

Hilary Boynton, Mary G. Brackett

DIETA GAPS

DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU
I USZCZELNIENIA JELIT

200 prostych i skutecznych przepisów, dzięki którym poprawisz pracę mózgu, zwalczysz objawy ADHD, depresji, nietolerancji glutenu, choroby Leśniowskiego-Crohna i cukrzycy

Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit rekomendacje

Dieta GAPS może zmienić twoje życie; wyzwaniem jest to, jak ją właściwie wdrożyć. Hilary Boynton przybywa z pomocą! To zapracowana matka pięciorga dzieci, żyjąca zgodnie z przewodnią zasadą „Spraw, by jedzenie było twoim lekarstwem”. Wraz z fotografką Mary Brackett stworzyła ten pięknie ilustrowany podręcznik instruujący, jak przygotować pyszne i pożywne posiłki GAPS, oferując praktyczne sposoby na przywrócenie optymalnego funkcjonowania jelit. Dzięki temu zarówno ty, jak i twoja rodzina przejmiecie kontrolę nad zdrowiem tej ważnej części ciała.

dr Joseph Mercola, założyciel Mercola.com,
autor bestsellerów *Ketogeniczne superpaliwo* i *Ketogeniczny post*

Nie mogłem przestać czytać książki Hilary Boynton i Mary Brackett na temat diety GAPS - tak byłem spragniony niesamowitych informacji i wskazówek na temat tego, jak poprawić stan swoich jelit i ostatecznie przywrócić ich optymalną funkcję odpornościową. Hilary i Mary wykonały wspaniałą pracę, łącząc swoje osobiste i rodzinne historie powrotu do zdrowia z fantastycznymi przepisami, które opierają się na filozofii żywieniowej Hilary. Co więcej, przepisy te wcale nie są skomplikowane. Zamierzam podzielić się tą książką z moimi przyjaciółmi i rodziną, aby oni również mogli skorzystać z tej skarbnicy cennych informacji.

David Gumpert, autor książek *Life, Liberty, and the Pursuit of Food Rights* oraz *The Raw Milk Revolution*

Ponad połowa amerykańskich dzieci ma zdiagnozowaną chorobę przewlekłą, a wiele z nich to efekt długiej listy szkodliwych czynników - od antybiotyków po GMO - które odbiły się na zdrowiu amerykańskich jelit i funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jest jednak nadzieja. Poprawa kondycji jelit poprzez regenerującą dietę bogatą w składniki odżywcze, taką jak dieta GAPS, to klucz do zdrowia. Powrót do formy jest w zasięgu twoich możliwości, a ta książka może być wspaniałym towarzyszem tej podróży.

Beth Lambert, autorka książki *A Compromised Generation: The Epidemic of Chronic Illness in America's Children*,
dyrektorka wykonawcza *Epidemic Answers*
oraz producentka wykonawcza *The Canary Kids Project*

Przez wiele lat uzdrawiania poprzez dietę – a w szczególności uzdrawiania jelit – problemem była dostępność informacji i żywności. Na początku żywność nie była towarem na wyciągnięcie ręki, podobnie jak plany dietetyczne, przepisy czy szczegółowe wytyczne. Z biegiem lat zaczęło się to zmieniać. Obecnie mamy rosnące w siłę targi rolne, małe firmy i spółdzielnie, które wypełniają tę lukę. Z kolei książka Hilary i Mary jest cennym uzupełnieniem odpowiedzi na pytanie o to, co zrobić z jedzeniem i dlaczego. W końcu mogę powiedzieć: „Wszystko jest już dostępne. Podążaj za tymi radami i wspianiałymi przepisami; moja misja skończona, nie jestem już potrzebny”.

Dr Thomas Cowan, autor książki *The Fourfold Path to Healing* oraz współautor książki *The Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care*

Jeśli czujesz się zniewolony przez standardową żywność i środki farmaceutyczne, potraktuj tę książkę jako plan wyzwolenia, który doprowadzi cię do sukcesu. Te strony wręcz krzyczą „Wybieram bycie zdrowym!”. Jako rolnik obsługujący miłośników wellness tęsknię za tego typu zrozumieniem i zaangażowaniem, jakie oferuje ta mapa z przepisami. Osoby odżywiające się zdrowo tworzą krajobrazy dobrego samopoczucia.

Joel Salatin, gospodarstwo rolne Polyface

Hilary Boynton jest żoną, matką pięciorga dzieci, artystką, niesamowitą kucharką, trenerką zajmującą się doradztwem w dziedzinie zdrowego stylu życia i nauczycielką gotowania. Wraz z Mary Brackett stworzyła wyśmienitą książkę kucharską, pełną przepisów na aromatyczne i pyszne dania. Książka ta z pewnością przypadnie do gustu osobom stosującym dietę GAPS, a także tym poszukującym inspiracji dla pełnowartościowych, zdrowych i smacznych posiłków.

Kristin Canty, reżyserka filmu *Farmageddon: The Unseen War on American Family Farms*

Hilary jest doskonałą kucharką, która opanowała dietę GAPS z myślą o swojej rodzinie. Jeśli i ty chcesz tego spróbować, ta książka to lektura obowiązkowa – znajdziesz tu przepisy na potrawy proste, pożywne, a jednocześnie pyszne.

Diana Rogers, autorka książki *Paleo Lunches and Breakfasts on the Go*

Jeśli sądzisz że „uzdrawiająca dieta” oznacza rezygnację z pysznych potraw, to czeka cię niespodzianka. Książka Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit pokazuje, że można cieszyć się każdym kęsem, podczas gdy organizm regeneruje się po okresie niedoboru składników odżywczych i królowania przetworzonej żywności. Znajdziesz tu przepisy na pyszne dania, a do tego książka jest przepięknie ilustrowana. To wspaniały wkład w literaturę na ten temat.

