

SIMONE
KOCH



Jak zlikwidować stany zapalne w organizmie w 4 tygodnie

Przywróć równowagę
układowi odpornościowemu,
metabolizmowi
i gospodarce hormonalnej
oraz zatrzymaj
ciche stany zapalne

vital
GWARANCJA ZDROWIA



Jak zlikwidować
stany zapalne
w organizmie
w 4 tygodnie

SIMONE
KOCH

Jak zlikwidować stany zapalne w organizmie w 4 tygodnie

Przywróć równowagę
układowi odpornościowemu,
metabolizmowi
i gospodarce hormonalnej
oraz zatrzymaj
ciche stany zapalenie



REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Vario Impex

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-816-3

Original German title:
Das 4-Wochen-Anti-Entzündungsprogramm: Immunsystem,
Stoffwechsel & Hormone in Gleichgewicht bringen. Stille Entzündungen stoppen,
1st edition by Dr. med. Simone Koch

© 2021 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, Germany

© 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 jakikolwiek 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

Dedykacja:
Biohackpack za nieustającą inspirację

Spis treści

- 9 Jak moja historia doprowadziła do powstania tej książki

- 19 Jak powstaje cichy stan zapalny?**
- 21 Układ odpornościowy: jedna armia, wiele twarzy
- 47 Rozpoznawanie cichego stanu zapalnego
- 55 Chroniczny stres
- 83 Rytm dobowy i światło
- 109 Znaczenie snu
- 127 Czynniki stylu życia sprzyjające stanom zapalnym
- 155 Oddychanie jako narzędzie przeciw stanom zapalnym
- 171 Żywność o działaniu zapalnym i przeciwzapalnym
- 197 Przeciwwzpalna moc zimna

- 215 Praktyczne wdrożenie**
- 217 Czterotygodniowe wyzwanie
- 221 Tydzień 1. Magia początku
- 239 Tydzień 2. Złoty środek
- 267 Tydzień 3. Czarodziejski urok nocy
- 285 Tydzień 4. Całość w szerszej perspektywie

- 288 Mój idealny dzień**
- 303 Słowo na zakończenie
- 305 O Autorce
- 306 Indeks

Jak moja historia doprowadziła do powstania tej książki

Kiedy zaczęłam pisać tę książkę, właśnie wróciłam z jednego z weekendowych spotkań, które prowadzę dla osób z chorobami autoimmunologicznymi, aby pomóc im w praktycznym wdrożeniu wspomagającego zdrowie stylu życia. Historia jednej z uczestniczek szczególnie utkwiła mi w pamięci, ponieważ niezwykle mocno przypominała mi moją własną. Kobieta ta właściwie zawsze była szczęśliwą osobą prowadzącą życie, które sama uważała za idealne. Jednak nagle, z dnia na dzień, wszystko się zmieniło: osoba, którą znała i z którą się utożsamiała, przestała istnieć. Myślenie, poruszanie się i odczuwanie radości w życiu stało się nagle niemożliwe. W jaki sposób to wszystko może mieć coś wspólnego z tematem książki, którą właśnie trzymasz w rękach? I co to wszystko ma wspólnego z cichymi stanami zapalnymi?

Jeśli się zranimy, prowadzi to w konsekwencji do stanu zapalnego i obrzęku, co poważnie upośledza funkcjonowanie dotkniętej części ciała. Ponieważ istnieje tutaj wyraźny związek między przyczyną a skutkiem, nie przejmujemy się zbyt, szczególnie wtedy, gdy uraz nie jest zbyt poważny. Oczekujemy, aż nasze ciało naprawi uszkodzenie i przywróci normalne funkcjonowanie. W medycynie nazywa się to *restitutio ad integrum*, całkowitym powrotem do zdrowia. Ale co się stanie, jeśli układ odpornościowy i procesy gojenia zostaną zakłócone, a regeneracja nie będzie przebiegać tak, jak powinna? W przypadku poparzenia może dojść do poważnej

