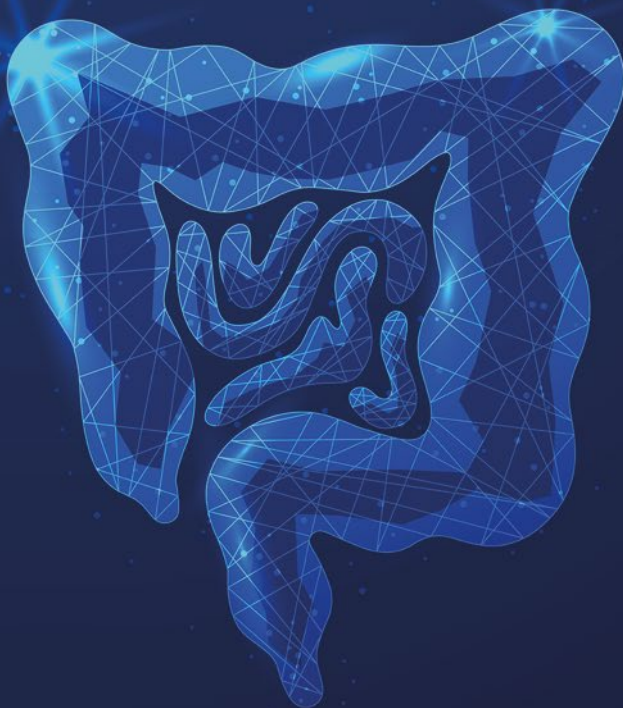


CARA WHEATLEY-MCGRAIN

Uspokój swoje jelita



Holistyczne sposoby leczenia
nieswoistego zapalenia jelit (IBD)
i zespołu jelita drażliwego (IBS)

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwały dla
Uspokój swoje jelita

„*Uspokój swoje jelita* przywraca łączność z jedną z największych świętości naszego życia – z jedzeniem. To potężne doświadczenie dostarcza nam składników odżywczych oraz pochodzących z pożywienia informacji, które wpływają na funkcjonowanie naszego metabolizmu, zachowanie mikrobiomu jelitowego, a także ekspresję DNA. Musimy zrozumieć głębokie znaczenie tego pozornie prozaicznego wydarzenia. Właśnie temu służy ten cenny przewodnik”.

— Doktor **David Perlmutter**, autor bestsellerów New York Timesa *Grain Brain* i *Mózgu na detoksie*

„Cara Wheatley-McGrain z pasją opowiada o ludzkim mikrobiomie jelitowym. Jej przystępna, pomocna, zrozumiała, praktyczna i poparta naukowymi dowodami książka przyda się każdemu, kto pragnie wyruszyć w drogę prowadzącą do uzdrowienia własnego przewodu pokarmowego”.

— **Shann Nix Jones**, dyrektorka organizacji Chuckling Goat i autorka bestsellerowej książki *The Kefir Solution*

„*Uspokój swoje jelita* uzdrowi każdego czytelnika. Dzięki świeżemu i współczującemu podejściu do tematu twoje życie zmieni się w sposób organiczny i naturalny. Ta książka jest tak samo fascynująca, jak nasz układ trawienny! Polecam ją każdej osobie zmagającej się z dolegliwościami takimi jak wzdęcia, IBS, IBD, choroba Leśniowskiego-Crohna, a nawet trądzik i łuszczyca. Jeśli chcesz przejąć kontrolę nad funkcjonowaniem

własnych jelit i całego organizmu, poświęć czas na przeczytanie tej książki!”

— **Liana Werner-Gray**, dietetyczka
i autorka bestsellerowej książki *The Earth Diet*

„Fascynująca i wnikliwa książka. Cara pokazuje, dlaczego funkcjonowanie jelit tak mocno wpływa na wiele aspektów psychicznego i fizycznego zdrowia. Ponadto jej książka ze współczuciem przedstawia różnorodne i pomocne strategie poprawy pracy układu pokarmowego oraz inspiruje czytelnika do przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem”.