Sally Fallon Morell, prezeska Weston A. Price Foundation

GAPS to szczególnie skuteczne antidotum na standardową amerykańską dietę. Wiąże się ono jednak ze znaczną zmianą stylu życia i zaangażowaniem w przygotowywanie posiłków od podstaw. To z kolei może wzbudzać strach czy onieśmielać nawet tych doświadczonych domowych kucharzy. Nowa książka Hilary Boynton i Mary Brackett przybliży kwestie związane z GAPS dla szerokiego grona odbiorców – zarówno za sprawą rozsądnej narracji, jak i bogactwa przepisów na proste, pyszne i zdrowe dania. To tak jakby mówiła: „Nie jesteś sam... oto, co mamy na obiad”. Każdy, kto przestrzega GAPS albo na razie tylko o tym myśli, doceni przepisy i pomysły zawarte w tej książce.

Alex Lewin, autor książki *Real Food Fermentation*

Hilary Boynton, zabiegana i oddana matka pięciorga dzieci, połączyła siły z niezwykle fotografką Mary Brackett, aby stworzyć piękną książkę, która w sposób dokładny, a zarazem stylowy przedstawia wyśmienite przepisy na dania w duchu diety GAPS. Z pewnością nie będziesz już nudził się podczas przygotowywania zdrowych posiłków. Najwyższe wyrazy uznania dla Hilary i Mary – książka kucharska Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit to niezwykle prezent dla nas wszystkich.

Monica Corrado, magister w dziedzinie nauk humanistycznych, CNC, szefowa kuchni tradycyjnej, nauczycielka gotowania zgodnego z GAPS oraz certyfikowana konsultantka ds. żywienia

Jestem homeopatką i książkę tę – jako swoisty przewodnik – polecam wszystkim swoim klientom i uczniom. Zamiast wyjaśniać, czego nie powinni jeść, kieruję ich od razu do tego małego arcydzieła. To wolność od zmartwień i bogactwo sycących posiłków – po prostu lektura obowiązkowa!

Joette Calabrese, konsultantka homeopatyczna i autorka książki *How to Raise a Drug-Free Family System*

DIETA GAPS

DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU
I USZCZELNIENIA JELIT

Hilary Boynton, Mary G. Brackett

DIETA GAPS

DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU
I USZCZELNIENIA JELIT

200 prostych i skutecznych przepisów, dzięki którym poprawisz pracę mózgu, zwalczysz objawy ADHD, depresji, nietolerancji glutenu, choroby Leśniowskiego-Crohna i cukrzycy

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-768-5

Tytuł oryginału: *The Heal Your Gut Cookbook:
Nutrient-Dense Recipes for Intestinal Health Using the GAPS Diet*

Copyright © 2014 by Hilary Boynton and Mary G. Brackett.
All rights reserved.
Photographs copyright © 2014 by Mary G. Brackett.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Z miłością i wdzięcznością dla pięciorga moich
wspaniałych dzieci: Dossie, Coopera, Campbel-
la, Wyatta i Tannera. I mojemu niesamowitemu
mężowi, Nickowi. Dajecie mi tyle radości! - HB

Moim ukochanym: Chrisowi - najwspanialsze-
mu partnerowi, jakiego można sobie wymarzyć
- dziękuję za bycie moją inspiracją i motywa-
cją, moją dodatkową opinią i skałą przez całą
tę dziką (i przepyszną!) podróż, oraz Chetowi
- najbardziej niesamowitemu prezentowi, któ-
ry został mi dany... twoje życie nadaje cel mo-
jemu. Kocham was obu bardziej, niż jesteście
w stanie to sobie wyobrazić - MGB





Spis treści

<i>Przedmowa: dr Natasha Campbell-McBride</i>	13
<i>Wprowadzenie</i>	17

Przed rozpoczęciem diety GAPS

Zaopatrzenie kredensu	29
Zaopatrzenie spiżarni	31
Podstawowe składniki i techniki	33

Dieta wprowadzająca GAPS

Etap 1.	67
Etap 2.	79
Etap 3.	89
Etap 4.	97
Etap 5.	107
Etap 6.	117

Pełna dieta GAPS

Przyprawy i bazy	133
Sałatki	159
Ryby	175
Drób	191
Mięso	207
Podroby	225
Warzywa	237
Produkty fermentowane	257
Przekąski	271
Desery	293
<i>Podziękowania</i>	315
<i>Zasoby</i>	317
<i>Indeks</i>	323
<i>O Autorkach</i>	334



Przedmowa

Matki są moimi bohaterkami! Miłość matki może przezwyciężyć wszystko! Ta książka kucharska została stworzona przez dwie takie bohaterki. Przeprowadzenie rodziny przez Protokół Żywieniowy GAPS i praca nad indywidualnymi problemami zdrowotnymi wymaga ogromnej determinacji, samodyscypliny i miłości. Następnie podzielenie się ze światem tym, czego się po drodze nauczyło, aby pomóc innym odbyć tę podróż z większą łatwością, jest aktem życzliwości i hojności. Świat może być tylko wdzięczny Hilary Boynton i Mary Brackett za tę pracę! Przepisy są wspaniałe, a książka z pięknymi zdjęciami jest pełna przydatnych wskazówek i inspiracji. Gorąco polecam.

Koncepcja GAPS – zespołu psychologiczno-jelitowego oraz zespołu fizjologiczno-jelitowego (ang. *Gut and Psychology Syndrome* oraz *Gut and Physiology Syndrom*) odnosi się do związku między stanem układu trawienego danej osoby a funkcjonowaniem reszty ciała. Żyjemy w świecie narastających epidemii chorób psychicznych i fizycznych. Epidemie te są potęgowane przez inną wielką epidemię, coraz częściej uznawaną za przyczynę tych chorób – to nieprawidłowa flora jelitowa lub dysbioza jelit. Ostatnie badania wykazały, że około 90 procent wszystkich komórek i materiału genetycznego w ludzkim ciele to flora jelitowa – niezliczone mikroby żyjące w naszym układzie pokarmowym. Aby zachować zdrowie, flora jelitowa musi być właściwa – powinny w niej dominować korzystne gatunki drobnoustrojów. W naszym współczesnym świecie, w którym ludzie regularnie przyjmują antybiotyki i inne farmaceutyki, gdzie żywność jest naszpikowana chemikaliami obcymi dla ludzkiej fizjologii, coraz więcej osób ma uszkodzoną florę jelitową, zdominowaną przez drobnoustroje chorobotwórcze. W rezultacie jelita człowieka nie są w stanie odpowiednio odżywić organizmu – produkują one duże ilości toksyn, które wchłaniają się do krwiobiegu, rozprzestrzeniają po organizmie i powodują choroby. To właśnie jest GAPS. Aby w pełni zrozumieć tę koncepcję, polecam swoją książkę na ten temat.

