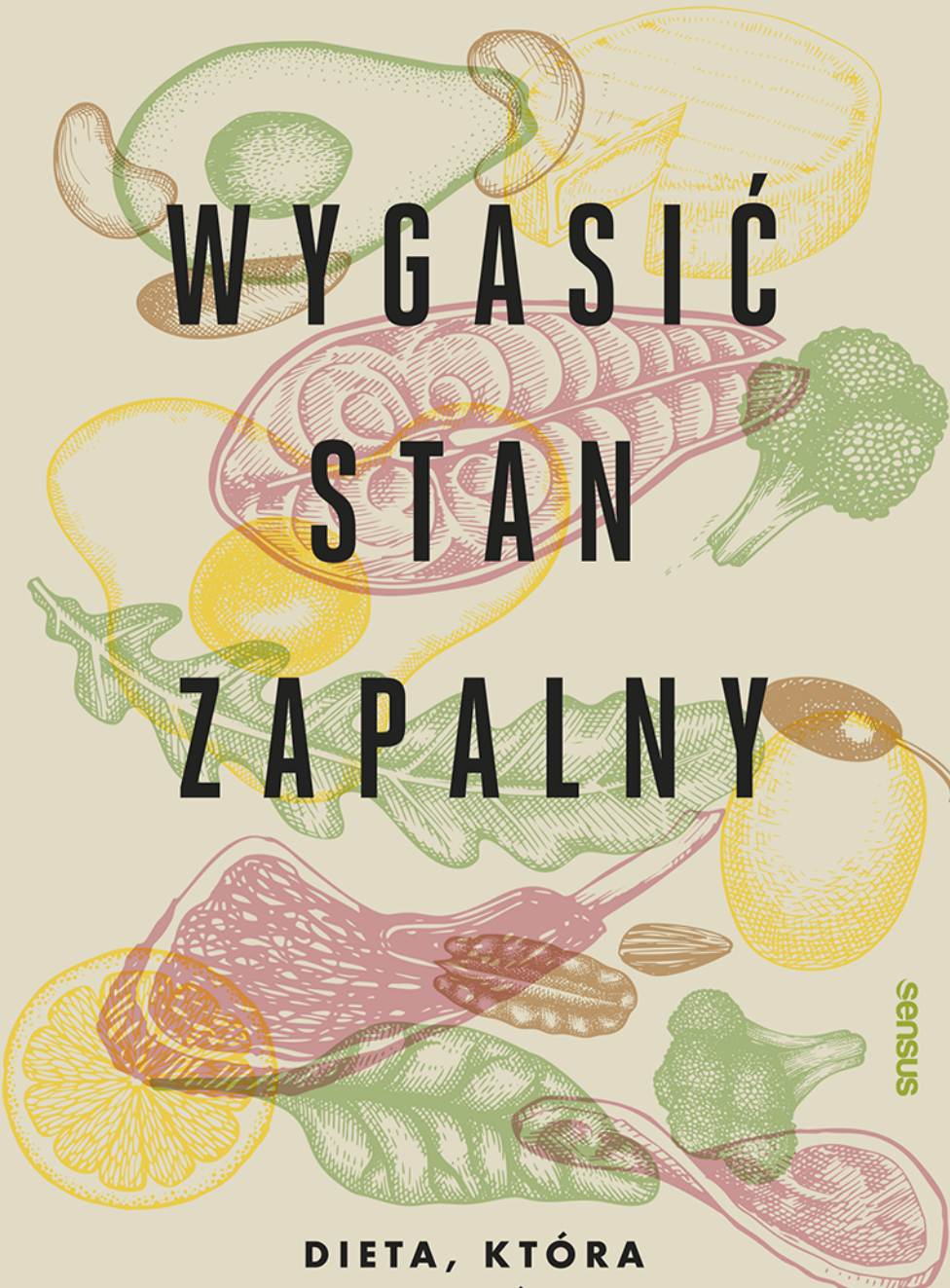


PATRYCJA SIERANT



WYGASIĆ STAN ZAPALNY

sensus

DIETA, KTÓRA
PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock

HELION S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/wygsta

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3391-0

Copyright © Patrycja Sierant 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp 11