— **Doktor David R. Hamilton**,
autor książki *Uzdrowianie ciała za pomocą umysłu*

„Dobrze funkcjonujące jelita są podstawą naszego fizycznego zdrowia. Co więcej, kondycja układu pokarmowego wpływa na naszą psychikę i emocje. Aby uzdrowić jelita nie możemy ograniczyć się do fizycznych aspektów leczenia – musimy pracować nad naszym umysłem i emocjami. Cara Wheatley-McGrain oferuje praktyczne i inspirujące podejście do uzdrawiania układu pokarmowego na każdym z wymienionych poziomów, którego podstawą jest jej własne doświadczenie życiowe”.

— **Alex Howard**, założyciel i prezes organizacji
The Optimum Health Clinic
oraz autor książki *Decode Your Fatigue*

„Nigdy wcześniej nie spotkałam się z książką o zdrowiu jelit, której lektura byłaby tak przyjemna. Żyjąc w tak sterylnym środowisku, musimy poznać sposoby poprawy funkcjonowania

układu pokarmowego. Z tej książki bije prawdziwa pasja i autentyczność. Doświadczenie życiowe Cary pozwala wierzyć w jej głębokie zrozumienie problemu. Osobiście uwielbiam praktyczny charakter jej rad. Zakotwiczone we współczuciu i autorefleksji holistyczne podejście do zdrowia jelit jest naprawdę odświeżające”.

— **Suzy Reading**, psycholog
i autorka książki *Self-care for Tough Times*

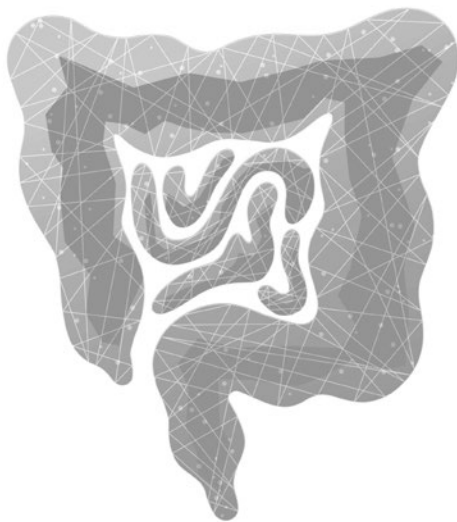
„Posługując się wspaniałym stylem, Cara wyjaśnia tajniki prawdopodobnie najbardziej niedocenianego organu naszego ciała – jelita. W tej książce udało jej się ze współczuciem połączyć osobiste doświadczenia, badania naukowe oraz porady ekspertów. Jej podręcznik z pewnością poprawi jakość twojego życia”.

— **Doktor Jenna Macciochi**,
autorka książki *Była sobie odporność*

Uspokój
swoje jelita

CARA WHEATLEY-MCGRAIN

Uspokój swoje jelita



Holistyczne sposoby leczenia
nieswoistego zapalenia jelit (IBD)
i zespołu jelita drażliwego (IBS)

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-392-2

Tytuł oryginału: *Calm Your Gut*

CALM YOUR GUT
Copyright © 2022 Cara Wheatley-McGrain
Originally published in 2022 by Hay House Inc. USA

© 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 rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono 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

*Mojej matce, Gerardine,
która uosabia prawdziwą moc współczucia.*

Mojemu mężowi, Davidowi, za jego siłę i dobroć.

I każdemu układowi pokarmowemu świata – również twojemu!

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	13
--------------------	----

Część I: Wiedza

Rozdział 1. Działanie układu pokarmowego	25
Rozdział 2. Świadomość układu pokarmowego	53
Rozdział 3. Odkrywanie historii własnych jelit	71
Rozdział 4. Ustanawianie celów	81

Część II: Współczucie

Rozdział 5. Podrażnienie jelit	97
Rozdział 6. Współczujące jelita	113
Rozdział 7. Uwaga pokarmowa	123
Rozdział 8. Wpływ snu na działanie układu pokarmowego	137

Część III: Uzdrawianie jelit

Rozdział 9. Prawidłowa eliminacja	161
Rozdział 10. Wytrzymałość jelit	171
Rozdział 11. Łagodzenie strachu przed atakiem choroby	199
Rozdział 12. Ruch i drobnoustroje	223
Rozdział 13. Uzdrawiający taniec	233

Część IV: Integralność jelit

Rozdział 14. Rozwój świadomości jelitowej	247
Rozdział 15. Drużyna jelit	259
Rozdział 16. Równowaga jelitowa	271