Lista schorzeń GAPS jest długa; podzieliłam je na dwie grupy:

1. Zespół jelitowo-psychologiczny
2. Zespół jelitowo-fizjologiczny

Zespół jelitowo-psychologiczny (GAPS) obejmuje trudności w uczeniu się i zaburzenia psychiczne, takie jak ADHD/ADD, dysleksja, dyspraksja, autyzm, uzależnienia, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia, epilepsja, zaburzenia odżywiania i wiele innych schorzeń, które wynikają z nieprawidłowego funkcjonowania mózgu. Wiele z tych stanów nie ma ustalonych etykiet diagnostycznych i stanowi mieszankę różnych, tak zwanych objawów psychicznych: zmiany nastroju, problemy z pamięcią, problemy poznawcze, behawioralne i społeczne, ataki paniki, lęk, ruchy mimowolne, różnego rodzaju tiki i napady, problemy sensoryczne, zaburzenia snu itd.

Z kolei zespół jelitowo-fizjologiczny (również znany jako GAPS) obejmuje różne przewlekłe stany fizyczne, które mają swoje źródło w niezdrowych jelitach, takie jak choroby autoimmunologiczne (celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca typu 1, stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, toczeń rumieniowaty układowy, choroba zwyrodnieniowa stawów, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, autoimmunologiczne problemy skórne, przewlekłe zapalenie pęcherza moczowego, nefropatia, neuropatia i inne), astma, egzema, alergię, zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia, nadwrażliwość na różne substancje chemiczne, reumatyzm tkanek miękkich, zespół napięcia przedmiesiączkowego i inne problemy menstruacyjne, zaburzenia endokrynologiczne (tarczyca, nadnercza i inne) oraz zaburzenia trawienia (zespół jelita wrażliwego, zapalenie błony śluzowej żołądka, zapalenie okrężnicy i tak dalej). Wiele schorzeń nie pasuje do żadnego schematu diagnostycznego i może występować jako mieszanka objawów: problemy trawienne, zmęczenie, osłabienie mięśni, skurcze i nieprawidłowe napięcie mięśni, bóle stawów i mięśni, problemy skórne, nieprawidłowości neurologiczne oraz hormonalne.

W większości przypadków objawy obu zespołów GAPS nakładają się na siebie: osobom z problemami psychicznymi dokuczają objawy fizyczne (bóle stawów i mięśni, zmęczenie, problemy skórne, astma, problemy hormonalne, autoagresja – wytwarzanie przeciwciał przeciw własnym antygenom), podczas gdy osoby z problemami fizycznymi mają objawy psychiczne (takie jak depresja, „mgła mózgowa” – stan, w którym trudno się skupić i jasno myśleć, niezdolność do koncentracji, wahania nastroju, zaburzenia snu, problemy z pamięcią, niepokój, drżenie, tiki, napady i inne). Kiedy układ trawienny jest niewydolny, nie dostarcza cennych składników odżywczych, stając się głównym źródłem toksyn. Wówczas nic w organizmie nie może funkcjonować dobrze. Każdy narząd, każdy układ, każda komórka może wskazywać na zaburzenia – zazwyczaj

większość z nich reaguje pewnymi objawami. W rezultacie dla medycyny konwencjonalnej pacjenci z GAPS są często najtrudniejszymi przypadkami, jeśli chodzi o ich zrozumienie i pomoc. Protokół żywieniowy GAPS został opracowany w celu skutecznego radzenia sobie ze wszystkimi tymi schorzeniami, począwszy od ich źródeł.

Układ trawienny to podstawa naszego zdrowia. Jeśli te fundamenty nie są zdrowe, to reszta ciała też taka nie będzie. Tak więc leczenie każdej przewlekłej choroby powinno rozpocząć się od jelit. Ludzkie jelito jest długim przewodem; to, czym wypełniasz ten przewód, ma bezpośredni wpływ na jego kondycję. Jedzenie – codzienna dieta – jest czynnikiem numer jeden w leczeniu każdej choroby przewlekłej, a dieta GAPS jest najważniejszą częścią protokołu żywieniowego. Ta książka pomoże ci wdrożyć ten nowy sposób odżywiania, zapewniając dużą różnorodność pysznych przepisów i pomysłów na to, jak podawać jedzenie. To właśnie przepisy czynią dietę przyjemnym doświadczeniem. Nie mam wątpliwości, że nawet osoba stawiająca pierwsze kroki w sztuce kulinarnej stanie się ekspertem w tej dziedzinie po zastosowaniu się do wskazówek zawartych w książce!

DR NATASHA CAMPBELL-MCBRIDE, dyrektorka zarządzająca,
autorka książki *Gut and Psychology Syndrome*



Wprowadzenie

Historia Hilary

Patrząc wstecz, to wszystko wydaje się mieć sens. Gdybym wówczas tylko wiedziała to, co wiem teraz. Ale gdyby tak było, to pewnie nie napisałabym tej książki. Myślę, że rzeczy naprawdę dzieją się z jakiegoś powodu.