infekcji, a w najgorszym przypadku – do utraty kończyny lub nawet życia. Takie procesy mogą również zachodzić po cichu w naszym wnętrzu i prowadzić do tego, że coraz więcej procesów stopniowo traci swoją pierwotną funkcję. Ta część układu odpornościowego, która prowokuje powstawanie stanów zapalnych, coraz bardziej zyskuje przewagę. W rezultacie tracimy ogromne ilości energii, a całe układy, takie jak układ trawienny, mózg czy nawet serce, przestają funkcjonować tak, jak byliśmy do tego przyzwyczajeni. Procesy te są wówczas określane jako ciche stany zapalne, czy po angielsku *silent inflammation*. I tak samo, jak nie możemy w dzisiejszych czasach postrzegać zanieczyszczenia środowiska jedynie jako czarnego smogu na niebie, ponieważ jesteśmy narażeni na działanie licznych ukrytych toksyn, tak samo procesy zapalne w naszych ciałach znacznie częściej zachodzą w ukryciu. Przewlekły cichy stan zapalny jest obecnie uważany za jedną z głównych przyczyn wszystkich współczesnych chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, zawały serca, udary mózgu i wysokie ciśnienie tętnicze. Jednak wypalenie i wyczerpanie u ogromnej armii ludzi również wydają się mieć związek z przewlekłymi procesami zapalnymi. W naszym organizmie bowiem toczy się nieustanna wojna między układem zapalnym i przeciwzapalnym. A my czujemy się naprawdę dobrze tylko wtedy, gdy oba te układy zawierają między sobą rozejm. W medycynie i nauce stan ten nazywany jest homeostazą. W tej książce będę jednak nazywać ten stan przeważnie stanem równowagi.

Sama doświadczałam tej wojny w bardzo dotkliwy sposób przez większość mojego życia. Już w wieku dwunastu lat miałam wrażenie, że moje ciało zmienia się w sposób, który wcale nie jest dla mnie korzystny. Rozpoczęłam swoją pierwszą dietę

ze zdecydowanym zamiarem powrotu do wcześniejszej wagi wynoszącej 33 kg. Kiedy wspominam tamte chwile, wydaje mi się przerażające i smutne, że jako dziecko w ogóle musiałam zajmować się takimi sprawami. Ale wtedy byłam bardzo czytana i zawsze ciekawa eksperymentów na sobie. Swój pierwszy długoterminowy post rozpoczęłam w wieku czternastu lat. Szukałam czegoś, co przywróciłoby mi energię i uwolniło od bólów brzucha i napadów wilczego apetytu na słodczyce. W taki właśnie sposób rozpoczęła się moja przygoda z niezliczonymi dietami, od wegetarianizmu przez zupę kapuścianą, dietę surówkową, diety Atkinsa i Strunza oraz wiele, wiele innych. To, co doskonale pozostało mi w pamięci, to fakt, że ciągle czułam się ociężała i wzdęta, z wyjątkiem sytuacji, gdy pościłam. Cierpiałam również na powtarzające się napady depresji i często byłam bardzo wyczerpana. Po raz pierwszy poczułam się tak, gdy miałam szesnaście lat, a potem powtarzało się to wielokrotnie. Byłam też niezwykle podatna na infekcje. Każdy forsowny wysiłek powodował u mnie zapalenie migdałków lub infekcje grypopodobne. Jakby tego było mało, od siódmego roku życia cierpiałam na zaburzenia snu.

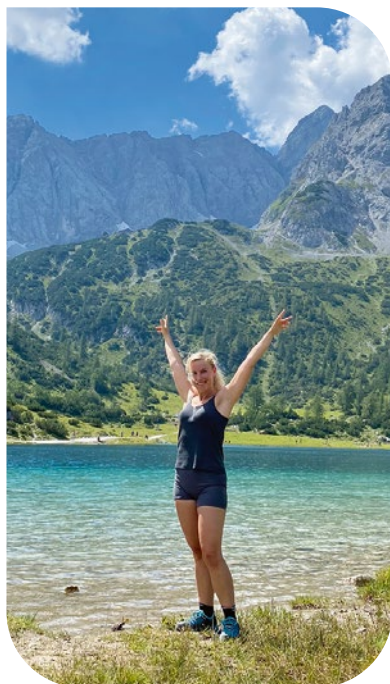
Od czasu do czasu czułam się świetnie: przypominam sobie, jak w czasach studenckich stałam na balkonie i spoglądając na ukazujący się moim oczom wschód słońca, odczuwałam w swoim wnętrzu uczucie głębokiego szczęścia. Nigdy wcześniej nie czułam się tak wspaniale. Nie zdawałam sobie wtedy jeszcze sprawy, że może to mieć coś wspólnego z moim sposobem odżywiania. W tamtym czasie unikałam węglowodanów i dlatego nie jadłam żadnych zbóż. A fakt, że podczas mojego wegańskiego roku, w którym spożywałam dużo zbóż, czułam się gorzej niż kiedykolwiek w życiu, wiązałam tylko i wyłącznie z anemią spowodowaną niedoborem żelaza, a nie

z faktyczną zawartością mojej diety. Przez większość czasu byłam szczupła i wysportowana, ale głównie dzięki żelaznej dyscyplinie i silnej woli. Łatwo nie przychodziło mi to nigdy.

Intuicyjne odżywianie stało się dla mnie pojęciem zupełnie obcym od dwunastego roku życia. Gdy tylko choćby w najmniejszym stopniu zaczynałam jeść „to, na co miałam ochotę”, błyskawicznie tyłam, a potem musiałam walczyć o powrót do wagi, z którą czułam się dobrze. Kiedy miałam szesnaście lat, wzięłam udział w rejsie żeglarskim, podczas którego jedzono ogromne ilości duńskich wypieków, i w ciągu dwóch tygodni przytyłam tak bardzo, że moja rodzona matka nie poznała mnie, kiedy przyjechała, żeby mnie odebrać. I zawsze marzyłam o tym, żeby to było łatwe i proste. Na początku mojej kariery zawodowej uczestniczyłam w dość czasochłonnym szkoleniu z zakresu komunikacji, które odbywało się przez całą serię weekendów w pewnym ekologicznym hotelu w Austrii. Jedzenie było czyste i doskonałe. Niemniej zawsze musiałam spędzać całą przerwę obiadową na ergometrze rowerowym, aby po każdym takim weekendzie nie przybrać na wadze o jeden lub dwa kilogramy, mimo że i tak mocno ograniczałam swoje porcje. Mój poziom energii był katastrofalny. Po pracy prawie zawsze zasypiałam na kanapie, podczas gdy mój partner uczył się z kolegami ze studiów. Poza pracą nie miałam ani przyjaciół, ani żadnego hobby, ponieważ nie miałam na nie zupełnie czasu. Jedynie regularnie uprawiałam sport, chyba że dopadało mnie jedno z moich superuporczywych przeziębień... a zdarzało mi się to bardzo często. Prawie każdej zimy kasłałam całymi tygodniami. Czasami moje mięśnie oddechowe były tak przeciążone z powodu kaszlu, że każdy ruch sprawiał mi ból. I nawet dzisiaj jeszcze ogarnia mnie fala paniki za każdym razem,

gdy zdarzy mi się zakaszleć, ponieważ boję się, że to może być znowu zapalenie oskrzeli, które przez całą wieczność będzie negatywnie oddziaływać na moje życie.

Patrząc wstecz, mogę teraz śmiało stwierdzić, że moje ciało znajdowało się w stanie permanentnego niedożywienia i przewlekłego stanu zapalnego z powodu niezdiagnozowanej celiakii. Nie mogło zatem funkcjonować optymalnie. Każdy dodatkowy stres, każde dodatkowe obciążenie powodowało, że cały system wywracał się do góry nogami, tracił równowagę i zaczynały się ostre stany zapalne, wyczerpanie, przybieranie na wadze i tym podobne. Okresami, głównie w związku z dietami niskowęglowodanowymi (w których zboża były zakazane), pojawiały się fazy, w których czułam się wyjątkowo dobrze. Ponieważ jednak nie wiedziałam dokładnie, gdzie leżą przyczyny, i nie mogłam wystarczająco skojarzyć ze sobą poszczególnych objawów, nigdy nie udało mi się zintegrować na dłuższą metę sensownych zachowań z moim życiem. Moja tendencja do tego, by zawsze czuć się odpowiedzialną za wszystkich wokół mnie i zawsze przyjmować na swoje barki zbyt wiele, również niekoniecznie mi pomagała. Natomiast już od dziecka znałam wiele elementów składających się na metody redukcji stresu i prowadzenia zdrowego stylu



życia: podróżowanie po świecie fantazji, medytacja i świadomość były częścią naszego codziennego życia rodzinnego. W wieku dwunastu lat wzięłam udział w moim pierwszym kursie metody Feldenkraisa, w wieku 16 lat nauczyłam się świadomego śnienia, a dwa lata później ukończyłam cały filipiński program szkoleniowy dla szamanów. Jednak stres codziennego życia i kształcenie się w zakresie medycyny konwencjonalnej, która ze swoimi ekstremalnymi wymaganiami nie pozostawia miejsca na żadne myśli wykraczające poza normę, pogrzebały to wszystko. Co więcej, nawet mnie, jako naukowcowi, brakowało kilku solidnych faktów i mechanizmów, aby ostatecznie zająć się dogłębnie problemem przewlekłego stanu zapalnego. Dopiero po pierwszym epizodzie choroby i drugim, który nastąpił w bardzo niedługim czasie po nim (podczas którego przytyłam 30 kilogramów w bardzo krótkim czasie) – ciężkiego poporodowego zapalenia tarczycy (szczególnej formy zapalenia tarczycy Hashimoto, które występuje po porodzie), w końcu wzięłam się w garść i rozpoczęłam długą, wyboistą, ale ostatecznie bardzo udaną drogę do trwałego wyleczenia. Odżywianie odegrało tutaj bardzo ważną rolę, ponieważ ze względu na istniejące wcześniej choroby autoimmunologiczne nie toleruję określonych rodzajów żywności. Ale optymalizacja snu, który od zawsze był zaburzony, mojej flory jelitowej i jej funkcjonowania, termogeneza poprzez terapię zimnem, silna integracja uważności z moim codziennym życiem, zakończenie związków odbierających mi energię, nauczenie się, a przede wszystkim stosowanie wielu technik oddychania i wreszcie nauczenie się, jak ważne jest słuchanie mojego ciała, a nie ciągłe przekraczanie własnych granic, stanowiły fundamenty mojego powrotu do zdrowia.

Przez lata miałam zaszczyt i przyjemność dzielić się z moimi pacjentami doświadczeniem i wiedzą, które zdobyłam na przestrzeni lat.

To, co ciągle obserwuję podczas mojej pracy, to fakt, jak niezwykle trudno jest ludziom trwale zintegrować rzeczy, które tak naprawdę są im znane, z ich codziennym życiem. Kiedy obserwujemy najlepszych biohakerów i influencerów zajmujących się tematyką zdrowia, wszystko wydaje się takie proste. Prawda jest jednak taka, że mają oni zupełnie inne uwarunkowania niż zwykły śmiertelnik. W końcu przecież zarabiają pieniądze dzięki prowadzeniu zdrowego i przeciwzapalnego stylu życia. Podczas lektury niektórych z tych książek miałam wrażenie, że nie mogłabym prowadzić żadnej działalności zawodowej, gdybym chciała wcielić w życie wszystkie zawarte w nich wskazówki i możliwości. Dlatego w tej książce chciałbym rzucić ci ograniczone czasowo wyzwanie. Jest to próba dostarczenia ci przejrzystego i wykonalnego zestawu instrukcji wraz z niezbędną wiedzą, która zmotywuje cię do ich realizacji. Ostatecznie przecież impuls do zmian w tym świecie, w którym tak bardzo oddaliliśmy się od sposobu, w jaki powinniśmy żyć, musi pochodzić od nas samych, abyśmy mogli prowadzić zdrowe i pełne energii życie.

Oczywiście istnieje nieskończona liczba różnego rodzaju suplementów diety (niektóre są bardzo drogie), które mogą pomóc w osiągnięciu takiego stanu. Ale jeśli fundament nie jest wystarczająco stabilny, są to w zasadzie zmarnowane pieniądze. Dlatego w tej książce skoncentruję się na rzeczach, które można wprowadzić samodzielnie i które są łatwe do zdobycia i stosunkowo niedrogie. Bo w końcu kto z nas posiada saunę na podczerwień w ogrodzie lub dozownik wzbogacający wodę w wodór w kuchni? Istnieje oczywiście wiele

skutecznych i bardzo przydatnych urządzeń terapeutycznych, ale cena za sesję powoduje, że dla wielu z nas nie wchodzi one w ogóle w rachubę. Można jednak ich działanie włączyć do swojego życia poprzez stosowanie określonych ćwiczeń i sposobów zachowania.

To, czego potrzebujesz, aby sprostać temu wyzwaniu, to gotowość do opuszczenia swojej strefy komfortu i utrzymania się przy piłce. Nawet jeśli czasami brakuje ci motywacji, powinieneś wziąć na siebie całkowitą odpowiedzialność za swoje życie. Oczywiście można skutecznie obniżyć ciśnienie krwi za pomocą beta-blokerów, ale leżący u jego podstaw problem pozostanie i wraz z efektami ubocznymi leków skróci czas życia i drastycznie ograniczy ilość energii, jaką masz do dyspozycji każdego dnia. Dlatego celem tego wyzwania powinno być przejście przez życie z jak największą energią i radością, a nie tylko przeżywanie go, byle tylko przeżyć. Wielu z nas funkcjonowało w stanie przypominającym zombie już przez tak długi czas, że zaczęliśmy wręcz wierzyć, że jest to normalny stan rzeczy. Akceptujemy więc przekonanie, że już w wieku 40 lat wszystko ma nas prawo boleć, a rano trudno jest nam podnieść się z łóżka, mimo że moglibyśmy przecież iść przez życie pełni wigoru aż do późnej starości. Na szczęście miałam kilka dobrych przykładów w mojej rodzinie, które uświadomiły mi, że utrzymanie takiego stanu to naprawdę ciężka praca. Zarówno moi dziadkowie, jak i mój pradziadek znacznie przekroczyli wiek 90 lat w pełni zdrowia i sprawności, mimo że czasami byli narażeni na zmaganie się z ogromnym obciążeniem psychicznym i fizycznym. W żadnym wypadku nie staram się tutaj zminimalizować lub zanegować obciążeń i problemów, które każdy z nas musi na swoich barkach dźwigać, ale po prostu chcę zachęcić cię do

zrobienia pierwszego kroku na tej drodze. Kiedy to już się stanie, chciałabym pokierować cię podczas dalszej wędrówki, abyś na końcu mógł spojrzeć na siebie i skonstatować, że nawet nie zdając sobie z tego sprawy, dotarłeś na szczyt. I na pewno miałeś przy tym wiele radosnych chwil.

Życzę ci wiele radości podczas tej przygody i zapraszam: Zaczynajmy.

Simone Koch, wiosną 2021

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY: JEDNA ARMIA, WIELE TWARZY

Nasz układ odpornościowy jest niezwykle złożony i jego zrozumienie wcale nie jest łatwe. Dlatego zaczynamy od przedstawienia wszystkich członków tego zespołu wraz z określeniem ich funkcji.

Stany zapalne są pomocne i użyteczne. Kiedy skaleczymy się w palec, procesy zapalne i ich sygnały troszczą się o to, byśmy nie zostali zaatakowani i pożarci przez obce organizmy bakterie. W ten sposób aktywowane są procesy regeneracji i naprawy organizmu. Bez wystąpienia stanu zapalnego nie ma możliwości uruchomienia procesów leczenia i poprawy stanu zdrowia. Wykazano na przykład, że przyjmowanie substancji przeciwzapalnych, takich jak ibuprofen, po uprawianiu sportu zmniejsza co prawda bolesność mięśni powodowaną zakwasami, ale przez tłumienie prozapalnej odpowiedzi prostaglandyny E2 następuje znacznie mniejszy wzrost mięśni. W mniejszym stopniu dotyczy to również innych substancji przeciwzapalnych i przeciwutleniaczy, takich jak witamina C. Warto więc spożywać potreningowe koktajle białkowe w czystej postaci, a nie z dodatkiem jagód czy zieleniny, gdyż w przeciwnym razie można storpedować własne postępy.

Ostre stany zapalne rozwijają się bardzo szybko, zwykle mają ciężki przebieg i ustępują z zasady po kilku dniach.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWPZAPALNA

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 zagospodzą 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 PRZECIWPZAPALNA I PRZECIWBÓŁOWA

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.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.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!

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.talizman.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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **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

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Zioła, nalewki

•
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





Dr Simone Koch jest lekarką specjalizującą się w medycynie funkcjonalnej, środowiskowej i żywieniowej. W swojej pracy koncentruje się na leczeniu przyczyny choroby, a nie na krótkotrwałym łagodzeniu objawów. Wspecjalizowała się w dziedzinie chorób autoimmunologicznych, zaburzeń równowagi hormonalnej, a także chorób środowiskowych.

**Czym jest cichy stan zapalny
i jak może zaszkodzić twojemu zdrowiu?
Dlaczego chroniczny stres jest uznawany za jedną
z najczęstszych przyczyn wielu chorób i schorzeń?**

W publikacji znajdziesz odpowiedź na pytanie, jak zatrzymać stany zapalne w organizmie. Poznasz 4-tygodniowy program przygotowany specjalnie dla ciebie, oparty na diecie przeciwzapalnej, terapii zimnem i prostej aktywności fizycznej, który przeprowadzisz samodzielnie w domu.

Stosując się do zaleceń Autorki, nie tylko pozbędziesz się stanów zapalnych, ale poprawisz ogólny stan swojego zdrowia i wzmocnisz układ odpornościowy. Już po kilku dniach zauważysz znaczący wzrost energii, lepszy sen i zdecydowanie bardziej wyostrzony umysł. Co więcej, w dalszej perspektywie bez trudu zahamujesz rozwój chorób autoimmunologicznych, układu sercowo-naczyniowego czy cukrzycy typu 2.

Silny i zdrowy organizm bez stanów zapalnych!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL

