



MAGGIE BERGHOFF

Jedz zgodnie z typem swojego stanu zapalnego

Skuteczny program
wzmacniający odporność,
zwiększający siły witalne
i eliminujący przewlekły ból

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Jedź zgodnie
z typem swojego
stanu zapalnego**

MAGGIE BERGHOFF

Jedź zgodnie z typem swojego stanu zapalnego



Skuteczny program
wzmacniający odporność,
zwiększający siły witalne
i eliminujący przewlekły ból



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-575-9

Tytuł oryginału: *Eat Right For Your Inflammation Type. The Three-Step Program to Strengthen Immunity, Heal Chronic Pain, and Boost Your Energy*

Copyright © 2021 by Margaret Katherine Berghoff

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever. For information, address Atria Books Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.
First Atria Books hardcover edition December 2021

Zdjęcie autorki: Copyright © Jack Rodriguez and Jack Rodriguez Photography

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

Kup książkę

ZASTRZEŻENIE MEDYCZNE

Ta publikacja zawiera opinie i pomysły autorki. Jej zadaniem jest dostarczenie pomocnych i pouczających materiałów na omawiane w niej tematy. Autorka i wydawca nie świadczą usług medycznych, zdrowotnych ani żadnych innych osobistych profesjonalnych usług. Przed skorzystaniem z jakichkolwiek rad opisanych w tej książce czytelnicy powinni skonsultować się z kompetentnym specjalistą z zakresu medycyny lub zdrowia.

Autorka i wydawca zrzekają się wszelkiej odpowiedzialności za jakiegokolwiek problemy, straty lub ryzyko, osobiste lub nieosobiste, będące bezpośrednią lub pośrednią konsekwencją zastosowania treści zawartych w tej książce.

Niektóre imiona i cechy charakterystyczne opisanych tu osób zostały zmienione.

*Członkom mojej rodziny:
kocham was całym sercem i jestem wam niezmiennie wdzięczna.*

*Tobie, czytelniku, który właśnie wziąłeś tę książkę do ręki,
życzę, by przyniosła ci – i wszystkim wokół ciebie –
jak najwięcej korzyści.*



SPIS TREŚCI

Wstęp	11
1. Zrozumieć stan zapalny i jego działanie	29

KROK PIERWSZY

TWÓJ TYP STANU ZAPALNEGO

2. Jak rozpoznać typ stanu zapalnego	55
3. Zapalenie mięśni i stawów	59
4. Zapalenie związane z hormonami i tarczycą	77
5. Zapalenie na skutek spożycia cukru	99
6. Stres psychologiczny	113
7. Zapalenie związane z trawieniem	131
8. Alergie, astma i zapalenie skóry	157

KROK DRUGI

PRZECIWZAPALNY STYL ŻYCIA

9. Nastawienie i mindfulness	175
10. Oczyszczenie i optymalizacja domu oraz biura	191
11. Turbodoładowanie układu odpornościowego	231
12. Ćwiczenia i ruch	245

KROK TRZECI

JEDZ, BY WYZDROWIEĆ

13. Przeciwwzapalna spiżarnia i lodówka	257
14. Spersonalizowane porady dietetyczne na każdy typ stanu zapalnego!	293
15. Reset organizmu według Maggie Berghoff	307
Przeciwwzapalne przepisy	311
Test: Mój typ zapalenia.	341
Test: Całkowite obciążenie toksynami	347
Podziękowania	355
Przypisy	357
O Autorce	365

WSTĘP

Pakowałam się przed wyjazdem nad jezioro. Wybierałam ubrania, składałam je i starannie wkładałam do torby podróżnej, podekscytowana perspektywą krótkiego urlopu z moim chłopakiem i jego rodziną, zastanawiałam się, na jaki odcień koloru koralowego pomalować paznokcie. Sięgnęłam po mój ulubiony kostium kąpielowy i nagle nadeszła fala zawrotów głowy. Próbowalam się opanować, ale pomieszczenie zaczęło się kręcić. Traciłam przytomność, a ciemność podkradała się do mnie, gdy próbowałam znaleźć komórkę, by zadzwonić do mamy, ponieważ mojej współlokatorki nie było w domu.

Trzęsąc się, nacisnęłam przycisk szybkiego wybierania numerów. Usłyszałam głos mamy po drugiej stronie linii. Otworzyłam usta, ale słowa, które chciałam wypowiedzieć, uwięzły mi w gardle. Nie powiedziałam nic. Próbowalam coś z siebie wydusić, starałam się coraz bardziej, próbowałam poprosić o pomoc, a kiedy w końcu znalazłam odpowiednie słowa, zlały się one ze sobą, a z moich ust wydobył się jakiś kompletny bełkot.

Byłam wstrząśnięta i przerażona. Nie wiedziałam, co się działo.

Rozłączyłam się i zaczęłam nerwowo pisać SMS do mamy, ale to, co wychodziło spod moich palców, ledwie przypominało

słowa. Pamiętam, że próbowałam dalej. Pisałam, wysyłałam. Pisałam i wysyłałam. Litery zwały się ze sobą w mieszaninę „c” i „d”, a mój pokój wciąż był karuzelą zawrotów głowy i zamętu.

Mama oddzwoniła. Odebrałam, ale mimo prób, wciąż nie mogłam wydobyć z siebie „prawdziwych” słów. Powiedziała mi po prostu, żebym leciała na izbę przyjęć – ale już. Nie miała pojęcia, co się działo, ja zresztą też nie. Na szczęście właśnie w tym momencie wróciła moja współlokatorka, która szybko zabrała mnie na izbę przyjęć. Kiedy znalazłam się w szpitalnym łóżku, zawroty głowy nieco się uspokoiły. Podłączono mnie do kroplówki i przygotowano do rezonansu magnetycznego, angiografii i USG głowy oraz serca. Wciąż byłam oszołomiona i zdezorientowana, a moje słowa nie brzmiały dokładnie tak, jak powinny, ale czułam się lepiej. Ogarnął mnie wstyd, że niepotrzebnie narobiłam tyle hałasu o nic. Właśnie wtedy do pokoju wszedł lekarz.

– Maggie, wygląda na to, że miałaś TIA – powiedział spokojnie. TIA, czyli przemijający atak niedokrwienny, to mikroudar. Kiedy do niego dochodzi, przepływ krwi do mózgu jest ograniczony lub zablokowany, co skutkuje objawami podobnymi do udaru – na przykład zniekształconą mową i ciężkimi zawrotami głowy.

Nie potrafiłam tego zrozumieć. Mikroudar? Miałam 24 lata, prowadziłam aktywny tryb życia i zawsze starałam się podejmować najzdrowsze wybory. Przyjaciele prosili mnie o porady w kwestii odżywiania i zdrowia. Jak to się mogło stać?

Ale mówiąc szczerze, w głębi serca wiedziałam, że z moim zdrowiem od lat działo się coś złego. Z zewnątrz tryskałam energią i zdrowiem, ale wewnątrz borykałam się z problemami. Prawie 3 lata wcześniej pojawiły się u mnie poważne wzdęcia. Nawet takie przekąski jak warzywa z oliwą z oliwek albo humus z bezglutenowymi krakersami powodowały kłopotliwe wzdęcia,

podczas których mój brzuch robił się twardy. Rok przed mikro-udarem musiałam zmierzyć się ze szczytowym poziomem stresu psychicznego, którego skutki odbiły się na moim ciele. Kończyłam właśnie ostatnie trzy tygodnie pierwszego roku programu kształcenia pielęgniarek z częściowymi uprawnieniami lekarskimi na Uniwersytecie Vanderbilta, gdy musiałam przeprowadzić się do domu przyjaciółki. Skończyła się umowa najmu mojego mieszkania, a ja miałam jeszcze do zaliczenia kilka ostatnich egzaminów przed powrotem do domu. Ostatni rok programu mogłabym zaliczyć jako „studentka na odległość”, co oznaczało, że resztę doświadczenia klinicznego zdobyłabym w Indianie, wracając na uniwersytet raz w miesiącu na tzw. tydzień blokowy przeznaczony na testy i pracę stacjonarną.

Poza tym okazało się, że dom mojej przyjaciółki bardzo odbiegał od tego, do czego byłam przyzwyczajona. Wcześniej miałam tylko jednego współlokatora, a teraz pięciu, w dodatku w ciasnej przestrzeni. Późno chodzili spać i mieli zupełnie inne nawyki żywieniowe niż ja – wcinali wielkie pudełka lodów Moose Tracks i mnóstwo tłustej pizzy. Też lubię zjeść coś takiego od czasu do czasu, ale tu chodziło o połączenie tego wszystkiego: jedzenia, siedzenia do późna, stresu, skrajnego wyczerpania umysłu i ciała. Zaczęłam mieć poważne problemy. Wpadłam w pułapkę ich stylu życia, ponieważ w lodówce nie było miejsca na moje jedzenie, a gdybym nastawiła budzik na standardową dla mnie godzinę – 4.30 – by poćwiczyć przed zajęciami, zbudziłabym współlokatorów. To było coś zupełnie innego niż moje nawyki, czyli dbanie o zdrowie i wczesne układanie się do snu. Co gorsza, czułam się bardziej zestresowana niż kiedykolwiek wcześniej. Moje niezdecydowanie na temat tego, czy powinnam pozostać w Nashville po ukończeniu studiów, czy może wrócić do rodzinnego miasta i zamieszkać z moim chłopakiem, doprowadzało mnie do rozpacz.

No i te egzaminy końcowe. Dieta, w którą wpędził mnie stres, wywoływała efekt jojo – przez cały tydzień jadłam mało węglowodanów, zgodnie z internetowymi wskazówkami, które znalazłam na blogu dla osób ćwiczących, ale obżerałam się w weekendy (nie mówiąc już o imprezach z okazji końca roku akademickiego, na których piłam alkohol i jadłam słodczyce).

Moje ciało „jechało na oparach”, a umysł wirował. Byłam zestresowana i czułam, że cały mój świat wymyka mi się spod kontroli. Potrzebowałam jedynie nacisnąć przycisk „pauzy”, zostać sama na kilka tygodni, zrelaksować się. Chciałam, by wszyscy zniknęli i pozwolili mi się pozbierać – ale nie mogłam tego zrobić. Czy i ciebie dotknęło kiedyś coś takiego?

Pewnego dnia, po wyjściu z wykładu, poczułam mrowienie i ucisk w nogach. Podciągnęłam nogawkę spodni i aż ścisnęło mnie w dołku. Jedna z moich nóg była straszliwie spuchnięta od kolana w dół. Byłam przerażona. Coś takiego nigdy wcześniej się nie zdarzyło. Brałam wtedy tabletki antykoncepcyjne i wiedziałam, że istnieje ryzyko wystąpienia zakrzepicy żył głębokich, która może doprowadzić do obrzęku jednej z nóg. Myślałam, że właśnie to mnie dotknęło i poszłam prosto do gabinetu lekarskiego na uczelni, by wykonać badania. Wynik skanu był negatywny, a lekarz przepisał mi dwa leki: Lasix, czyli środek moczopędny, który miał zredukować zatrzymywanie płynów, i ibuprofen – lek przeciwzapalny, przeciwdziałający opuchliznie. Nie wyjaśnił mi, dlaczego do tego doszło i nie zadał żadnych pytań na temat mojego stylu życia, stresu lub nawyków żywieniowych. Po prostu powiedział, że wyniki skanu były w normie i że powinnam brać przepisane przez niego leki, a opuchlizna zniknie.

Cóż, tabletki przez jakiś czas pomagały, ale później opuchlizna powróciła i zaatakowała inne części ciała. Moja twarz była wyraźnie spuchnięta. Przez opuchliznę nie dało się rozróżnić moich

kości skokowych i kości stóp. Co więcej, zaczął się u mnie rozwijać obrzęk ciastowaty i wgłębienia w mojej skórze wyglądały jak małe dołki, gdy tylko naciskałam na spuchnięte ręce i nogi. To było straszne i zawstydzające. Byłam nie tylko spuchnięta, ale i przygnębiona. Każdego dnia czułam się, jakbym miała kaca, mimo że nie piłam alkoholu.

Ostatecznie, po stresującym procesie decyzyjnym, postanowiłam, że po ukończeniu nauki wrócę do rodzinnego miasta, by rozpocząć tam karierę i kolejny etap życia. Dzień, w którym kończyłam studia, był naznaczony zamartwianiem się o poważną opuchliznę, która kryła się pod moją suknią – podczas uroczystości próbowałam maskować ją workowatymi ubraniami. Uśmiechałam się, wypięłam parę drinków i zjadłam trochę w towarzystwie członków rodziny, choć wiedziałam, że następnego dnia obudzę się, cierpiąc z powodu „jedzeniowego kaca”. Powtarzałam sobie: „Po prostu wytrzymaj, Maggie”. „Za kilka dni odjadą, powrócę do dobrych nawyków, a opuchlizna zejdzie. Uśmiechnij się i po prostu to przetrwaj”.

Kilka dni później, gdy wracałam z Tennessee do Indiany, jechałam z lewą nogą opartą o drzwi. To była siedmiogodzinna trasa, a ja prowadziłam przez cały ten czas. Kiedy w końcu dotarłam do Indiany i wysiadłam z samochodu, ledwie mogłam iść. W mojej lewej nodze powstało pięciocentymetrowe wgłębienie, które rozciągało się w poprzek uda, dokładnie w miejscu, w którym opierałam się o drzwi. Prawa noga była tak spuchnięta, że mogłaby należeć do słonia. Dopadło mnie przerażenie. Weszłam do domu, zataczając się, a przez resztę nocy trzymałam nogi w górze – mimo to minęły całe godziny, zanim zapalenie nieco złagodniało.

Powrót do domu nie sprawił, że niespokojne uczucia zniknęły, a stres wciąż odbijał się na moim zdrowiu.

ZAPALENIE ZWIĄZANE Z TRAWIENIEM

Jedna z moich klientek, Marcy, jest wpływową przedsiębiorczynią i dyrektorką generalną, a jej harmonogram pracy i podróży jest bardzo napięty. Stale lata do różnych miast na konferencje, spotkania i imprezy. Organizuje też własne, wiele razy w ciągu roku. Musi wtedy przemawiać i działać „na pełnych obrotach” przez kilka dni z rzędu, od rana do wieczora.

Marcy uwielbia tę „przyjemną” pracę, ale także bardzo się męczy. Praca po nocach i nieustanne wyężdżanie mózgu zaczęły zbierać swoje żniwo. Kierowanie zespołem, wdrażanie nowych pomysłów i dotrzymywanie terminów pozbawiało ją energii.

Z zewnątrz wyglądała na silną, dynamiczną, wysportowaną, energiczną *businesswoman*, ale w jej organizmie toczyła się wojna – a ona to czuła.

Marcy starała się unikać stanu zapalnego, jak tylko mogła. Odrzucała objawy lęku, zmęczenie, wzdęcia, zaparcia. Tuszowała to wszystkimi możliwymi pigułkami, proszkami lub „trikami”, by móc dalej prowadzić dynamiczne życie i po prostu „przetrwać”.

Sądziła, że przyczyną jej objawów może być dieta, więc poświęcała dużo czasu i wysiłku na przygotowywanie sobie zdrowych posiłków do pracy i w podróże służbowe, chcąc uniknąć

w ten sposób sięgania po jedzenie, które podawano na konferencjach. Zabierała także zdrowe przekąski w podróże samolotem, ale wydawało się, że to wszystko na nic. Inni ludzie uważali, że jest bardzo zdeterminowana i niesamowita, bo stale jadła „zdrowo”, ale dla niej była to frustrująca walka, w której starała się robić „to, co należy”, a mimo to dalej borykała się z problemami. Stan zapalny objawiał się u niej pod postacią wzdęć: jej brzuch robił się bardzo twardy i bolało ją, gdy go dotykała, a doświadczała tego niemal po każdym posiłku – nawet gdy składał się ze zdrowej sałatki. Niekiedy wzdęcia były tak intensywne, że nie mogła zmieścić się w ubraniu, które zapakowała ze sobą w podróż. Musiała wtedy na ostatnią chwilę kupować luźniejsze ciuchy, które ukryłyby wzdęcie oraz „dowody” na jej walkę o zdrowie i niezbyt dobre wybory na wieczorne posiłki. Dyskomfort sprawił, że opuściła wiele ważnych spotkań i kolacji biznesowych. Było jej wstyd i po prostu źle się czuła, co tylko pogłębiło stres. Była sfrustrowana – w końcu przywiązywała bardzo dużą wagę do swojego jadłospisu. Męczyło ją ciągle udawanie uśmiechu i wymyślanie kolejnych wymówek, by wytłumaczyć swoją nieobecność na kolejnych konferencjach, przyjęciach i porannych spotkaniach. Załatwiała to, co musiała załatwić, a potem miała już tylko ochotę ukryć się w swoim pokoju, wleźć pod kołdrę i trzymać się za brzuch, zawstydzona i zdenerwowana.

Kiedy się do mnie zgłosiła, była już na granicy wytrzymałości. Zaczęła rozmowę telefoniczną ze swoją typową pewnością siebie i energią, ale kiedy zadałam jej kilka pytań na temat tego, jak naprawdę się czuje, jej głos zaczął drżeć i przycichł – wiedziałam, że po drugiej stronie słuchawki popłynęły łzy.

– Marcy? – zapytałam.

Pozbierała się i odpowiedziała.

– Co mam robić Maggie? Potrzebuję pomocy.

Jej twarda skorupa zaczęła wreszcie mięknąć na tyle, by wpuścić mnie do środka. Marcy była wreszcie gotowa zaakceptować pomoc i oddać swoje zdrowie w cudze, czyli moje, ręce, by skupić się na tym, co robiła najlepiej – prowadzeniu biznesu. Ja tymczasem skoncentrowałam się na tym, co sama robię najlepiej – pomagałam tej dynamicznej kobiecie odzyskać zdrowie.

Marcy naprawdę starała się „postępować, jak trzeba”: jadła organiczne, bezglutenowe produkty, sprawność fizyczna była dla niej priorytetem, każdego ranka pisała notatki w swoim dzienniku... robiła, co mogła. Mimo to wewnątrz czuła się fatalnie – i wiedziała o tym. Problemy trawienne nie były jej jedynym zmartwieniem... szły teraz w parze z przybieraniem na wadze, niespokojnym snem i zaczątkiem lęku, a nawet depresji. Brakowało jej motywacji, co było do niej zupełnie niepodobne. Jej determinacja słabła.

Marcy nie była pierwszą klientką, która przyszła do mnie z problemami trawiennymi – i na pewno nie będzie ostatnią. Jeśli zaparcia, wzdęcia lub biegunka zaczynają zakłócać twoje życie, pracę i szczęście, oznacza to, że pora na zmianę. Pora przyjrzeć się stresorom, które mogą wywoływać w twoim życiu zapalenie trawienne, i pozbyć się ich na dobre.

KRÓTKA LISTA OBJAWÓW

Możliwe, że masz zapalenie związane z trawieniem, jeśli:

- ☐ Nie pamiętasz już ostatniego razu, kiedy nie miałeś wzdęcia.
- ☐ Szokuje cię, że istnieją na tym świecie ludzie, którzy nie mają problemów z wypróżnianiem.

- ☐ Zdarza się, że musisz pędzić do łazienki – i to tak szybko, jak to tylko możliwe.
- ☐ Wypróżniasz się tak rzadko, że czasami nie możesz sobie przypomnieć, kiedy ostatnio się to zdarzyło.
- ☐ Gnębi cię tak silny ból brzucha, że masz trudności z jedzeniem – i jeszcze większe z wypróżnianiem się.
- ☐ Zmagasz się z utratą wagi lub tyciem. Oba problemy są równie nieprzyjemne.
- ☐ Brakuje ci energii. Niekiedy wydaje ci się, że twoja 97-letnia babcia ma więcej werwy od ciebie.
- ☐ Masz zawroty głowy, jesteś zmęczony i brakuje ci motywacji.

ZROZUMIEĆ UKŁAD POKARMOWY I STAN ZAPALNY

By zrozumieć, jak działa układ pokarmowy, rzućmy okiem na to, co dzieje się podczas procesu trawienia. Przeżuty pokarm wędruje w dół przetyku i dociera do żołądka, gdzie jest rozkładany przez kwas żołądkowy, który zabija również bakterie. Następnie trafia do jelita cienkiego, w którym wchłania się większość składników odżywczych. Odbywa się to za pomocą „kosmków”, które znajdują się na brzegach jelita cienkiego.