Począwszy od szkoły średniej, przez prawie dekadę funkcjonowałam całkowicie „bez tłuszczu”. W tym czasie lata intensywnej gry w piłkę nożną w pierwszej lidze (i zbyt dobrej zabawy w college’u) poddawały moje ciało nieustannym próbom do granic możliwości. Skumulowany efekt spalania tak dużej ilości energii, a następnie „uzupełniania” jej bajglami, makaronem, płatkami zbożowymi i Butter Buds naprawdę miał wpływ na zdrowie moich jelit. Nie wspominając już o zażywaniu pigułek antykoncepcyjnych i leku Accutane na poprawę kondycji skóry.

Nie miałam pojęcia o skali spustoszenia w moim organizmie, dopóki nie zderzyłam się z problemem niepłodności. Byłam wtedy młodą mężatką i to chyba najbardziej bolesna rzecz, jakiej kiedykolwiek doświadczyłam. Zadawałam sobie pytanie, dlaczego w wieku dwudziestu sześciu lat nie jestem w stanie urodzić dziecka. Cóż, myślę, że teraz znam odpowiedź – byłam po prostu niedożywiona. Jednak po latach starań w końcu zostałam obficie pobłogosławiona trojaczkami! Dwóch chłopców i dziewczynka. Jednak te błogosławieństwa przyszły z pomocą nowoczesnej medycyny, a nie dzięki poprawie zdrowia – to akurat przykre.

Wraz ze stresem związanym ze swoją nową rolą jako matki kontynuowałam złe nawyki żywieniowe, kiedy – bum! – znowu zaszłam w ciążę. Jak to możliwe? Nie sądziłam, że zakończy się to sukcesem; przez ostatnie trzy lata ponownie brałam tabletki antykoncepcyjne. Cóż, podekscytowanie związane z naturalnym poczęciem musiało zadziałać w jakiś magiczny sposób, ponieważ to dziecko zadomowiło się na dobre. Ale wkrótce po jego przyjściu na świat zaczęło się. Był dzieckiem z egzemą – drapiącym się, kapryśnym i łamiącym mi serce. Miesiące bezsennych nocy zmusiły mnie do szukania odpowiedzi. Co było tego przyczyną? Jak można to leczyć? Gdy rozpaczliwie próbowałam się czegoś dowiedzieć, okazało się, że znów jestem w ciąży. Co do...? Czy w ogóle

uprawiałam seks w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, zajmując się czwórką dzieci poniżej trzeciego roku życia? Cóż, ten mały szkrab też się tam utrzymał i teraz mieliśmy już pięć błogosławieństw pod naszym dachem. Jednak egzema mojego syna wciąż się nasilała.

Pewnego dnia, rok później, odpowiedź w końcu nadeszła. Byłam w sklepie spożywczym z dziećmi, starając się dokonywać dobrych wyborów dla mojej rodziny. Jeśli na etykietce znajdował się napis „naturalne”, zakładałam, że jest to dobre. Krakery, jogurt, przekąski owocowe. Kiedy wpadłam na dawną przyjaciółkę, reżyserkę filmową i zwolenniczkę upraw rolnych Kristin Canty, powiedziałam jej o trudnej sytuacji mojego malucha. Usłyszałam od niej słowa, które na zawsze miały odmienić moje życie.

„Spróbuj podawać mu surowe mleko”.

Że co? Czym jest surowe mleko? Czy miała na myśli mleko niepasteryzowane? Z pewnością nie mogło to być dla nas dobre. Ale byłam u kresu wytrzymałości, więc poszłam na całość. I zgadnij, co się stało. To zadziało! Egzema dała za wygraną – i to tylko dzięki prawdziwemu jedzeniu! Tak oto zaczęła się moja podróż.

Przepelniona wdzięcznością i zdumieniem chciałam dowiedzieć się więcej, a następnie dzielić się tą wiedzą. Brałam udział w konferencjach: Weston A. Price, Paleo i Fourfold Path to Healing. Oczyszczałam naszą spiżarnię i lodówkę – wyrzuciłam płatki zbożowe i odtłuszczone mleko, a wprowadziłam mleko surowe i jaja od kur z wolnego wybiegu. Życie się zmieniło i przez pięć lat mieliśmy się świetnie. Żadnych poważnych chorób, żadnych wizyt u lekarzy.

Potrzeba jednak czasu, aby cofnąć lata złych wyborów, których dokonywałam w przeszłości. Zaczęły pojawiać się różne problemy: moja córka Dossie miała padaczkę napadów małych, troje dzieci – opóźnienia mowy, a na zębach mojego dziecka z egzemą szklivo nie tworzyło się prawidłowo (a do tego jeszcze siedem ubytków). Ale na zewnątrz moje pociechy wyglądały na zdrowe, więc jak to możliwe? Nigdy nie chorowały, a ich dieta była bogata w składniki odżywcze. Czy mogło mieć to związek ze stanem ich jelit?

Kiedy jesienią 2012 roku na konferencji Weston A. Price usłyszałam przemawiającą Natashę Campbell-McBride, zdałam sobie sprawę, że nadszedł czas, aby pójść o krok dalej w naszej diecie bogatej w składniki odżywcze. Przeczytałam wszystko, co mogłam na temat GAPS. Przeszukiwałam Internet w poszukiwaniu informacji, inspiracji i potwierdzenia. Poczułam się jednak przytłoczona i byłam pełna niepokoju. Obowiązywały pewne „etapy” i ograniczenia. Co dokładnie możemy jeść i kiedy? Czego nie możemy jeść i dlaczego? Jak przygotowywać posiłki, które moje dzieci i mąż rzeczywiście by zjedli?

Obawiałam się rozpoczęcia diety, ponieważ wiedziałam że jest rygorystyczna i przy tak dużej rodzinie będzie to jeszcze trudniejsze. Zastanawiałam się, czy jestem wystarczająco silna, aby nie tylko dowiedzieć się wszystkiego o GAPS, ale także wprowadzić dietę w życie. I spodziewałam się wątpliwości, jeśli wręcz nie buntu, ze strony mojego męża, dzieci i dalszej rodziny.

Ale desperacko szukałam sposobu na powstrzymanie ataków Dossie. W marcu 2013 roku jeden z moich klientów przedstawił mnie pewnej lekarce, Laurze Graye, zajmującej się medycyną alternatywną. Mój mąż był sceptyczny i zaniepokojony ilością pieniędzy, które wydawałam, zgłębiając terapie holistyczne, więc zapytałam Laurę, czy zechciałby spotkać się z nami, aby wyjaśnić, czym tak naprawdę się zajmuje, zanim zainwestujemy pieniądze w kolejną alternatywną metodę leczenia. Przyjechała do naszego domu, spędziła z nami dwie godziny (bezpłatnie) i – po przyjrzeniu się nam i wysłuchaniu naszych historii – stwierdziła z pełnym przekonaniem, że dieta GAPS jest remedium na wszystkie nasze problemy. Wyciągnęła markery, tablicę suchościernalną i zaczęła rysować schemat zdrowego i niezdrowego jelita (patrz: Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach na stronie 26). Mój wcześniej sceptyczny mąż i ja rozpoczęliśmy dietę GAPS już następnego dnia.

Kiedy „wskoczyliśmy” w GAPS, zaczęłam zbierać, dostosowywać i tworzyć przepisy. Robiłam notatki na temat tego, co dzieci uwielbiały, a czego nie znosiły. Śledziłam, jak wszyscy się czują, wypróżniają się i śpią. Opracowałam strategię dotyczące jedzenia poza domem, nocowania i chodzenia na przyjęcia urodzinowe. Z radością mogę powiedzieć, że wszyscy przystosowaliśmy się do niej niewielkim kosztem, a oto najlepsza wiadomość: po prawie roku stosowania diety odstawiliśmy Dossie całkowicie od Depakote. Obecnie odstawia także Zaronтин, drugi z trzech leków przeciwpadaczkowych. Jeśli chodzi o nasze dziecko z egzemą, to jest ono wolne od objawów i nigdy nie było żadnych oznak przewidywanych alergii lub astmy. Nie wspominając o tym, że przetrwaliśmy dwie kolejne ostre zimy w Nowej Anglii bez wizyty u lekarza! Doceniam błogosławieństwo posiadania nie jednego, ale pięciorga silnych, zdrowych dzieci, które są łakomczuchami. Jestem wdzięczna za każde błogosławieństwo każdego dnia.

Poza tym dieta GAPS dodała mi siłę i odwagi, aby zaufać intuicji. Zawsze szukałam aprobaty innych, podniesienia na duchu, rozproszenia obaw i poparcia dla wszystkiego, co robię. Jako świeżo upieczona matka często biegłam do gabinetu lekarskiego w absolutnie każdej drobnej sprawie. Dieta GAPS dała mi moc bezpośredniego wpływu na moje własne zdrowie i zdrowie moich bliskich. To wspaniały dar – dzięki temu stałam się silniejszą osobą, ponieważ często musiałam przeciwstawiać się krytykantom i ich wyobrażeniom

o „normalności”. Co najważniejsze, nauczyło to naszą rodzinę dostrajania się do subtelnej mądrości naszych ciał jako ostatecznego, najwyższego autorytetu.

Historia Mary

Trudno powiedzieć, kiedy dokładnie zaczęła się moja historia, ponieważ – jak w przypadku wielu Amerykanów z mojego pokolenia – źródło problemów ze zdrowiem sięgało czasów sprzed moich narodzin. Byłam piątym i ostatnim dzieckiem urodzonym w klanie Giordano na obrzeżach Bostonu na początku lat 80. Mój brat Mark, urodzony trzy lata przed moim przyjściem na świat, był wcześniakiem i żył zaledwie kilka minut. Moja matka, jak większość ówczesnych kobiet z klasy średniej, po prostu podążała za trendami żywieniowymi epoki – siebie i swoją rodzinę karmiła produktami z rosnącego w szybkim tempie asortymentu przetworzonej żywności, zjełczałych tłuszczów oraz świeżych warzyw i owoców pełnych pestycydów. Nie zdawała sobie sprawy, że jej własne zdrowie było w niebezpieczeństwie z powodu diety ubogiej w składniki odżywcze i wydatków na świat tak wielu dzieci. Kiedy lekarz kazał jej przerwać ciążę, która okazała się być mną, znalazła sobie nowego doktora. Urodziłam się przez cesarskie cięcie na początku września 1982 roku. Tak rozpoczęła się moja walka o życie, o odpowiedzi i o zdrowie.

Jako dziecko nieustannie chorowałam. Nasz miejscowy pediatra praktykował w swoim domu, tuż obok. Był on ważną postacią w moim dzieciństwie, bo często gościłam w jego gabinecie! Infekcje ucha, zapalenie gardła, grypa, przeziębienia, wirusy, ospa wietrzna, torbiele jajników, mononukleozę – jakkolwiek to nazwać, wszystko to przeszłam. Moje problemy zdrowotne osiągnęły szczyt, kiedy w wieku szesnastu lat zdiagnozowano u mnie „niezidentyfikowanego wirusa”. W przeciągu dwóch tygodni straciłam siedem kilogramów, ponieważ wszystko, co zjadałam, sprawiało, że mój żołądek skręcał się z bólu. Od tego momentu życie upływało mi od jednego pobytu w szpitalu do kolejnego pobytu w szpitalu. Dwa i pół roku później, i z kieszenią chudsza o tysiąc dolarów, lekarze zdiagnozowali u mnie zespół jelita drażliwego i wysłali mnie w dalszą drogę. W tamtym czasie nie istniał żaden schemat leczenia tej przypadłości; popularna była postawa typu: *powodzenia, krzyżyk na drogę*.