Część V: Zdrowe pokarmy i przepisy kulinarne

Rozdział 17. Kuchnia przyjazna jelitom	289
Brunche i śniadania	294
Sezonowe smoothie	301
Zdrowe zupy	304
Dania główne	310
Desery i przekąski	324
<i>Utrzymanie zdrowia jelit</i>	331
<i>Źródła</i>	335
<i>Bibliografia</i>	342
<i>Podziękowania</i>	353
<i>O Autorce</i>	355

WSTĘP

Proszę, nie przechodź od razu do pierwszego rozdziału. Wiem, że chcesz jak najszybciej rozwiązać swój problem. Poświęć chwilę na zapoznanie się z zadaniem, przed którym stoisz. Nie musisz uczyć się całego zestawu nowych umiejętności, ani przyswajać olbrzymich zasobów wiedzy. Choć w części pierwszej zapoznasz się z kilkoma ważnymi informacjami, w większości dotyczą one właściwych metod obserwacji, zwalniania tempa życia oraz pozbywania się zbędnego balastu. Twoim celem jest stworzenie przestrzeni pozwalającej na oszacowanie kondycji własnych jelit i całego ciała oraz rozpoczęcie terapii.

Kiedy miałam 20 lat, postanowiłam przeprowadzić proces przemiany własnego życia. W tamtym okresie leżałam w szpitalu i mogłam stracić jelito grube. Tego typu problemy nie dotyczą każdego z nas i nie pojawiają się codziennie. Niemniej każdego dnia ktoś choruje na poważne dolegliwości trawienne!¹ Obecnie wiem, co robić, aby moje jelita czuły się naprawdę dobrze.

Mam nadzieję, że poprzez lekturę tej książki chcesz zadbać o swój układ pokarmowy. Mówiąc szczerze, nie pokażę ci, jak to zrobić. Z drugiej strony, nauczę cię kochać własne jelita. Dzięki tej umiejętności będziesz w stanie uspokoić swój układ pokarmowy w sposób całkowicie organiczny i naturalny. Choć opisywane zmiany następują powoli, z pewnością ich doświadczysz. Jeśli nauczysz się kochać i uspokajać własny układ pokarmowy – w głęboki i wartościowy sposób – twoje życie ulegnie diametralnej przemianie.

Życzę ci wszystkiego najlepszego na drodze prowadzącej do zdrowia. Wiedz, że naprawdę myślę o twoich jelitach. Pisząc tę książkę zajmowałam się tylko nimi: starałam się przekazać ci informacje, których możesz potrzebować.

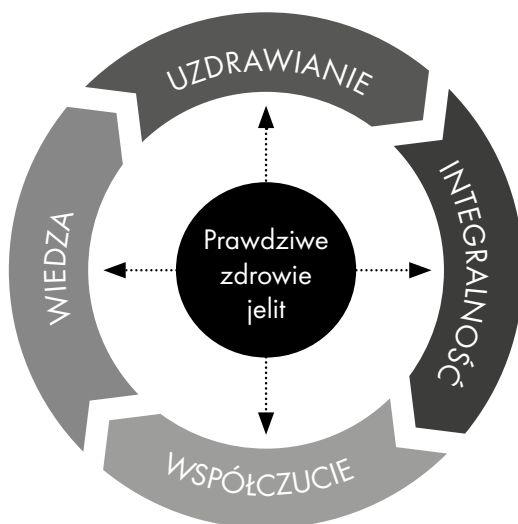
Cztery podstawy zdrowia jelit

Aby doświadczyć spokoju jelit, musisz zgłębić cztery podstawy ich zdrowia: wiedzę, współczucie, uzdrawianie i integralność. Wymieniona kolejność nie ma wielkiego znaczenia; elementy te po prostu splatają się ze sobą, tworząc solidną podstawę prawdziwego zdrowia.

Część I: Wiedza opowiada o niesamowitej biologii jelita cienkiego i grubego. W trakcie lektury tych rozdziałów poznasz funkcjonowanie własnego układu pokarmowego. Obecnie mikrobiom jelitowy jest przedmiotem wyjątkowo zaawansowanych badań. Jak dowodzą naukowcy, prawidłowe działanie jelit ma przemożny wpływ na odporność i prawdopodobieństwo rozwoju chorób. Właśnie dlatego poznanie własnego układu pokarmowego jest prawdziwym gwarantem zdrowia. Badania naukowe ciągle trwają – jeśli chcesz poznać najnowsze odkrycia, które zainspirują cię

do wyruszenia w uzdrawiającą podróż, wejdź na stronę internetową carawheatleymcgrain.com.

