

dr Monica Aggarwal
dr Jyothi Rao

PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE

JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ



Poznaj ukrytą przyczynę wielu chorób,
w tym autoimmunologicznych, i odzyskaj zdrowie

Pochwały dla książki

Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować

Świetna praca, zwłaszcza rozdział na temat mikrobiomu!

– **DR ALESSIO FASANO,**

Szef Oddziału Gastroenterologii i Dietetyki Szpitala Dziecięcego,
Harvard, Massachusetts

Jako paraolimpijka doskonale rozumiem rolę diety w utrzymaniu doskonałej kondycji fizycznej. Dbanie o zdrowie było zawsze dla mnie priorytetem. Jestem ogromnie wdzięczna dr Rao i dr Aggarwal za ich bezcenne wskazówki i rady.

– **TATYANA MCFADDEN,**

piętnastokrotna medalistka mistrzostw świata, trzykrotna złota medalistka,
triumfatorka Wielkiego Szlema w maratonie

Książka M. Aggarwal i J. Rao to kompendium wiedzy na temat diety, flory bakteryjnej, nawodnienia organizmu, relaksu, snu i ruchu dla tych, którzy pragną żyć w zdrowiu przez długie lata.

– **DR CALDWELL B. ESSELSTYN JUNIOR,**

autor bestsellerów

Niesamowita książka! Fantastyczny przewodnik!

Żyjcie z głową, a unikniecie wielu chorób!

– **DR BARBARA OAKLEY,**

autorka bestsellera „New York Timesa”

PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE

JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

dr Monica Aggarwal
dr Jyothi Rao

PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ



Poznaj ukrytą przyczynę wielu chorób,
w tym autoimmunologicznych, i odzyskaj zdrowie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Beata Ziemska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-181-2

Tytuł oryginału: *Body on Fire; How Inflammation Triggers Chronic Illness
and the Tools We Have to Fight It*

Copyright © 2020 Monica Aggarwal, MD, and Jyothi Rao, MD

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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

*Dedykuję naszą książkę Robowi.
Jesteś dla mnie nieustającym źródłem inspiracji.
Twoja obecność dodaje mi skrzydeł.*
– dr Monica Aggarwal

*Pragnę zadedykować niniejszą książkę mojemu niezżyjącemu tacie
Ramachandrze Rao,
który był i jest dla mnie wzorem do naśladowania,
oraz dziadkowi Dhruvie Rao,
dzięki któremu zostałam lekarką.*
– dr Jyothi Rao

SPIS TREŚCI

Wstęp 12

Nowe metody uzdrawiania

W poszukiwaniu alternatywnych metod leczenia

Wprowadzenie 15

Ciało w ogniu

Niezwyczęta młodość. Jaki wpływ na funkcjonowanie systemu odpornościowego mają nasze wybory

ROZDZIAŁ

1

W poszukiwaniu równowagi 19

Równowaga wewnętrzna, stabilność, homeostaza

Zaburzenia równowagi a stan zapalny

ROZDZIAŁ

2

Jak córka uratowała mi życie 25

Historia dr Aggarwal

Jak choroba zmienia życie

ROZDZIAŁ

3

Co oznacza być lekarzem 31

Historia dr Jyothi Rao

Medycyna konwencjonalna a medycyna holistyczna

ROZDZIAŁ

4

Kryzys

35

Zaburzenie równowagi wywołuje stres i stan zapalny

System immunologiczny a współczulny układ nerwowy

ROZDZIAŁ

5

Jak powstaje choroba przewlekła

47

Co twoje ciało mówi o chorobie i czynnikach ryzyka

Rak, cukrzyca, cholesterol, choroby serca

ROZDZIAŁ

6

Co żyje w naszych jelitach

59

Jak działają jelita

Mikroorganizmy, układ odpornościowy, stany zapalne

ROZDZIAŁ

7

Zdrowe jelita

81

Dieta eliminacyjna

Detoksykacja

ROZDZIAŁ

8

Jedzenie jako lekarstwo

103

Warzywa, rośliny strączkowe, węglowodany

Fitozwiązki, mikrobiom, stan zapalny

ROZDZIAŁ

9

Zdrowe tłuszcze

121

Orzechy, nasiona, awokado

Oleje roślinne

ROZDZIAŁ

10

Zioła i przyprawy

141

Przyprawy lecznicze

Twoje szafki kuchenne są wypełnione pradawnymi aromatycznymi przeciwzapalnymi lekami

ROZDZIAŁ

11

Woda

151

Woda – esencja życia

Cudowne właściwości wody

ROZDZIAŁ

12

Sen

155

Cudowne właściwości snu

Sen, stres, metabolizm, hormony, detoksykacja

ROZDZIAŁ

13

Połączenie umysł-ciało

175

Uwolnij uzdrawiającą moc wyciszonego umysłu

Asany, pranajama, medytacja

ROZDZIAŁ

14

Euforia z aktywności fizycznej

197

Aktywność fizyczna jako środek zaradczy

Ruch a zdrowie

ROZDZIAŁ	Korzyści zdrowotne postu	227
15	Jak zresetować układ odpornościowy	
	Post, ćwiczenia i metabolizm	

ROZDZIAŁ	Optyvizm	233
16	Optyvizm a zdrowie	
	Jak zostać optymistą	

ROZDZIAŁ	Regeneracja	239
17	Dieta, zabawa, sen	
	Jak przywrócić homeostazę	

Przypisy 241

Słowniczek 268

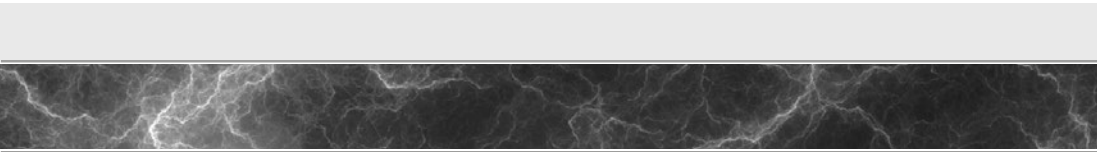
Podziękowania 283

O Autorkach 284

Nowe metody uzdrawiania

Żyjemy w czasach, w których jedynym remedium na wszelakiego rodzaju dolegliwości są środki farmaceutyczne. Leki mogą działać cuda w nagłych przypadkach, lecz okazują się bezskuteczne, gdy mamy do czynienia z przewlekłymi schorzeniami, które w dużej mierze zależą od codziennych nawyków i trybu życia. Od ponad czterdziestu lat zajmuję się alternatywnymi metodami leczenia. Zaraz po ukończeniu medycyny udałem się w długą podróż po odległych zakątkach świata w poszukiwaniu sekretów długowieczności i dobrego samopoczucia. Podróż tę kontynuuję do dziś. Większość metod, które miałem dotąd okazję przestudiować, podkreśla znaczenie pożywienia, ziół, snu, technik relaksacyjnych i praktyk duchowych dla zachowania doskonałej kondycji fizycznej i równowagi psychicznej. Wiele z nich wykorzystuję na co dzień i łączę z osiągnięciami wiedzy konwencjonalnej. Opierając się na tych doświadczeniach, stworzyłem koncepcję medycyny integracyjnej, którą z powodzeniem stosuję w leczeniu pacjentów i której zasad niestrudzenie nauczam.

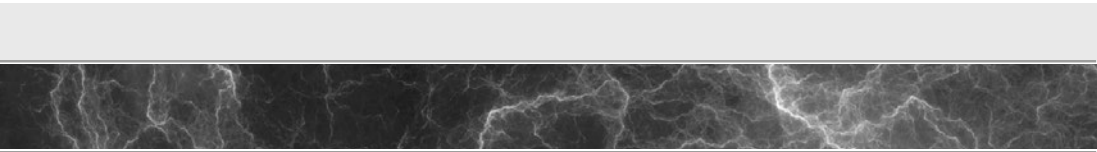
Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować to fascynująca książka. Jej autorki, obie lekarki, Monica Aggarwal i Jyothi Rao przeszły długą i wyboistą drogę. Nie zadowolili się łagodzeniem symptomów, chciały znaleźć sposób, który umożliwi całkowite cofnięcie się choroby.