Choroba zawsze czyhała na mnie u progę, wraz z lękiem i depresją. Jako młody człowiek we współczesnym świecie po prostu nie mogłam tego przeboleć. W 2008 roku, całkowicie zdesperowana i wyczerpana kolejnymi przegranymi bitwami w walce o zdrowie, zmieniłam lekarza – już czwarty raz w ciągu

pięciu lat. Dosłownie błagałam swojego nowego lekarza, aby znalazł przyczynę wszystkich moich dolegliwości zdrowotnych, a nie tylko dawał wskazówki, jak radzić sobie z objawami. Przeprowadził serię badań krwi, które wykazały, że nic mi nie jest, a następnie pokazał mi drzwi. Rozwścieczona brakiem należytej opieki i zrozumienia zmieniłam lekarza (znowu!) i przyrzekłam sobie, że dotrę do sedna tego, co jest ze mną nie tak, odkryję, które układy w moim ciele są uszkodzone i faktycznie je wyleczę.

Wszechświat w zabawny sposób otwiera się na ciebie, kiedy tego potrzebujesz, i zupełnie przypadkowo dowiedziałam się o Fundacji Weston A. Price zaledwie kilka dni po opuszczeniu gabinetu lekarskiego. Z pewnością miało sens, że prawdziwa żywność – warzywa, mięso i (och!) tłuszcze – powinna stanowić podstawę naszej diety. Przez wiele lat z przerwami byłam wegetarianką i nie chciałam porzucać swoich przekonań, ale wiedziałam, że coś muszę zmienić. I tak to się zaczęło – mój powolny odwrót od standardowej amerykańskiej diety.

Kolejne lata były pełne prób i błędów. Nauczyłam się, że chociaż dany pokarm może być odżywczy dla jednej osoby, to innej może szkodzić. Trochę czasu zajęło mi, aby – po latach wskazówek, by „słuchać swojego lekarza” w celu uzyskania odpowiedzi – nauczyć się słuchać własnego ciała. Tylko dzięki temu możliwe było określenie, co jest moim lekarstwem, a co trucizną. Mało tego, by móc sobie pozwolić na prawdziwe jedzenie, musiałam zmienić swoje życiowe priorytety. Dowiedziałam się, że w 1900 roku Amerykanie wydawali na żywność około 43 procent swoich dochodów, podczas gdy obecnie to zaledwie średnio 13 procent. Przetworzona żywność jest niewiarygodnie tania, natomiast żywność, która jest produkowana w sposób tradycyjny, taka nie jest. I choć wciąż zdarzają mi się momenty, gdy z bólem serca rozstaję się z solidną porcją gotówki, którą wydaję na warzywa i mięso, przypominam sobie wówczas o odżywczej inwestycji, której dokonuję.

Po kilku latach mojej przygody ze zdrową żywnością na świecie pojawił się mój syn, Chet. W ciągu miesiąca od narodzin lekarze znaleźli krew w jego stolcu. Poinformowali mnie, że muszę odstawić wszystkie alergeny – mleko, jaja, soję, orzechy, owoce morza i gluten (który już wcześniej wyeliminowałam). Byłam świeżo upieczoną matką i z powodu braku snu oraz głodu jedzenie zaczęło mnie przerażać. Głupio zdecydowałam, że przejście na surową dietę wegańską będzie najlepszym rozwiązaniem. Po krótkim okresie dobrego funkcjonowania miałam wrażenie, że moje ciało ponownie się rozpada. Weszłam w bolesny i mroczny czas, kiedy ciągle czułam się okropnie, i to pod każdym względem – fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Byłam załamana i kompletnie pozbawiona nadziei.



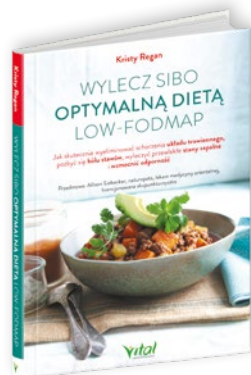
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Kristy Regan

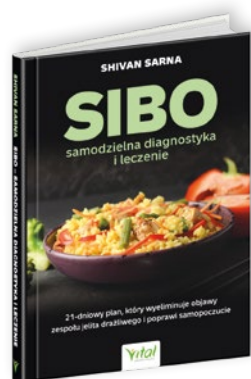


Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) musi zmagać się z wieloma uciążliwymi dolegliwościami. Złe bakterie w jelitach wywołują stany zapalne i obniżają odporność organizmu. Istotnym wsparciem leczenia SIBO, podobnie jak innych chorób układu pokarmowego, jest zdrowe odżywianie z elementami diety przeciwzapalnej i na mikrobiom jelitowy. W książce tej znajdziesz 4-tygodniowy program posiłków, który skutecznie zwalcza uciążliwe objawy, wspiera oczyszczanie jelit i hamuje rozwój tej uciążliwej choroby jelit. Bazuje on na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP.

Jej celem jest poprawa zdrowia poprzez dostarczenie produktów żywnościowych o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Pokonaj SIBO dietą!

SIBO – SAMODZIELNA DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Shivan Sarna



Przewlekłe zaparcia, biegunki, ból brzucha, które pojawiają się bez wyraźnej przyczyny, to najprawdopodobniej objawy jednej z chorób jelit: SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) lub IBS (zespół jelita drażliwego). Zaburzenia w działaniu mikrobiomu jelitowego są jedną z przyczyn tych schorzeń. Ta książka, napisana przez pacjentkę, która sama przeszła SIBO i wróciła do zdrowia dzięki właściwej terapii i zdrowemu odżywianiu, pomoże ci pokonać uporczywe dolegliwości. Dowiesz się, co robić, aby uzyskać prawidłową diagnozę. Poznasz proste kroki i dietę, które pomogą ci w leczeniu

SIBO i IBS. Dzięki temu zastosujesz niezwykle skuteczną terapię oczyszczania jelit opartą na diecie na zdrowy mikrobiom. Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO. Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



SAMODZIELNIE WYLECZ NIESWOISTE ZAPALENIE JELIT

Inna Lukyanovsky



Stres, toksyny i pasożyty w organizmie, stany zapalne, złe nawyki żywieniowe sprawiają, że coraz częściej zapadamy na choroby układu pokarmowego. Wśród nich szczególnie groźne dla zdrowia są SIBO, choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Książka ta daje szansę tym, którym nie pomogła medycyna konwencjonalna. W jaki sposób? Przybliżając 10-tygodniową terapię naturalną, której podstawę stanowią diety – przeciwzapalna, na odporność, mikrobiom oraz low-FODMAP. Dzięki niej odbudujesz swój mikrobiom jelitowy, usprawnisz oczyszczanie jelit i oprzesz swój codzienny jadłospis na skutecznej diecie na nieswoiste zapalenie jelit. Zmagasz się z chorobami jelit? Zdrowe odżywianie uwolni cię od uciążliwych objawów!

NATURALNE SPOSOBY NA ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO...

Megan Rossi



Masz zaparcia? Cierpisz na alergie pokarmowe? Często chorujesz i słabo śpisz? Jeśli tak, to sygnał, że twoje dolegliwości mogą być wynikiem choroby układu pokarmowego. Poprawa zdrowia jelit to sekret zmiany ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia! Jeśli chcesz pozbyć się dokuczliwych dolegliwości, czuć się lepiej, mieć ładną skórę lub schudnąć, zadbaj o jelita i mikrobiom jelitowy! Autorka tej książki pokaże ci, jak to zrobić. Znajdziesz tu przepisy na dania zgodne z przeciwzapalną dietą low-FODMAP, które sprawdzą się w zespole jelita drażliwego, refluksie i innych chorobach jelit. Odkryjesz sekwencje jogi i ćwiczenia dla uspokojenia zarówno jelit, jak i umysłu. A także wiele praktycznych wskazówek dotyczących oczyszczania jelit i naturalnych probiotyków. Jelita to twój drugi mózg, zadbaj o nie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



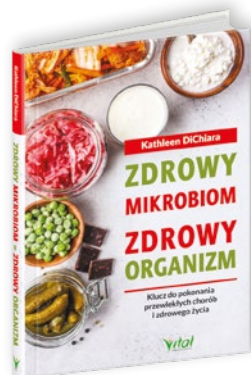
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ZDROWY MIKROBIOM, ZDROWY ORGANIZM

Kathleen DiChiara



Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom jelitowy to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu i wzmocnienia odporności. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób, na przykład SIBO. Jak zatem dbać o swój mikrobiom? Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w układzie trawiennym i jak naturalnie odbudować zniszczoną mikroflorę. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych przewlekłymi schorzeniami. To między innymi zmiana stylu życia, dieta dobra dla mikrobiomu, regenerujący sen, oczyszczanie jelit, redukcja poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną. Twoje zdrowie zależy od twojego mikrobiomu.

JELITA PRZECIWWIRUSOWE

dr Robynne Chutkan



Koronawirusy, wirus grypy, ospy, opryszczki, odry, do tego wirusy wywołujące uciążliwe objawy ze strony układu trawiennego... Każdego dnia jesteśmy atakowani przez dziesiątki mikrobów, które tylko czyhają, aby osłabić nasze zdrowie. Masz oręż, aby z nimi walczyć! To twoje jelita, a w szczególności mikrobiom jelitowy, czyli dobre bakterie, które pracują dla wzmocnienia twojej odporności. Nie musisz robić wiele, aby zachować zdrowie. Wystarczy zastosować prosty i skuteczny plan, który znajdziesz w tej książce. Wprowadzić oczyszczanie jelit i dietę dobrą dla mikrobiomu, która wzmocni też twoją odporność. Do tego warto dołożyć częstsze przebywanie na łonie natury, redukcję stresu, spokojny sen i relaks. Brzmi wspaniale? Nic prostszego. Twoja siła ukryta w jelitach.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KOMPLETNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Leslie Langevin



Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli cię głowa? Wysypki i alergię pokarmowe nie pozwalają ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne, które powodują choroby jelit. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak dzięki odpowiedniej diecie przeciwzapalnej i oczyszczającej pozbyć się stanów zapalnych oraz objawów chorób autoimmunologicznych. Proste przepisy na dania o niskiej zawartości histaminy, które znajdziesz w tej książce, pomogą ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

DIETA PRZECIWZAPALNA – PRAKTYCZNY PORADNIK

Ginger Hultin



To co zdrowe, jest proste. A do tego niedrogie i nie wymaga dużo czasu, za to jest dobre dla zdrowia i wzmocnienia odporności. Jak przekonuje autorka, taka właśnie jest dieta przeciwzapalna. Jeśli dotąd uważałeś, że dieta nie jest dla ciebie, dzięki tej książce zmienisz zdanie. Dowiesz się, czym są stany zapalne i które z nich są groźne dla zdrowia. Powołując się na wyniki badań oraz swoją praktykę dietetyka klinicznego udowadnia, że to, co jemy, może zarówno wywoływać choroby, jak też je leczyć. W książce znajdziesz listę składników dozwolonych oraz tych, które powinieneś ograniczać bądź wyeliminować. Otrzymasz też plan posiłków i szczegółowe instrukcje, jak je planować oraz robić zakupy. Jeśli interesuje cię dieta przeciwzapalna i zastanawiasz się, co jeść, ta książka jest dla ciebie. Proste i szybkie techniki meal prep, długotrwała korzyść z diety przeciwzapalnej!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospzczą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

PROSTA DIETA PRZECIWZAPALNA I PRZECIWBÓLOWA...

Amanda Foote



Jeśli zmagasz się z nieswoistym zapaleniem jelit, dzięki tej książce odkryjesz skuteczny sposób na złagodzenie uciążliwych dolegliwości. To profesjonalny program żywienia, czerpiący wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i low-FODMAP. Korzystając ze wskazówek zawartych w tej publikacji, nauczysz się rozpoznawać objawy choroby Leśniowskiego-Crohna. Dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by pozbyć się nawracających stanów zapalnych. Ale to nie wszystko. Otrzymasz aż 100 przepisów na smaczne potrawy, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Do tego gotowe 2-tygodniowe menu na okresy zaostrzeń i remisji. Właściwa dieta jest bowiem podstawą, gdy decydujesz się na leczenie domowe zapalenia jelit. Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



MIĘSNA DIETA KARNIWORA...

dr Paul Saladino



Mięsna dieta karniwora stanowi naturalne rozszerzenie diety ketogenicznej i zdrowego odżywiania. Oparta jest na wysokiej jakości produktach pochodzenia zwierzęcego. Autor, ceniony lekarz, przedstawia naukowo udowodnione zalety jej stosowania. Obala też mity dotyczące cholesterolu, bakterii jelitowych i ujawnia niewygodną prawdę o toksyczności spożywanych roślin. W książce zawarł zasady i pięć poziomów diety mięsożercy, a także przykładowe jadłospisy w połączeniu z aktywnością fizyczną. Radzi też, jak uniknąć typowych błędów. Na dowód skuteczności przytacza historie pacjentów, którzy dzięki diecie mięsożercy zwalczyli choroby układu trawiennego i krążenia, stany zapalne i choroby autoimmunologiczne, alergie, czy depresję. Mięsna dieta karniwora – jedz mięso dla zdrowia!

DIETA KARNIWORA – KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Paul Saladino



To nie rośliny, a dobrego gatunku mięso pomaga wyeliminować alergie pokarmowe, obniża poziom cholesterolu, zwalcza objawy chorób autoimmunologicznych i zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Dr Paul Saladino, Autor bestsellera Mięsna dieta karniwora, przedstawia książkę kucharską z ponad 100 przepisami na pyszne, głównie mięsne, potrawy. To twój niezbędnik, który sprawi, że czerpanie korzyści z diety mięsnej będzie jeszcze smaczniejsze i zadowoli twoje podniebienie! W książce znajdziesz receptury na dania główne z każdego rodzaju mięsna, w tym z owoców morza, przepisy na każdą zachciankę, a nawet... desery. To, że dieta karniwora składa się z naturalnych składników, sprawia, że jest ona przeciwwzapalna i sprawdza się również jako dieta na odporność. Dieta karniwora – najlepsze przepisy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

dr Monica Aggarwal, dr Jyothi Rao



Chroniczny stres, zła dieta, mała aktywność fizyczna i zaburzenia snu to tylko niektóre z czynników, które wywołują stany zapalne w organizmie. Nielezione przewlekłe stany zapalne prowadzą do miażdżycy, cukrzycy, insulinooporności i chorób autoimmunologicznych. Książka zawiera kompletną receptę, jak je wyeliminować. Kwestionariusze posłużą ci za wywiad medyczny, dzięki któremu ocenisz stan swojego zdrowia. Zdrowe odżywianie i dieta roślinna odbudują zdrowy mikrobiom jelitowy i odporność. Poznasz właściwości przypraw, wody i postu przerywanego. Zalecenia dr Aggarwal i dr Rao poparte są historiami pacjentów, którzy odzyskali zdrowie dzięki medycynie integracyjnej. Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Hilary Boynton - certyfikowana doradczyni w kwestiach zdrowotnych, uzyskała tytuł licencjata z psychologii na Uniwersytecie Wirginii. Wiedzę zdobywała również w Institute for Integrative Nutrition. Jedzenie jest dla niej lekarstwem, dlatego - jako kucharka, trenerka i pedagog - poświęciła się pomaganiu innym na ich drodze ku dobremu samopoczuciu.

Mary G. Brackett jest zwolenniczką pełnowartościowej żywności i kreatywną wizjonerką. Po uzyskaniu tytułu licencjata w dziedzinie fotografii w Massachusetts College of Art and Design, Mary sfotografowała setki ślubów, wydarzeń, ludzi i miejsc, zanim odkryła swoją prawdziwą pasję - uzdrawiającą moc naturalnego jedzenia.

**Coraz częściej dopada cię mgła mózgowa, masz trudności z koncentracją?
Cierpisz na wahania nastroju i stany depresyjne? Ciągłe jesteś zmęczony,
nie możesz się wyspać, czujesz się osłabiony? Może bolą cię mięśnie,
masz alergię lub problemy z układem trawiennym?**

**Przyczyna twoich dolegliwości może tkwić w twoich jelitach!
Wypróbuj dietę GAPS i odzyskaj kontrolę nad swoim zdrowiem fizycznym...
i psychicznym.**

Tak! Dieta GAPS to przełom w zdrowym odżywianiu. Zakłada, że zdrowe jelita są kluczowe dla zdrowia całego organizmu. Zadaniem diety GAPS jest przywrócenie równowagi w mikrobiomie i uszczelnienie jelit. Przepisy na pyszne, przeciwzapalne potrawy, które znajdziesz w tej książce, przyniosą ci ulgę, jeśli cierpisz na różnego rodzaju schorzenia, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Książka, którą trzymasz w dłoniach, nie jest zwykłą książką kucharską. To twój drogowskaz ku lepszemu zdrowiu i pełniejszemu życiu.

Dzięki diecie GAPS:

- uszczelnisz jelita i przywrócisz równowagę mikroflory jelitowej, co pomoże ci pozbyć się nieprzyjemnych dolegliwości, takich jak biegunki, zaparcia, wzdęcia czy bóle brzucha.
- wzmocnisz zdrowie psychiczne, ponieważ szczelne jelita pozwalają wyeliminować objawy zaburzeń emocjonalnych, depresji, ADHD czy mgły mózgowej.
- zyskasz więcej energii i lepsze samopoczucie dzięki poprawie trawienia i wchłaniania składników odżywczych.
- zbudujesz odporność, ponieważ zdrowe jelita czynią organizm silnym i bardziej odpornym na infekcje.

Zdrowie zaczyna się od jelit!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