Zapoznam cię również z praktyką oddychania podstawą brzucha, która stanowi fundament treningu świadomego oddechu. Dzięki tej umiejętności zwiększysz efektywność fizycznego i energetycznego leczenia. Zidentyfikowanie przyczyn występowania dolegliwości zajmie ci dużo czasu. Przygotowany przeze mnie kwestionariusz pozwoli ci zbadać działanie jelit i zmodyfikować własne podejście do zdrowia.



Rysunek 1: Cztery podstawy zdrowia jelit

W **części II** zajmuję się okazywaniem **współczucia**. Opisane praktyki umożliwią ci dokonanie pełnej i szczerzej oceny punktów napięcia oraz zlokalizowanie czynników, które wyprowadzają cię z równowagi. W tej części książki omawiam wpływ trudnych emocji, które często pozostają ukryte. Podzielę się z tobą **zasadą świadomego obiegu pokarmu**, której przestrzeganie obudzi

twoje zdrowe instynkty i nauczy cię właściwego robienia zakupów. Na tym etapie powrócę do oddychania podstawą brzucha i wprowadzę praktykę **Metta Bhavana**. Co więcej, pokażę ci, jak napisać list miłosny z perspektywy własnych jelit.

Część III zawiera praktyczne porady dotyczące **uzdrowienia jelit**. Dzięki nim staniesz się bardziej świadomy własnych wyborów żywieniowych i zachowań. Na tym etapie będziesz już gotowy na opracowanie **spersonalizowanej diety eliminacyjnej**, czyli kluczowego elementu terapii. Pamiętaj, aby działać zgodnie z powiedzeniem Hipokratesa: „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”.

Choć w przypadku rozwoju niektórych dolegliwości należy przyjmować leki lub poddać się zabiegowi chirurgicznemu, zdaniem naukowców, dieta ma ogromny wpływ na funkcjonowanie przewodu pokarmowego. W związku z tym na kartach niniejszej książki znajdziesz wiele informacji dotyczących oddziaływania pokarmu na mikrobiom jelitowy. Zapewniam cię, że stosowanie właściwej diety, aktywność ruchowa i modyfikacja stylu życia uzdrowi twój układ pokarmowy. Przedstawię ci również sposoby na przywrócenie równowagi jelit oraz zapobieganie nawrotom choroby.

W **części IV** będziesz kontynuował przywracanie psychicznej i emocjonalnej **integralności jelit**. Na tym etapie zastanowisz się nad prawdziwymi przyczynami rozwoju doświadczanej dolegliwości. Co więcej, zaznajomię cię z koncepcją **kompetencji zdrowotnych** oraz sposobami na stworzenie własnej **drużyny jelit** – sieci powiązań, która pomoże ci wytrwać w zdrowiu. Do jej elementów należą: przygotowanie wizyt lekarskich oraz opracowanie dietetycznych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Chcę, abyś poznał **30 sposobów na polubienie własnych jelit**. Ta przyjemna praktyka powinna zainspirować cię do

kreatywnego rozwijania relacji łączącej cię z własnym układem pokarmowym.

Na koniec podzielę się z tobą moimi autorskimi przepisami poprawiającymi funkcjonowanie jelit – znajdziesz je w **części V** zatytułowanej „**Zdrowe pokarmy i przepisy kulinarne**”. Na tym etapie poznasz sposoby na naturalne zmodyfikowanie własnego jadłospisu oraz podbudowanie pewności siebie poprzez wykorzystanie trzech P: probiotyków, prebiotyków i polifenoli.

Moja historia

Zainteresowałam się najnowszymi sposobami leczenia jelit, gdyż jestem głęboko zaangażowana w proces terapii: choruję na *nieuleczalne* nieswoiste zapalenia jelit (IBD). Ta chroniczna dolegliwość sprawia, że w obrębie różnych sekcji mojego przewodu pokarmowego dochodzi do rozwoju bolesnych stanów zapalnych. Co więcej, choruję na wrzodziejące zapalenie okrężnicy (stan zapalny całego jelita grubego) oraz zespół jelita drażliwego (IBS). Z uwagi na wymienione schorzenia często doświadczam wzdęć i dyskomfortu brzucha.

Dzięki przyjmowaniu leków wydawanych na receptę oraz stosowaniu alternatywnych metod leczniczych udało mi się złagodzić objawy moich chorób. Na szczęście w ciągu ostatnich 20 lat doświadczyłam długich okresów remisji. Stosując odpowiednie techniki zawsze udaje mi się pozbyć wczesnych oznak pojawiającej się choroby. Przez cały okres mojej terapii zadawałam sobie następujące pytania:

- Czy najnowsze zdobycze nauki mogą nam pomóc w leczeniu chorób układu pokarmowego?
- Co leży u podłoża rozwoju chorób takich jak IBD i IBS?

Pytanie za sto punktów:

- Jak wprowadzić trwałe i pozytywne zmiany w swoim życiu?

Na razie pozostawiam te pytania bez odpowiedzi. Jeszcze do nich wrócimy. Na tym etapie chciałabym podzielić się moją historią o zdrowiu jelit.

Wiosną 2001 roku, kiedy zdiagnozowano u mnie IBD, chodziłam na uczelnię. Czułam się naprawdę dobrze i wydawało mi się, że cała ta sprawa (diagnoza) była jakąś pomyłką. Jednakże, pomimo prób przekonywania samej siebie, że wcale nie jestem chora, byłam coraz słabsza. Nie dałam rady chodzić i od miesięcy nie byłam w stanie zjeść porządnego posiłku. Czułam kłujący ból w jelitach i przez wiele godzin okupowałam łazienkę. Nie wiedziałam, że rozwijająca się choroba sieje spustoszenie w moim ciele. Każdego dnia było coraz gorzej. W końcu moja matka zawiozła mnie do szpitala. Nigdy nie zapomnę tego doświadczenia.

Pamiętam poważną twarz rejestratorki z izby przyjęć, która założyła mi kroplówkę, szok na widok ciemnych kulek krwi, które wylewały się z mojego ciała oraz moment, w którym konsultant gastrologiczny wziął moją mamę na bok i powiedział jej, że mam 48 godzin, aby zareagować na dożylne sterydy, zanim będą musieli operować i usunąć zniszczony strzęp tkanek, czyli resztki mojej okrężnicy.

Tamtej nocy obudziłam się w ciemnym oddziale, widząc przesuwające się punkciki światła i głosy dwóch kobiet. Doświadczyłam czegoś bardzo dziwnego. Opuściłam granice własnego ciała i stałam się czymś rozciągniętym i bezkształtnym. Kroplówka przez cały czas dostarczała do mojej krwi strumień sterydów, które oblewały mnie falą głębokiego zmęczenia. Próbowałam

skupić się na głosach kobiet: „Jej ciśnienie krwi jest wciąż zbyt niskie. Będzie potrzebowała kolejnej kroplówki”. Zapadłam w ciemność.

Następnego dnia obudziłam się kompletnie wyczerpana. Doświadczyłam przyływu współczucia i miałam wrażenie, że patrzę przez niewłaściwy koniec teleskopu. Wydawało mi się, że postrzegam siebie z perspektywy innej osoby.

Po kilku tygodniach szpitalnej rekonwalescencji zaczęłam odstawiać dożylnie sterydy. Zajęło mi to parę miesięcy. Po powrocie do domu rozpoczęłam właściwy proces leczenia – poznałam ukryty, wewnętrzny świat moich jelit. Na szczęście udało mi się uratować własną okrężnicę. Teraz mogę opowiedzieć moją historię. Jej morał jest następujący: czasami, aby przeżyć, trzeba przyjąć naprawdę silne leki. Każda tego typu historia jest wyjątkowa. Mogę zaświadczyć, że leczenie IBD lub IBS może wyglądać bardzo różnie.

Zrozumiałam, że współczucie jest kluczem.

Kiedy wyruszałam w podróż prowadzącą do zdrowia, nie udało mi się znaleźć żadnych wyników badań, które wskazywałyby na to, że dbanie o siebie może łagodzić objawy chorób jelitowych. Kierował mną instynkt. Dzięki niemu wiedziałam, że muszę dokonać głębokich zmian w sposobie, w jaki traktuję własny układ pokarmowy. Obecnie świat nauki nadrobił zaległości. Wyniki najnowszych badań wskazują, że współczucie okazywane samemu sobie może skutecznie łagodzić objawy stanów zapalnych². Dzięki tej książce zrozumiesz, że twój układ pokarmowy składa się szeregu wspaniałych organów, które każdego

dnia dostarczają ci energii potrzebnej do życia. Ich niestrudzona praca przebiega po cichu, przyćmiona codziennymi wydarzeniami. Niemniej od czasu do czasu każdy z nas dostaje wiadomość pochodzącą z głębokich, ciemnych zakamarków własnych jelit mówiącą, że coś jest nie tak. Jeśli cierpisz na IBD, zdaj się na własną ciekawość. To jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić. Kiedy odnajdziesz w sobie współczucie i ciekawość, zaczniesz zadawać pytania typu: Dlaczego niektórzy ludzie chorują, a inni nie? Z jakiego powodu czasami objawy IBD są tak poważne, a innym razem chorym udaje się wyjść cało z opresji?

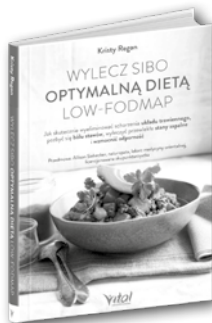
Ta książka pomoże ci poznać unikalną historię własnych jelit i odpowiedzieć na powyższe pytania. Chcę, abyś nauczył się kochać, cenić i uspokajać swój przewód pokarmowy.

Weź głęboki oddech. Nie ignoruj tego zalecenia.

Weź głęboki oddech i zaczynajmy.

WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Kristy Regan



Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) musi zmagać się z wieloma uciążliwymi dolegliwościami, które wpływają negatywnie na komfort i jakość jej życia. Zresztą leczenie i diagnostyka SIBO nie są proste. Podstawą terapii jest oczywiście zdrowe odżywianie. Niestety, wielu pacjentów testuje kolejne diety i rezygnuje z nich, nie będąc zadowolonym z efektów. W książce tej znajdziesz 4-tygodniowy program posiłków, który skutecznie zwalcza uciążliwe objawy i hamuje rozwój choroby SIBO. 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!

MEDYCYNA MITOCHONDRIALNA dr Bodo Kukliński, dr Anja Schemionek



W książce znajdziesz szczegółowe dane dotyczące najczęściej występujących schorzeń oraz informacje, jak je pokonać dzięki mitochondriom, czyli centrom energetycznym komórek. Autor szczegółowo opisuje wpływ leczniczych głodówek i znaczenie właściwego wypoczynku. Podaje ważne składniki odżywcze i ich wpływ na mitochondria oraz wyjaśnia, dlaczego warto rozważyć przejście na dietę paleo. Poznaj dowody na skuteczność terapii mitochondrialnej w zwalczaniu ADHD, fibromialgii, cukrzycy typu 2, depresji, problemów skórnych i chorób oczu. Jest również efektywna przy dolegliwościach układu krążenia i oddechowego, migrenach i bólach menstruacyjnych, schorzeniach neurodegeneracyjnych, chorobach nerek i narządów trawiennych oraz nowotworach. Nie ma chorób nieuleczalnych!

ZAMÓW JUŻ TERAZ WY TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA – UKRYTA PRZYCZYNA...

dr David Brownstein, Jodie Gould



Zespół nieszczelnego jelita, zwany inaczej LGS ma miejsce, gdy wyściółka jelita cienkiego zostaje uszkodzona, co umożliwia ucieczkę obcych związków do krwiobiegu i skutkuje osłabieniem układu odpornościowego oraz wywołaniem reakcji autoimmunologicznej. Większość lekarzy nie rozumie tego zjawiska, nie rozpoznaje go ani nie potrafi wyleczyć. Szacuje się, że ponad 80 procent osób z przewlekłymi chorobami ma nieszczelne jelita, przerost złych bakterii lub zbyt mało dobrych bakterii. W książce znajdziesz niepokojące objawy i sprawdzony program pozwalający usunąć zarówno przyczynę, jak i skutki tych dolegliwości. Poprawa zdrowia jelit pomoże ci poczuć się lepiej i wyglądać młodziej, usprawni funkcjonowanie mózgu i wyeliminuje niezliczone choroby. Zdrowe jelita – zdrowe ciało!