Dlaczego powstała ta książka? 12

Część I

Zrozumieć stan zapalny 15

Co to jest stan zapalny? 17

Jak zaczyna się stan zapalny? 17

Ostry vs przewlekły stan zapalny 19

Objawy przewlekłego zapalenia 20

Jak dieta może nasilać lub łagodzić stan zapalny? 21

Dietetyczny indeks zapalny (DII, dietary inflammatory index) 23

Jakie korzyści przynosi indeks DII? 24

Przykładowe produkty/składniki odżywcze/składniki
bioaktywne o właściwościach przeciwzapalnych
(najbardziej ujemne współczynniki DII) 24

Przykładowe produkty/składniki odżywcze/składniki
bioaktywne o właściwościach prozapalnych
(najbardziej dodatnie współczynniki DII) 25

Przyczyny przewlekłego stanu zapalnego 26

Płeć a stan zapalny 60

Cykl miesięczkowy a stan zapalny 61

Część II

Fundamenty diety przeciwzapalnej 65

Zasady diety przeciwzapalnej 67

Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny 73

Superfoods o działaniu przeciwzapalnym 79

Przyprawy wspierające redukcję zapalenia 90

Talerz przeciwzapalny 96

Suplementacja przeciwzapalna 98

Protokoły suplementacyjne 110

Część III

Praktyka — jak wdrożyć dietę przeciwzapalną 123

Zakupy z głową 125

Jak czytać etykiety? 126

Lista podstawowych produktów do spiżarni 128

Planowanie posiłków na cały tydzień 129

Podsumowanie i wskazówki na przyszłość 133

Przykładowy dzień diety przeciwzapalnej 135

Techniki kulinarne sprzyjające zdrowiu 136

Szkodliwe związki powstające podczas obróbki kulinarnej 138

Część IV

Propozycje posiłków przeciwzapalnych 141

Śniadania przeciwzapalne 143

Obiady przeciwzapalne 145

Kolacje przeciwzapalne 146

Desery przeciwzapalne 147

Część V

Styl życia i jego wpływ na zapalenie 151

Sen **153**

Stres **156**

Aktywność fizyczna **158**

Część VI

Rola mikrobioty jelitowej w zapaleniu 161

Mikrobiota jelitowa a stan zapalny **163**

Część VII

Badania, które warto wykonać 173

CRP (białko C-reaktywne) **175**

OB (odczyn Biernackiego) **176**

Leukocyty (WBC) **176**

Kalprotektyna **177**

Ferrytyna **177**

Homocysteina **180**

Kwas moczowy **182**

Witamina D **182**

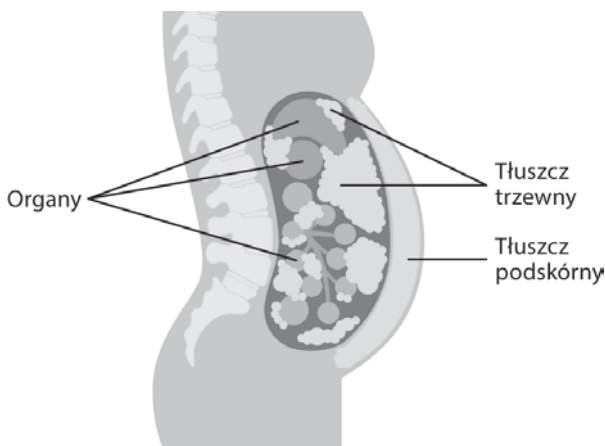
Podsumowanie 185

Bibliografia 187

Nadmiar cukru w diecie

Zbyt duża ilość cukru w codziennym jedzeniu jest jednym z najczęstszych czynników podtrzymujących przewlekły stan zapalny. Dzieje się tak z kilku powodów:

- Skok glukozy i insuliny, które nasilają stany zapalne. Kiedy jemy słodczyce, białe pieczywo, pijemy słodkie napoje czy jemy produkty przetworzone, poziom cukru we krwi rośnie bardzo szybko. Organizm musi produkować duże ilości insuliny. Częste gwałtowne skoki glukozy sprzyjają rozwojowi insulinooporności, a ta sama w sobie jest związana ze stanem zapalnym.
- Przy wysokim stężeniu glukozy w organizmie tworzą się tzw. zaawansowane produkty glikacji (AGEs). To cząsteczki, które uszkadzają białka, tkanki, naczynia krwionośne, a organizm reaguje na nie zapaleniem.
- Badania pokazują, że duże ilości cukru w diecie mogą nawet na kilka godzin osłabić pracę leukocytów, czyli komórek odpowiedzialnych za zwalczanie infekcji. Organizm staje się bardziej podatny na choroby i gorzej radzi sobie z drobnoustrojami.
- Dieta bogata w cukry proste sprzyja rozrostowi bakterii prozapalnych i drożdżaków, a jednocześnie zmniejsza liczbę bakterii ochronnych. Nierównowaga mikrobioty zwiększa przepuszczalność jelit (tzw. nieszczelne jelito), przez co więcej toksyn i cząsteczek bakteryjnych przedostaje się do krwiobiegu i ponownie wywołuje stan zapalny.
- Cukier, szczególnie w połączeniu z niskim spożyciem błonnika i brakiem ruchu, zwiększa ilość tłuszczu wisceralnego (trzewnego, brzuszego). Ta tkanka jest bardzo aktywna metabolicznie i wydziela liczne substancje prozapalne, takie jak IL-6 czy TNF- α .



Rysunek 1. Rysunek obrazujący tłuszcz trzewny

Przewlekły stan zapalny związany z nadmiarem cukru zwiększa ryzyko wielu chorób:

- insulinooporność i cukrzyca typu 2;
- choroby serca;
- stłuszczenie wątroby (NAFLD);
- zaburzenia hormonalne (PMOS, dominacja estrogenowa);
- endometrioza;
- niepłodność, obniżona jakość nasienia;
- otyłość;
- choroby autoimmunologiczne;
- problemy skórne, trądzik, wysypki, AZS;
- problemy jelitowe w tym IBS, SIBO.

Nadmiar tłuszczów trans

Tłuszcze trans to jedno z najbardziej szkodliwych składników diety. Powstają głównie podczas przemysłowego utwardzania olejów roślinnych. Znajdują się np. w margarynach, gotowych ciastach, słodczych, fast foodach. Ich wpływ na rozwój przewlekłego stanu

zapalnego został udowodniony. Tłuszcze trans wywołują stan zapalny na wiele sposobów:

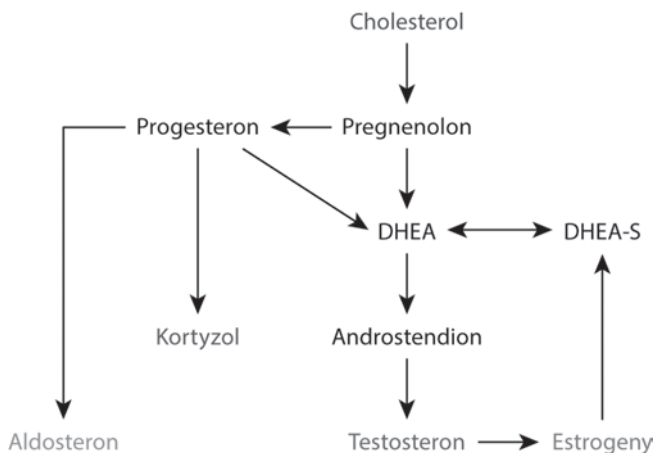
- Pobudzają układ immunologiczny do produkcji cytokin prozapalnych. Organizm traktuje je jako coś obcego, a to właśnie uruchamia reakcję zapalną (tak samo jak w przypadku toksyn).
- Zwiększają poziom CRP. Osoby jedzące dużo tłuszczów trans mają wyższy wskaźnik CRP, czyli laboratoryjnego markera ostrego stanu zapalnego.
- Uszkadzają ściany naczyń krwionośnych i powodują stres oksydacyjny oraz mikrouszkodzenia, które sprzyjają powstawaniu blaszek miażdżycowych.
- Zaburzają pracę adipocytów (komórek tłuszczowych), a to skutkuje stanem zapalnym.
- Promują powstawanie insulinooporności poprzez obniżenie wrażliwości na insulinę. A to wiąże się ze stanem zapalnym.

Przewlekły stres

Kolejną bardzo częstą przyczyną utrzymującego się stanu zapalnego jest przewlekły stres, który prowadzi do podwyższonego poziomu kortyzolu (hormonu stresu). Kortyzol jest naturalną częścią biologicznego systemu ochronnego i w sytuacjach nagłego zagrożenia mobilizuje organizm, poprawia koncentrację i umożliwia szybkie działanie. Jednak gdy jego poziom pozostaje wysoki przez dłuższy czas, zaczyna to działać na ciało w sposób szkodliwy. Długotrwały nadmiar kortyzolu nasila produkcję cytokin prozapalnych, czyli cząsteczek odpowiedzialnych za inicjowanie i podtrzymywanie reakcji zapalnej. W efekcie organizm funkcjonuje tak, jakby cały czas musiał się bronić przed zagrożeniem, co prowadzi do przeciążenia układu odpornościowego.

Przewlekły stres osłabia również mechanizmy regeneracyjne, tj. zaburza sen, spowalnia procesy naprawcze tkanek i zmniejsza odporność. Z czasem odbija się to na funkcjonowaniu układu hormonalnego.

Kortyzol konkuruje z innymi hormonami o te same szlaki produkcji, dlatego jego ciągłe podwyższenie może zakłócać równowagę estrogenów, androgenów, progesteronu, hormonów tarczycy. To z kolei sprzyja wahaniom nastroju, zaburzeniom cyklu menstruacyjnego, problemom z płodnością i pogorszeniu samopoczucia.



Rysunek 2. Rysunek przedstawia szlak syntezy hormonów steroidowych z cholesterolu. Obrazuje m.in. kradzież pregnenolonu przez stres

Źródło: <https://www.damianparol.com/dieta-niskotluszczowa-testosteron/>

Co więcej, przewlekły stres wpływa na mikrobiotę jelitową, zwiększając przepuszczalność bariery jelitowej. Powstaje tzw. nieszczelne jelito. To umożliwia przenikanie do krwiobiegu cząsteczek, które nie powinny się tam znaleźć, i wywołuje reakcję zapalną. W efekcie stres działa nie tylko na psychikę, lecz również bardzo realnie na odporność, metabolizm, stan zdrowia całego organizmu.

Przez te mechanizmy długotrwały stres jest uważany za jeden z kluczowych czynników sprzyjających chorobom przewlekłym — od zaburzeń metabolicznych, przez zaburzenia hormonalne, aż po choroby autoimmunologiczne.

Niska aktywność fizyczna

Zbyt mała ilość ruchu jest jednym z najważniejszych, choć często niedocenianych czynników sprzyjających rozwojowi stanu zapalnego w organizmie. Współczesny styl życia, czyli wielogodzinne siedzenie, ograniczona aktywność w ciągu dnia i brak regularnych ćwiczeń, tworzy warunki, w których procesy zapalne mogą się nasilać i utrzymywać przewlekłe. Regularny ruch wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego na wielu poziomach. Aktywne mięśnie wydzielają miokiny, związki o działaniu przeciwzapalnym, które pomagają obniżyć poziom cytokin prozapalnych (TNF- α i IL-1 β). Brak ruchu sprawia, że naturalny hamulec dla zapalenia nie jest uruchamiany, co sprzyja utrzymaniu się przewlekłego stanu zapalnego.

Niska aktywność fizyczna wpływa również na tkankę tłuszczową, zwłaszcza na tłuszcz trzewny. Nadmiar tłuszczu zlokalizowanego wokół narządów wewnętrznych prowadzi do zwiększonego wydzielania adipokiny i cytokin prozapalnych, co bezpośrednio podnosi poziom stanu zapalnego w organizmie. Regularny ruch zmniejsza objętość tkanki tłuszczowej trzewnej i ogranicza jej działanie prozapalne.

Kolejnym ważnym elementem jest wrażliwość insulinowa. Brak ruchu sprzyja insulinooporności, która sama w sobie jest stanem zapalnym i prowadzi do dalszej produkcji mediatorów zapalnych. Włączenie aktywności fizycznej poprawia wykorzystanie glukozy przez mięśnie, obniża poziom insuliny i stabilizuje procesy metaboliczne, co z kolei redukuje stan zapalny.

Ruch oddziałuje na mikrobiotę. Badania pokazują, że regularna aktywność sprzyja namnażaniu bakterii produkujących krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, w tym maślan sodu, które wykazują silne działanie przeciwzapalne i uszczelniające barierę jelitową. Niska aktywność fizyczna oznacza mniejszą produkcję tych korzystnych metabolitów i większe ryzyko dysbiozy jelitowej, w tym przenikania prozapalnych substancji do krwiobiegu.

I wreszcie brak ruchu wpływa negatywnie na procesy regeneracyjne, nasila stres oksydacyjny i pogarsza przepływ krwi, co utrudnia dostarczenie tlenu i składników odżywczych do tkanek, a tym samym ich odnowę. Wszystkie te mechanizmy razem prowadzą do przewlekłego przeciążenia organizmu i zwiększonej aktywacji układu odpornościowego.

Podsumowując: wystarczy włączyć 30–45 minut dziennie jakiegokolwiek aktywności fizycznej, np. spacer, aby znacząco obniżyć poziom zapalenia i wspierać organizm na wielu poziomach.

Brak snu

W XXI wieku niedobór snu stał się codziennością dla tysięcy ludzi na całym świecie. Nasze dni są przepełnione obowiązkami, a sen często schodzi na dalszy plan. Nie jest to jednak obojętne dla organizmu. Przewlekły brak snu, niedosypianie, późne kładzenie się spać — wszystko to nasila stres oksydacyjny, zaburza mitochondria i jest przyczyną przewlekłego stanu zapalnego.

Mitochondria — to takie elektrownie w naszych komórkach. Ich zadaniem jest produkowanie energii (ATP). Ta energia jest potrzebna, aby nasze serce mogło bić, mięśnie się ruszać, a mózg myśleć. Bez mitochondriów nasze ciało byłoby jak dom bez prądu.

Zaburzenia snu oznaczają znacznie więcej:

- rozregulowanie osi HPA, czyli układu odpowiedzialnego za kontrolę stresu;
- wzrost poziomu kortyzolu, hormonu stresu, który w nadmiarze działa prozapalnie;
- podwyższenie stanu zapalnego;
- osłabienie odporności;
- wyższy apetyt, co może prowadzić do problemów z masą ciała;

- wpływ na pracę jelit i mikrobiotę;
- zaburzenia w wydzielaniu hormonów płciowych i hormonów tarczycy.

Pamiętaj, że sen jest jednym z największych mechanizmów tzw. re-generatorów organizmu. To właśnie w nocy zachodzą procesy naprawy DNA, detoksykacji, regeneracji tkanek czy regulacji układu immunologicznego.

Nawet kilka nocy z gorszym snem może podnieść poziom markerów zapalnych, zwiększyć ochotę na słodczy, obniżyć zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem. Jednak zapewnianie organizmowi regularnie dobrej jakości 7–9 godzin snu działa jak naturalny lek przeciwzapalny, który równoważy hormony, wzmacnia odporność i poprawia samopoczucie.

Na przykładzie otyłości można dobrze zobaczyć, jak sen i masa ciała wzajemnie na siebie wpływają. Z jednej strony osoby z otyłością częściej mają problemy ze snem. Jest to np. bezdech senny, chrapanie czy gorsza jakość oddychania w nocy. Z drugiej strony niedobór snu sam w sobie sprzyja tyciu, ponieważ zaburza gospodarkę hormonalną, zwiększa apetyt, podnosi poziom stresu i pogarsza metabolizm. To tworzy błędne koło: mniej snu = większy apetyt, gorszy metabolizm = przyrost masy ciała = jeszcze gorszy sen. Coraz więcej badań pokazuje, że krótki sen, przerywany sen czy sen niskiej jakości są związane ze zwiększonym ryzykiem wielu chorób metabolicznych. Niedośypianie może przyspieszać biologiczne starzenie się organizmu, co oznacza większe ryzyko różnych chorób i krótsze życie.

Jeśli chodzi o endometriozę, dowody wskazują, że pacjentki z tą chorobą i przewlekłym bólem są 2,8 razy bardziej narażone na bezsenność niż pacjentki bez bólu. Bolesne miesiączki często idą w parze z gorszym snem i problemami z zasypianiem. Im silniejszy ból, tym częściej pojawia się bezsenność i przerywany, niespokojny sen. Zaburzenia snu mogą uruchamiać procesy zapalne w organizmie,

ponieważ wpływają na układy regulujące naszą odporność. W efekcie liczba reakcji zapalnych rośnie, a to może nasilać ból. Powstaje błędne koło: ból utrudnia sen, a brak snu zwiększa stan zapalny, który potęguje ból.

W niepłodności i wszelkich zaburzeniach hormonalnych brak snu również odgrywa kluczową rolę, a jego niedostateczna ilość i jakość będzie rozregulowywać oś podwzgórze — przysadka — gonady (HPG). U kobiet z zaburzeniami snu stwierdzono 3,7 razy większe prawdopodobieństwo rozwoju niepłodności niż u kobiet bez zaburzeń snu. Jedno z badań wykazało, że kobiety śpiące 7 godzin w ciągu doby były bardziej płodne, z kolei w innym badaniu było to 8,5 godziny. Niemniej cały czas mieścimy się w określonej wcześniejszej normie, tj. 7–9 godzin. Co ważne, pora pójścia spać również ma znaczenie. Wykazano, że późniejsze pójście spać, czyli po 23:00, obniżało skuteczność procedury in vitro. Przy czym wskaźniki zajścia w ciążę obniżają się zarówno przy krótszym czasie snu (4–6 godzin), jak i przy jego nadmiernym wydłużeniu (9–11 godzin). Badacze zaobserwowali (szczególnie wśród kobiet poniżej 30. roku życia), że kobiety o znacznie dłuższym czasie snu (9–10 godzin) rzadziej zachodzą w ciążę.

Osoby cierpiące na problemy ze snem przez cały rok są bardziej narażone na zaburzenia psychiczne, takie jak choroba afektywna dwubiegunowa, uogólnione zaburzenia lękowe, myśli samobójcze, a zwłaszcza depresja. W przeszłości zaburzenia snu były zawsze uważane za objaw towarzyszący depresji, a problemy ze snem rzadko były celem leczenia, zgodnie z ogólnym założeniem, że zaburzenia snu ustąpią jako objaw towarzyszący leczonej depresji. Ostatnio pojawiło się wiele dowodów sugerujących, że zaburzenia snu poprzedzają depresję. Pacjenci z depresją i zaburzeniami snu prawdopodobnie będą prezentować poważniejsze objawy i trudności w leczeniu. Ponadto uporczywa bezsenność jest najczęstszym objawem resztkowym u pacjentów z depresją i jest uważana za istotny czynnik prognostyczny nawrotu depresji.

Niedobór snu powoduje wzrost stanu zapalnego komórek, a efekty te są bardziej widoczne u kobiet. Faktem jest również, że kobiety potrzebują około 30–60 minut snu więcej niż mężczyźni.

Dysbioza mikrobioty jelitowej wywołana przez zaburzenia snu objawia się głównie w jej liczebności i składzie. Większość istniejących dowodów wykazuje, że deprywacja snu drastycznie zmniejsza różnorodność mikrobioty. Obserwuje się spadek liczby bakterii produkujących maślan (który działa przeciwzapalnie) czy bakterii regulujących odporność i hormony. Jest to np. spadek liczby bakterii: *Faecalibacterium*, *Bifidobacterium*, *Akkermansia*, *Lactobacillus*. Jej spadek wiąże się z nasileniem stanu zapalnego, gorszą tolerancją glukozy czy problemami hormonalnymi i jelitowymi. Z kolei rośnie liczba bakterii problematycznych, które mogą zwiększać przepuszczalność jelit, stan zapalny czy powodować wzdęcia, biegunki i bóle brzucha. Jest to np. wzrost liczby bakterii: *Clostridium*, *Turicibacter*, *Aeromonas*, *Euryarchaeota*. Z jelitami powiązana jest również nasza odporność. Coraz liczniejsze badania wykazały, że niedobór snu może wpływać na różne części układu odpornościowego, prowadząc do szerokiej gamy zaburzeń.