Dalsza część trasy pokarmu wiedzie przez jelito grube, które odpowiada za ponowne wchłanianie wszelkiego nadmiaru wody i żółci, co ma na celu uzyskanie twardszego stolca. Kontrolę nad całym tym procesem sprawuje autonomiczny układ nerwowy, więc nie musisz wcale o nim myśleć, by przebiegał prawidłowo.

Tylko... czy aby na pewno? Jeśli jesteś nieustannie zestresowany i znajdujesz się w stanie, w którym dominuje twój układ współczulny, odbije się to na układzie pokarmowym, co uniemożliwi mu prawidłowe funkcjonowanie, pełne rozkładanie pokarmu i wchłanianie odpowiedniej ilości składników odżywczych. W przypadku Marcy nie chodziło zatem o to, CO jadła, ale o to, JAK jej organizm wchłaniał i wykorzystywał pozyskane składniki odżywcze. Znajdował się on pod wpływem nieustannego stresu. Marcy uwielbiała swoją pracę i doskonale radziła sobie w stresującej, wymagającej atmosferze. Kochała rywalizację i odwagę, których potrzebowała, by wspiąć się na szczyt i nieustannie podnosić sobie poprzeczkę. Należało jednak odpowiednio zrównoważyć ten stres – nawet jeśli płynął z czegoś bardzo ekscytującego – by wewnątrz jej ciała mogło zacząć prosperować.

Produkty, które jesz, i toksyny, na których działanie jesteś wystawiony, mają ogromne znaczenie. Do zapalenia jelit może dojść na przykład po strawieniu patogenów lub substancji drażniących, a ciągłe bodźce prozapalne mogą doprowadzić do przewlekłego stanu zapalnego¹. Czynniki drażniące, takie jak pasożyty i metale ciężkie, mogą zaburzyć równowagę mikrobioty jelitowej. Jeśli do zapalenia dojdzie na skutek najazdu tych bakteryjnych intruzów, standardowy porządek wywraca się do góry nogami, co prowadzi do dolegliwości takich jak zespół jelita drażliwego (IBS), zespół złego wchłaniania, nietolerancje pokarmowe oraz nieprzyjemnych objawów, na przykład biegunki i zaparcie.

Czujesz, że coś jest nie tak? W porządku. Nie w porządku będzie jednak, jeśli nic z tym nie zrobisz. Nie musisz akceptować obecnego stanu jako swojego prawdziwego oblicza lub nowej

historii. Twoja przeszłość i teraźniejszość nie muszą być twoją przyszłością. Od tej chwili to TY decydujesz, co robisz dalej.

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO (IBS)

Zespół jelita drażliwego – lub IBS – należy do najbardziej powszechnych problemów związanych z układem pokarmowym. Cierpi na niego 10–25% światowej populacji².

Jednak IBS jest tak naprawdę jedynie określeniem, którego używa się do rozpoznawania symptomów związanych z trawieniem. Nie jest to ani „prawdziwa odpowiedź” na cokolwiek, ani – w żadnym razie – przyczyna podstawowa objawów. Ich prawdziwe źródło możesz prawdopodobnie zwalczyć lub zrównoważyć dzięki zastosowaniu strategii, które znajdziesz w tej książce.

Pamiętaj, rolą jelita grubego jest ponowne wchłanianie płynów ze stolca. Musi do tego dojść w precyzyjnie określonym momencie, by stolec nie okazał się za rzadki lub za twardy. W przypadku IBS jelito grube kurczy się bardzo szybko i popędma stolec bez wchłonięcia odpowiedniej ilości wody, co prowadzi do biegunki. Jeśli natomiast kurczy się zbyt wolno, wchłania się za dużo wody, przez co stolec robi się za twardy. W efekcie dochodzi do zatwardzenia. Osoby, które cierpią na zespół jelita drażliwego, nieustannie „przełączają się” pomiędzy tymi dwoma fazami: zatwardzeniem i biegunką.

Do objawów zespołu jelita drażliwego należy ból brzucha przez co najmniej trzy dni w miesiącu, podczas których występuje związek pomiędzy bólem a korzystaniem z łazienki oraz zmiany konsystencji stolca (bardzo rzadki lub twardy). Zasadniczo, jeśli można określić wyraźną korelację lub związek przyczynowy

pomiędzy bólem brzucha a stolcem, to twój lekarz prawdopodobnie zdiagnozuje zespół jelita drażliwego.

KRÓTKA LISTA OBJAWÓW

Możliwe, że cierpisz na zespół jelita drażliwego, jeśli:

- ☐ Często borykasz się z biegunką i zatwardzeniem, najczęściej naprzemiennie.
- ☐ Masz zaburzenia nastroju, na przykład depresję lub lęk.
- ☐ Mierzysz się z bólem brzucha, który nasila się tuż przed wypróżnieniem.
- ☐ Nie potrafisz zrozumieć, co dzieje się z twoim ciałem. Czasami wydaje się, że wszystko jest w porządku, a innym razem czujesz się dosłownie tragicznie (przy czym, gdy o tym pomyślisz, nigdy tak naprawdę nie czujesz się WSPANIALE. Standardem jest dla ciebie kiepskie samopoczucie, a większość dni starasz się po prostu przetrwać).
- ☐ Marzysz o choć jednym dniu bez zapalenia i bólu.
- ☐ Chciałbyś móc zjeść chociaż jednego burgera i wypić piwo, nie musząc mierzyć się z poważnymi konsekwencjami następnego ranka.
- ☐ Borykasz się z okropnymi objawami i to nawet kiedy trzymasz ścisłą dietę.
- ☐ Chciałbyś po prostu, żeby stan twojego żołądka powrócił do normy.
- ☐ Masz duże trudności w pracy, bo nigdy nie wiesz, kiedy będziesz musiał pójść do łazienki.

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 przeciwza-

palną, 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!

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie i kuchni, 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. Przygotujesz swoje posiłki z wyprzedzeniem. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagoszczą w twoim menu.

Zastosujesz skuteczną zasadę tego zdrowego odżywiania: jedz, przechowuj i podgrzewaj. Przepisy uwzględniają alergie i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



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

[Kup książkę](#)



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



Maggie Berghoff – doradczyni w zakresie zdrowia oraz przedsiębiorczyni. Jest założycielką i dyrektorką generalną Cel-procoo – agencji zdrowia i dobrego samopoczucia, która pomaga ludziom przeobrazić się w silniejsze i zdrowsze wersje siebie poprzez zastosowanie innowacyjnych, spersonalizowanych programów. Maggie cieszy się zaufaniem prezesów, szefów największych organizacji, celebrytów i profesjonalnych sportowców.

Stan zapalny jest naturalną reakcją organizmu na „intruza”. Mogą być nim bakterie lub wirusy. Innym razem skaleczenie, kontuzja bądź toksyny chemiczne. Wśród przyczyn stanów zapalnych wymienia się również niektóre produkty spożywcze, a nawet stres. Co sprawia, że stan zapalny staje się „cichym zabójcą”? Jego przewlekły charakter. Stale oddziałując na organizm, może powodować wiele poważnych chorób. Skupienie się wyłącznie na leczeniu samych objawów, utrudnia dotarcie do przyczyn stanów zapalnych. W efekcie stany zapalne powracają, ciągle zaburzając funkcjonowanie organizmu.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz przyczyny powstawania stanów zapalnych i zrozumiesz ich wpływ na zdrowie;
- będziesz wiedział, jak unikać czynników wyzwalających stany zapalne;
- samodzielnie określisz typ swojego stanu zapalnego i poziom obciążenia organizmu toksynami;
- otrzymasz praktyczne wskazówki dotyczące diety przeciwzapalnej;
- dowiesz się, jak w prosty sposób wzmocnić układ odpornościowy i skutecznie oczyścić organizm;
- nauczysz się walczyć ze stresem i odkryjesz prozdrowotne aspekty aktywności fizycznej.

**Rozpoznaj i usuń przyczyny stanu zapalnego,
a nie tylko jego objawy**

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

 **Wellnessday.eu**
kobięcy portal zdrowego stylu życia


SZTUKATER.PL

 **Zdrowe odżywianie**
www.odzywianie24.pl

 **Vitalni24.pl**
SKLEP ZE ZDROWIEM

[Kup książkę](#)