NATURALNE SPOSOBY NA ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO...

dr 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

DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM

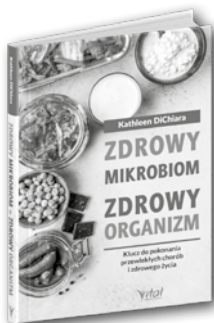
dr Raphael Kellman



Doktor Kellman, znany na całym świecie jako „lekarz od mikrobiomu”, opracował pierwszą, pełnowartościową dietę mikrobiomu, która pomaga w odzyskaniu zdrowia jelit i osiągnięciu wymarzonej wagi. Opiera się na spożywaniu owoców, warzyw, chudego białka oraz dużej ilości bogatej w „dobre bakterie” prebiotycznej i probiotycznej żywności. Wyklucza jedynie pokarmy, które powodują choroby i stan zapalny w jelitach. A zachęca do wprowadzenia sfermentowanych produktów spożywczych, takich jak ogórki kiszzone czy kapusta, które przywracają równowagę mikroflorze. Podaje różnorodne plany posiłków z przepisami oraz listę pokarmów, przypraw oraz suplementów przyspieszających metabolizm i wspierających twój mikrobiom. Zastosuj dietę na zdrowy mikrobiom, odzyskaj energię i ciesz się wymarzoną wagą ciała.

ZDROWY MIKROBIOM, ZDROWY ORGANIZM

Kathleen DiChiara



Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób. A to jego skład decyduje, czy jesteśmy zdrowi, czy jednak podatni na choroby, zarówno te łagodne jak i poważne. Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w organizmie i jak naturalnie odbudować zniszczoną florę bakteryjną. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych z przewlekłymi schorzeniami, poprzez zmianę stylu życia, prawidłową dietę, regenerujący sen, uzdrowienie jelit, redukcję poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną. Twoje zdrowie zależy od twego mikrobiomu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



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





Cara Wheatley-McGrain jest założycielką organizacji The Mindful Gut UK, trenerką uważności i współczucia oraz konsultantką edukacyjną. Od 20 lat zajmuje się niesieniem pomocy osobom cierpiącym na IBD i IBS. W książce dzieli się swoją wiedzą w zakresie samoopieki i holistycznego uzdrawiania z osobami doświadczającymi krótko- i długotrwałych objawów nieswoistego zapalenia jelit (IBD) i zespołu jelita drażliwego (IBS). Cara oferuje warsztaty rozwijające miłość do jelit oraz szerzące wiedzę na temat związku łączącego kondycję układu pokarmowego i zdrowie psychiczne.

Dlaczego tak wielu ludzi cierpi na problemy ze zdrowiem jelit, takie jak nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS)? Co możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej?

Cara Wheatley-McGrain ma rozwiązanie. Oferuje współczujące, holistyczne podejście do uspokojenia i uzdrowienia jelit. Autorka dzieli się sprawdzonymi metodami, prostymi ćwiczeniami i przepisami kulinarnymi, aby wyleczyć jelita i radykalnie poprawić ogólny stan zdrowia.

Dowiesz się, jak:

- przywrócić równowagę jelit w zdrowy i naturalny sposób;
- dostosować skuteczne praktyki uważności w odniesieniu zarówno do jedzenia, jak i stylu życia;
- tworzyć pyszne, przyjazne dla jelit posiłki dzięki kreatywnym, prostym przepisom;
- włączyć do swojej rutyny proste codzienne rytuały, takie jak oddychanie brzuchem, Metta Bhavana i wizualizacje.

Postępuj zgodnie ze wskazówkami opisanymi w książce, które pomogą ci kochać, pielęgnować i leczyć swoje jelita. Będziesz w stanie zmniejszyć wzdęcia, uspokoić problemy jelitowe oraz poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie dzięki temu współczującemu, holistycznemu podejściu do zdrowego mikrobiomu.

Zdrowe jelita – zdrowe ciało i umysł

Patroni:

