

Jakie badania będą pomocne?	29
Koszty badań i leczenia.....	30
Profilaktyka jest ważna.....	30
Jak leczyć pasożyty?	31
Co z ziołami?	31
Co działa antypasożytniczo?.....	31
NIESZCZELNE ALBO CIEKNAĆCE JELITO	34
Jakie są przyczyny zwiększenia przepuszczalności jelita?	34
Jak diagnozować nieszczelność jelit?	35
Jak na szczelność jelita wpływa dieta?	37
Jak naprawić rozszczelnione jelita?	44
Suplementy pomocne w rozszczelnionych jelitach	45
DIETA ROZDZIELNA	47
Dla kogo dieta rozdzielna może być pomocna?	47
HOMOCYSTEINA – CICHY ZABÓJCA.....	49
Przyczyna wielu chorób	50
Ciąża i dzieci.....	51
Podwyższony poziom – przyczyny.....	52
Normy i diagnostyka.....	53
Dieta a obniżenie poziomu homocysteiny	53
Metylacja i gen MTHFR.....	53
ŹRÓDŁA	59