Z mojego doświadczenia z pracy z pacjentkami wynika, że jednym z najważniejszych i najskuteczniejszych elementów wspierania zdrowia hormonalnego jest sen. Wcześniejsze chodzenie spać, dbałość o jakość snu i regularne przesypianie 7–9 godzin na dobę bardzo często przekładają się na zauważalne efekty zdrowotne. U wielu kobiet obserwuję poprawę płodności i jakości owulacji, a poziom progesteronu w II fazie cyklu (fazie lutealnej) potrafi wzrosnąć do wartości >15 ng/ml (to wynik świadczący o dobrej jakości owulacji). Równolegle zmniejsza się uczucie przewlekłego zmęczenia, poprawia się kondycja skóry, a bolesność miesięczek ulega zmniejszeniu. Niejednokrotnie pacjentki chorujące na endometriozę doświadczają wyciszenia objawów tej choroby. Ponadto terapia pacjentek z różny-

mi problemami jelitowymi bywa efektywniejsza. To, co często widzę, to związek poprawy jakości snu z poprawą zdrowia psychicznego. W swojej pracy spotykam kobiety z współtowarzyszącą np. endometriozie depresją, zaburzeniami lękowymi lub innymi i obserwuję, że zadbanie o sen to również poprawa zdrowia psychicznego.

Alkohol

Alkohol może wywoływać stan zapalny na dwa główne sposoby. Po pierwsze przez uszkodzanie komórek organizmu. Po drugie poprzez wpływ na mikroflorę jelitową, szczególnie na substancję zwaną lipopolisacharydem (LPS). Podczas metabolizowania alkoholu powstają reaktywne formy tlenu, które nasilają procesy zapalne w organizmie. Aktywują one m.in. czynnik NF- κ B, odpowiadający za uruchamianie reakcji zapalnej. Dodatkowo metabolizm alkoholu może prowadzić do niedotlenienia tkanek, co również sprzyja rozwojowi stanu zapalnego.

Co to znaczy dla Ciebie?

1. W praktyce oznacza to, że regularne spożywanie alkoholu może nasilać procesy zapalne poprzez jednoczesne obciążanie wątroby, zwiększanie stresu oksydacyjnego oraz zaburzenie funkcjonowania bariery jelitowej.
2. Alkohol wpływa także na zwiększenie przepuszczalności jelit, co ułatwia przenikanie endotoksyn bakteryjnych do krwiobiegu i dodatkowo podtrzymuje reakcję zapalną w organizmie.

Z tego powodu ograniczenie alkoholu jest jednym z prostszych, a jednocześnie bardzo skutecznych kroków wspierających wygaszanie przewlekłego stanu zapalnego.

Palenie papierosów

Palenie papierosów jest jednym z najlepiej udokumentowanych czynników nasilających przewlekły stan zapalny w organizmie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

CO JEŚĆ, BY WYLECZYĆ PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY?

Przewlekły stan zapalny raczej nie daje o sobie znać w sposób gwałtowny. Rozwija się po cichu, nieraz latami utrzymując chorą osobę w nieświadomości. Tymczasem wystawiony na jego zgubny wpływ organizm słabnie — obniża się poziom energii, spada odporność, rozregulowaniu ulega gospodarka hormonalna. Pojawiają się problemy z płodnością i utrzymaniem właściwej masy ciała. Pogarsza się samopoczucie. Lista negatywnych konsekwencji jest długa i nie brzmi optymistycznie. Czy w tej trudnej sytuacji możemy sobie skutecznie pomóc?

**Odpowiedź, a jednocześnie ratunek kryje się w tym, co robimy na co dzień.
W diecie i stylu życia.**

W tej książce znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące diety przeciwzapalnej. Poznasz przyczyny chorób związanych ze stanem zapalnym. Dowiesz się, jak świadome decyzje żywieniowe mogą wspierać Twoje zdrowie, równowagę hormonalną i kondycję psychiczną. Uświadomisz sobie, na co zwrócić uwagę podczas zakupów spożywczych i potem, w trakcie przygotowywania śniadania, obiadu czy kolacji. Zrozumiesz, które z codziennych nawyków Ci służą, a które powinnaś porzucić lub odpowiednio zmodyfikować. Ponadto znajdziesz tu gotowe protokoły suplementacyjne przydatne w leczeniu endometriozy, PMOS (wielogruczołowy zespół metaboliczno-jajnikowy) czy chorobie Hashimoto, a także przykłady odpowiednio skomponowanych posiłków.

Dzięki temu poradnikowi zrozumiesz własny organizm i skutecznie poprawisz jego funkcjonowanie!