Błyskotliwą, pełną pasji kardiolog doktor Aggarwal poznałem w 2005 roku. Prowadziła wtedy świetnie prosperującą praktykę, gdzie zapewniała pacjentom doskonałą opiekę lekarską. Była jednak świadoma ograniczeń, jakie niesie za sobą leczenie farmakologiczne. Dlatego zainteresowała się medycyną holistyczną, zwłaszcza że w 2011 roku zdiagnozowano u niej reumatoidalne zapalenie stawów. W tej książce doktor Aggarwal dzieli się z czytelnikiem własnymi zmaganiem z wyniszczającą chorobą i opisuje proces wychodzenia z kryzysu i powrotu do zdrowia. Jestem pod ogromnym wrażeniem transformacji, jakiej udało jej się dokonać. Cieszy mnie, jak wykorzystuje ona swoje doświadczenia. Jej historia jest dowodem na to, że tylko od nas zależy, czy poddamy się chorobie.

Doktor Jyothi Rao jest internistką z powołania. Od zawsze wiedziała, że do przywracania zdrowia potrzebujemy czegoś więcej niż pigułki. Coraz więcej personelu medycznego ma podobne przekonania. By skuteczniej pomagać swoim pacjentom, dr Rao zaczęła zgłębiać tajniki akupunktury i stworzyła praktykę lekarską, gdzie stosuje zasady medycyny integracyjnej. Z wielkim entuzjazmem udowadnia każdego dnia, że naturalne terapie mogą uratować ludziom życie.

Napisana przez dwie lekarki książka jest kompendium wiedzy dla tych, którzy traktują kwestię zdrowia poważnie. Autorki przypominają nam, jak wielki wpływ na kondycję zdrowotną mają nasze



decyzje. Tłumaczą przyczyny zaburzeń funkcjonowania organizmu i wyjaśniają okoliczności sprzyjające powstawaniu chorób przewlekłych. Uczą nas, co zrobić, by przywrócić równowagę i odzyskać zdrowie. Strategie, które proponują, nie wywołują skutków ubocznych i mogą być stosowane przez wszystkich, bez wyjątku. Te propagatorki zdrowego stylu życia opierają swoje zalecenia na najnowszych badaniach naukowych i nie boją się przyznać, że niekiedy brakuje danych, które potwierdziłyby ich spostrzeżenia.

Wiemy już, że zdrowie tylko w niewielkim stopniu zależy od uwarunkowań genetycznych. Nasz stan psychofizyczny uwarunkowany jest różnymi czynnikami. Ważne są nasze codzienne wybory i przyzwyczajenia. Nie bez znaczenia są także toksyny środowiskowe, wszelkiego rodzaju stres, oraz sposób, w jaki sobie z nim radzimy. Każdy z nas inaczej przechodzi chorobę, odmiennie reaguje na patogeny, toksyny i produkty spożywcze. Dlatego też by leczenie mogło być skuteczne, musi być przystosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta. Mam nadzieję, że informacje, jakimi tak hojnie dzielą się w swej książce Monica Aggarwal i Jyothi Rao, przysłużą się tym wszystkim, którzy zamierzają jak najdłużej cieszyć się pełnią zdrowia.

– dr medycyny Andrew Weil

WPROWADZENIE

Ciało w ogniu

Mamy jedno ciało, jedno życie. Wszystko, co robimy, od momentu narodzin aż po śmierć, ma znaczenie. Kiedy dopisuje nam zdrowie, czujemy się niepokonani. Nawet jeśli narażamy ciało na ogromny stres, błyskawicznie dochodzimy do siebie. Do czasu. Bo jeśli się nie opamiętamy, prędzej czy później nasz organizm zmusi nas do zmierzenia się ze skutkami naszych działań. Natura przygotowała nas na stres, wyposażyła w hormony, które pomagają przetrwać w sytuacji zagrożenia życia. Aktywowane, sprawiają, że reagujemy natychmiast. Układ odpornościowy jest zawsze gotowy, by uchronić nas przed niebezpieczeństwem, lecz w pewnym momencie zaczyna zawodzić. Przestaje radzić sobie z nadmiarem negatywnych bodźców, jakie serwuje nam każdy dzień, czy to będzie szkodliwe promieniowanie, zatrute środowisko naturalne, problemy w relacjach, kłopoty w pracy, brak ruchu, przetworzona żywność czy dieta bogata w nabiał i mięso. Przychodzi moment, kiedy limit zostaje wyczerpany.

Zaburzenia homeostazy prowadzą do rozległych stanów zapalnych. Efekt jest taki, że czujemy, jakby *całe ciało stanęło w ogniu*. Nasz system immunologiczny dosłownie *szaleje*. Zamiast chronić nas przed zagrożeniami z zewnątrz, zdezorientowany, zaczyna atakować własne organy i tkanki. Jeśli na tym etapie nie zrobimy czegoś,

by powstrzymać ten proces, prędzej czy później chroniczny stan zapalny spowoduje poważną chorobę, która w każdym przypadku przebiegać będzie inaczej. U niektórych pojawią się problemy gastryczne: trudności z wypróżnianiem, bóle brzucha czy biegunki. Inni będą narzekać na depresję, zmęczenie, problemy z nadwagą. U jeszcze innych osób rozwiną się choroby autoimmunologiczne: stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół jelita drażliwego. Długotrwały stan zapalny może przyczynić się do rozwoju chorób wieńcowych i raka. Niestety, na wczesnym etapie zaburzeń lekarze zazwyczaj nie potrafią poprawnie zdiagnozować, co nam dolega, na podstawie symptomów, zwłaszcza że markery stanu zapalnego nie odbiegają jeszcze od normy. To daje nam fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Ignorujemy objawy tak długo, aż któregoś dnia, ku naszemu zaskoczeniu, wyniszczająca choroba przejmie nad nami kontrolę. Tak też było w naszym przypadku.

Zdecydowałyśmy się napisać tę książkę, ponieważ ten problem dotyczy wszystkich, w większym lub mniejszym stopniu. Prędzej czy później komplikacje zdrowotne osiągną każdego z nas. Wiemy, jak to jest, kiedy choroba przychodzi *znenacka*, mimo iż od lat dawała o sobie znać. Kiedy pojawiła się w naszym życiu, początkowo leczyliśmy się pastylkami. Jednak nie przynosiły oczekiwanych rezultatów, a w dodatku miały wiele nieprzyjemnych skutków ubocznych. Próbowaliśmy zrozumieć, co przyczyniło się do tego, że zachorowałyśmy. Chciałyśmy nie tylko pozbyć się dokuczliwych symptomów, lecz w pełni odzyskać zdrowie. Natrafiłyśmy na szereg metod, dzięki którym udało nam się przywrócić równowagę fizyczną i psychiczną. Odkryłyśmy, że poza pigułkami istnieją także inne sposoby na redukcję stanów zapalnych. Teraz pragniemy podzielić się naszymi odkryciami i zainspirować czytelników do działania

w nadziei, że dzięki strategiom, które tutaj prezentujemy, bez trudu zidentyfikują i ugaszą swoje własne pożary.

Pokonanie chronicznej choroby nie należy do rzeczy łatwych, ale bez wątplenia warto podjąć wyzwanie. I choć obie jesteśmy lekarkami, dr Aggarwal kardiologiem i dr Rao internistą, tym razem nie wypisujemy recept na leki. Zamiast tego pokażemy wam, co możecie zrobić, by ich w przyszłości uniknąć. Nam się udało i tak pomagamy naszym pacjentom. W tej książce chcieliśmy uwzględnić najnowsze wyniki badań dotyczących kwestii, które tutaj poruszamy. Ponieważ większość eksperymentów naukowych jest finansowana przez koncerny farmaceutyczne, trudno pozyskać fundusze na przykład na zbadanie wpływu odżywiania na zdrowie, gdyż tego typu poszukiwania nie przynoszą zysków. Jak dotąd nie dysponujemy wystarczającą ilością danych na ten temat, dlatego też staraliśmy się uwzględnić jak najwięcej informacji, do których udało nam się dotrzeć. Namawiamy wszystkich do wyciągnięcia własnych wniosków. Uważamy, że metody, jakie tu przedstawimy, najlepiej stosować równolegle do leczenia konwencjonalnego. Nasze strategie są bezpieczne i nie wywołują efektów ubocznych. A zatem, drodzy czytelnicy, nie macie nic do stracenia. Także wy macie szansę odzyskać zdrowie i wyleczyć stany zapalne, jeśli tylko zechcecie. Możecie ugasić własne pożary! Mamy nadzieję, że tak się stanie. Napisałyśmy tę książkę, by zainspirować was do wprowadzenia zmian, dzięki którym odzyskacie harmonię i witalność. Towarzysząc nam w tej podróży, odkryjecie nowe pokłady energii i źródło dobrego samopoczucia.

Jednak zanim przejdziemy dalej, poprosimy was o udzielenie odpowiedzi na kilka pytań. Jeśli na któreś z nich odpowiecie twierdząco, tym bardziej skorzystacie z przeczytania naszej książki.

TWÓJ OBECNY STAN ZDROWIA

ENERGIA

- ✓ Czy dokucza ci brak energii?
- ✓ Czy budzisz się rano zmęczony?
- ✓ Czy odczuwasz zmęczenie w ciągu dnia, zwłaszcza po jedzeniu?
- ✓ Czy czujesz ból tuż po przebudzeniu lub w ciągu dnia?

STYL ŻYCIA

- ✓ Czy wystarcza ci energii na codzienną gimnastykę?
- ✓ Czy miewasz problemy z nadwagą?
- ✓ Czy zażywasz dużo tabletek?
- ✓ Czy czujesz, że potrzebujesz więcej snu?

JEDZENIE

- ✓ Jak czujesz się po posiłku? Czy odczuwasz ból po jedzeniu?
- ✓ Czy zdrowo się odżywasz? Czy często spożywasz dania gotowe? Czy podgrzewasz jedzenie w mikrofalówce?
- ✓ Czy mimo nieustannego odchudzania ciągle tyjesz?
- ✓ Czy dokuczają ci problemy z wypróżnieniem?
- ✓ Czy masz nieustanną ochotę na słodkie?

STAN PSYCHICZNY

- ✓ Czy potrafisz zmieniać złe nawyki?
- ✓ Czy ciągle odczuwasz niepokój?
- ✓ Czy miewasz problemy z pamięcią?
- ✓ Czy masz problem z zasypianiem, gdyż nieustannie się czymś martwisz?

ROZDZIAŁ

4

Kryzys

Zaburzenie równowagi wywołuje stres i stan zapalny

Wiele czynników może spowodować zaburzenia homeostazy, na przykład uraz narządów, stany lękowe, infekcje, a nawet brak ruchu. Zależy nam, by uświadomić wszystkim, jak ogromną rolę w tym procesie odgrywa stres. Trudno odzyskać zdrowie, jeśli nie wiemy, skąd wzięła się choroba. Słowo *stres* zostało włączone do terminologii medycznej w latach pięćdziesiątych przez Hansa Seyle'a, pioniera endokrynologii¹. Był on pierwszym naukowcem, który badał biologiczne skutki stresu. Interesowało go, jak emocje wpływają na organizm człowieka. Seyle zdefiniował stres jako mechanizm aktywujący siły obronne organizmu. Stres może mieć podłoże fizjologiczne, biochemiczne, emocjonalne, mentalne czy środowiskowe, przy czym nie ma znaczenia, czy reakcję wywołują problemy rzeczywiste, czy wykreowane przez umysł. Według Seyle'a istnieją dwa rodzaje stresu: pozytywny (*eustres*) i negatywny (*dystres*).

Zarówno *eustres*, jak i *dystres* mobilizują układ odpornościowy do wzmożonej aktywności. Pozytywny stres powstaje na skutek zdarzeń, które przynoszą radość i zadowolenie. Mogą to być narodziny dziecka, rozpoczęcie nowej pracy czy wyjazd na wakacje. *Eustres* wzmacnia organizm i przyspiesza regenerację. *Dystres* natomiast prowadzi do stanów zapalnych i powoduje przyspieszenie szkodliwych procesów utleniających. Jego przyczyną może być między innymi utrata dziecka, śmierć współmałżonka, brak pracy czy rozwód.

WAŻNE

- ✓ Jaki typ stresu dominuje w twoim życiu: pozytywny czy negatywny?

Doktor Seyle dokładnie opisał zmiany fizjologiczne zachodzące w reakcji na stres. Mechanizm ten określił jako ogólny zespół adaptacyjny, który ma zapobiegać negatywnym skutkom wszelkiego rodzaju zmian, zwłaszcza powstałych w sytuacjach zagrażających życiu. Kiedy jesteśmy zdrowi, sprawny mechanizm adaptacyjny pozwala utrzymać organizm w stanie homeostazy i nie dopuścić do rozwoju choroby. By zapewnić dostateczną ilość energii, dzięki której poradzimy sobie ze stresem, dochodzi do stymulacji układów nerwowego, krwionośnego, hormonalnego i odpornościowego. Ciało mądrze wykorzystuje zasoby: uruchamia tylko najważniejsze funkcje, a inne wyłącza.

Pod wpływem stresu uruchomiony zostaje *autonomiczny układ nerwowy*. AUN obejmuje układ współczulny i przywspółczulny. Oba systemy są ze sobą połączone. Działają względem siebie antagonistycznie. Ich pracę regulują neuroprzekaźniki, substancje chemiczne sygnalizujące i kontrolujące wiele funkcji fizjologicznych,

takich jak czynność serca, stan źrenic, perystaltyka jelit czy układ oddechowy i rozrodczy. Układ współczulny (sympatyczny) odpowiada za *mechanizm walki lub ucieczki*. W chwilach zagrożenia włączane są tylko funkcje, które w danym momencie są niezbędne, i wyłączane te, które w danej chwili nie są konieczne, takie jak na przykład trawienie². Zadaniem układu współczulnego jest pobudzenie niektórych funkcji, by przygotować nas do *walki bądź ucieczki*.

ILUSTRACJA 4.1

Rodzaje stresu


EUSTRES
pozytywny
stres

- stan oczekiwania na przyjemność
- cięża
- awans w pracy
- zmiana zatrudnienia
- planowanie wakacji


DYSTRES
negatywny
stres

- śmierć
- utrata pracy
- bycie pod presją czasu
- krytycyzm/bycie zastraszanym
- choroba

Do tego służą wytwarzane w nadnerczach adrenalina i noradrenalina. Hormony te podnoszą ciśnienie tętnicze i przyspieszają akcję serca. Zwiększony przepływ krwi, a tym samym lepsze ukrwienie mięśni i organów, zwłaszcza mózgu, pozwala nam sprostać niebezpieczeństwu. Wyostrozony wzrok i rozszerzone źrenice sprawiają, że lepiej widzimy w ciemności. Jednocześnie spowolnieniu ulega perystaltyka jelit i dochodzi do zahamowania funkcji wydalniczych. Gdy kryzys mija, kontrolę przejmuje przywspółczulny (parasympatyczny) układ nerwowy. Jest to czas na odpoczynek i powrót do stanu równowagi. Ciśnienie krwi spada, serce pracuje normalnie, przyspiesza perystaltyka i trawienie².



Dr Monica Aggarwal jest profesorem nadzwyczajnym na Wydziale Medycyny Sercowo-Naczyniowej Uniwersytetu Florydy.



Dr Jyothi Rao specjalizuje się w chorobach wewnętrznych oraz medycynie regeneracyjnej i profilaktycznej.

Stany zapalne rozwijają się latami, stopniowo osłabiając organizm. Dają początek wielu schorzeniom, w tym chorobom autoimmunologicznym, takim jak reumatoidalne zapalenie stawów, insulinooporność, choroby tarczycy, cukrzyca, miażdżyca i nowotwory. Przewlekły stres, nieprawidłowa dieta, otyłość, brak snu i czasu na regenerację to tylko niektóre z czynników, które powodują ich rozwój.

Książka stanowi kompendium wiedzy o stanach zapalnych. Zawiera kompletną receptę na zdrowie, łącząc zalecenia medycyny konwencjonalnej z integracyjną. Znajdziesz w niej:

- odpowiedź na pytanie, czym są stany zapalne;
- wyjaśnienie, skąd się biorą przewlekłe stany zapalne;
- kwestionariusze, które posłużą jako wywiad medyczny i pozwolą rozpoznać sygnały ostrzegawcze wysyłane przez twoje ciało;
- zalecenia dotyczące suplementów i ziół, które przywrócą równowagę organizmowi;
- zasady zdrowego odżywiania służące odbudowie mikrobiomu jelitowego;
- wskazówki, jak dobrać aktywność fizyczną, ilość snu i wyregulować dobowy rytm, by skutecznie wyeliminować stany zapalne.

Skutecznie ugaś stan zapalny!

Patroni:



SZTUKATER.PL

