

Tereza Broschová

Fakta o autoimunitním protokolu aneb Dá se jídlom léčit?



Jak se zbavit ekzémů,
alergií a jak správně
podpořit tělo při
autoimunitním onemocnění

OBSAH

OBSAH	1
ÚVOD	3
KDO JSEM.....	4
1. CO JE AUTOIMUNITNÍ PROTOKOL	6
2. ROZDÍL MEZI PALEEM A AIP	8
3. PRO KOHO JE AIP VHODNÝ	9
4. PRINCIPY AIP	12
5. TŘI FÁZE AIP.....	15
6. DALŠÍ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU.....	20
7. PŘÍBĚHY	22
DĚKUJI	24
KURZ OPRAVDOVÝM JÍDLEM KE ZDRAVÍ.....	25

NEZBYTNÉ PRÁVNICKÉ PROHLÁŠENÍ

Napsat tento e-book mě stálo hodně práce, proto prosím respektujte, že kopírování a šíření jeho jakýchkoliv částí bez mého souhlasu je zakázáno a chráněno autorským zákonem. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

UPOZORNĚNÍ

Informace v tomto e-booku slouží jako informační materiál a jsou určeny pro vzdělávací účely. Jejich cílem není nahradit rady odborníků. Čtenář by měl zjištěné poznatky vždy konzultovat se svým lékařem a ve spolupráci s ním určit, zda jsou pro něj vhodné. Stejně tak je třeba obrátit se na odborníka s dotazy ohledně zdravotního stavu či plánu léčby. Přečtení informací v tomto e-booku nezakládá vztah lékaře a pacienta. Autorka nenesе žádnou odpovědnost za možné úspěšné či neúspěšné následky plynoucí z aplikování těchto rad a informací do života čtenářů.

ÚVOD

Terapeutická dieta AIP (autoimunitní protokol) není v Česku mezi veřejností tolik známá. Bohužel. Z mého pohledu je to velká škoda, protože má **obrovský léčebný potenciál při řešení chronických onemocnění a potíží**. Z mé zkušenosti, ze zkušenosti mých klientů, a dalších stovek a dost možná tisícovek lidí po celém světě se ukazuje, jak obrovský vliv na naše zdraví má změna stravy a úprava dalších faktorů životního stylu (spánku, pohybu, stresu, vztahů).

Tento e-book má za cíl vás provést základními fakty o AIP – co to je, na jakých principech stojí, jaké fáze má, na co všechno dalšího kromě stravy je nutné se ještě zaměřit, atd. Na konci e-booku najdete také příběhy lidí, kteří se do této nelehké, ale velmi účinné diety pustili a jaký to mělo vliv na kvalitu jejich života.

AIP není zázračná dieta, kdy se po 3 měsících praktikování probudíte jako zcela zdravý člověk. Je to dieta, do které musíte dát mnoho úsilí a energie, musíte pochopit principy, proč je postavená zrovna tak, jak je postavená, a musíte vědět, proč to vlastně všechno děláte. Jen tak pro vás bude AIP startovní čarou, takovým restartem na cestě ke zdraví vás nebo vašich dětí.

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

2021-2023 © tereza**broschova**.cz

KDO JSEM

Jsem Tereza Broschová, certifikovaná výživová poradkyně a specialistka na preventivní a funkční výživu. Souvislostem mezi jídlem a zdravím se věnuji už jedenáctým rokem. Neplánovala jsem, že se tento obor stane mým povoláním, ale **zdravotní stav mého syna a zoufalá bezmoc při řešení jeho onemocnění mě donutila se na věci dívat jinak**, hledat si sama informace, a to především v zahraničí, kde jsou v těchto otázkách mnohem dál.

Zkrátka jsem se **nikdy nesmířila s tím**, že z mého syna bude už nadosmrti chronicky nemocný člověk s oslabenou imunitou, s těžkým atopickým ekzémem, mnoha potravinovými alergiemi, které se postupně přelíjí do pylových alergií a nejspíše i astmatu, s chronickými trávicími potížemi, z kterých se nakonec můžou vyklubat autoimunitní záněty střev, že z něj bude hyperaktivní, nezvladatelné, agresivní dítě neschopné fungovat v kolektivu. **Tohle všechno nám bylo předloženo jako fakt, se kterým se prostě musíme smířit.**

Prostřednictvím kurzů (ať už prezenčních či online), přednášek, workshopů, knih a nyní i **oboru klinická nutriční medicína** studuji souvislosti mezi zdravím a jídlem a tenhle obor mě nepřestává fascinovat. Poznání toho, jak lidský organismus funguje, se každý den posouvá a kdo v tomto oboru nedrží krok s nejnovějšími zjištěními, je rychle ztracen a může napáchat víc škody než užitku.

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

Kromě jiného jsem i **absolventka programu AIP Lecture Series** hlavní představitelky a propagátorky autoimunitního protokolu uznávané vědkyně a doktorky Sarah Ballantyne, kterou můžete znát pod její značkou The Paleo Mom.



Více o naší cestě za zdravím si můžete přečíst v e-booku [Mámou nemocného dítěte – náš příběh o cestě z pekla jménem atopický ekzém a alergie >>](#)

1. CO JE AUTOIMUNITNÍ PROTOKOL

Zdraví je cesta, kterou si volíme sami.

V roce 2012 dr. Sarah Ballantyne na základě poznatků předchozích autorů paleo hnutí (Loren Cordain, Robb Wolf, Chris Kresser) vydala knihu *Paleo Approach*, kde shrnula poznatky ohledně AIP a položila základy celému ozdravnému programu.

Autoimunitní protokol, někdy také nazývaný autoimunitní paleo (protokol) je **tzv. science-based diet, tedy dieta stojící na poznatcích současného vědeckého poznání.**

Je ověřená na tisícovkách lidí, kteří si díky ní zlepšili své zdraví a začínají se objevovat i studie přímo zaměřené na ověření výsledků praktikování AIP u různých autoimunitních onemocnění.

Základem této terapeutické, ozdravné diety je **eliminace a následné znovuzařazení potravin** společně s úpravou celkového životního stylu.

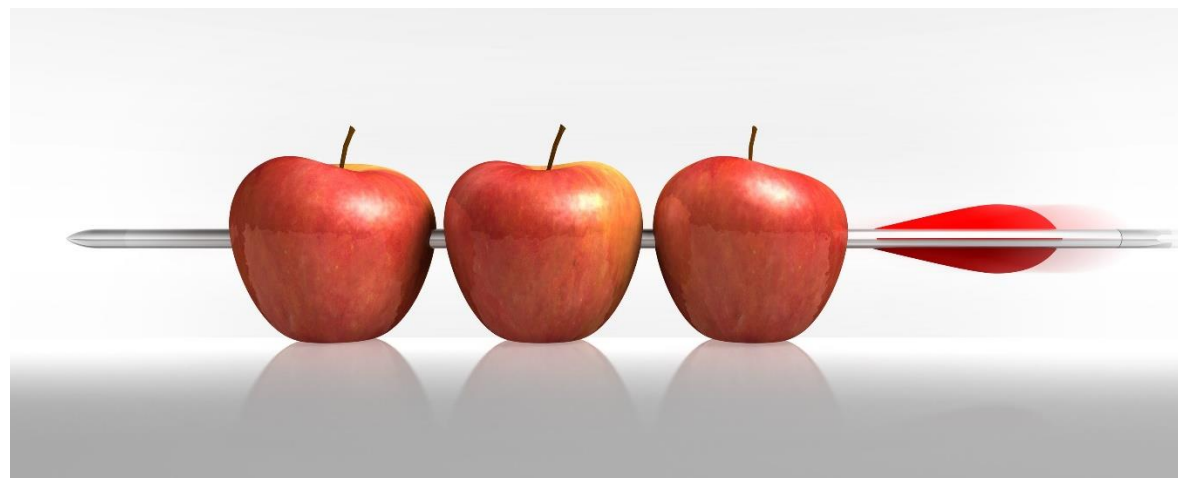
U autoimunitního protokolu nejde pouze o eliminaci, která by neměla žádný smysl a cíl, ale je zde velký důraz na ozdravení celého organismu a **nastartování jeho samouzdravovacích schopností.**

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

2021-2023 © tereza.broschova.cz

AIP cílí na uzdravení střevního traktu, úpravu hormonální soustavy a nastavení imunitního systému do takové podoby, aby správně plnil svou úlohu.

Na AIP **se dočasně** vyřazují zdroje, které přispívají k zánětu v organismu, a naopak se člověk zaměří na konzumaci potravin s nejvyšší možnou výživovou hustotou, tedy na takové, které jsou v poměru ke své kalorické hodnotě nabitě co nejvíce vitamíny, minerály a pro lidské tělo nepostradatelnými bílkovinami a tuky.



2. ROZDÍL MEZI PALEEM A AIP

Nestačí jen vědět, musíte to začít žít.

Pojmy paleo, autoimunitní paleo, autoimunitní protokol mohou být při neznalosti detailů často zaměňovány. Na obrázku níže vidíte zásadní rozdíly mezi paleem a AIP.

PALEO	AIP
<input checked="" type="checkbox"/> životní styl	<input checked="" type="checkbox"/> terapeutická dieta
<input checked="" type="checkbox"/> dlouhodobě udržitelný	<input checked="" type="checkbox"/> časově omezená (maximálně 3 měsíce)
<input checked="" type="checkbox"/> nemusí se dodržovat na 100 %, přesto jsou z něj velké benefity	<input checked="" type="checkbox"/> má striktní pravidla a opatření
<input checked="" type="checkbox"/> vhodné pro všechny	<input checked="" type="checkbox"/> vhodné pro lidi se zdravotními problémy

Často se stává, že po absolvování AIP lidé zůstávají na nějaké formě palea, protože zjistí, že jim tento způsob stravování vyhovuje a hlavně je to dokáže udržet v dobré fyzické i psychické kondici. U palea není pak nutné

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

dodržovat jeho doporučení na 100 %, ale spíše si jídelníček uzpůsobit a doplnit podle vlastních potřeb a aktuální zdravotní a psychické situace.

3. PRO KOHO JE AIP VHODNÝ

Poslední velkou svobodou člověka je svoboda zvolit si za jakýchkoliv vnějších podmínek svůj postoj.
(Viktor Frankl)

Autoimunitní protokol se primárně používá **k remisi příznaků u autoimunitních chorob**, ale perfektně funguje také na „**mírnější**“ **chronické problémy**, které bývají jen předstupněm onemocnění závažnějších.

S čím vším vám může AIP pomoci:

- ⌚ potravinové alergie, intolerance a přecitlivělosti
- ⌚ pylové alergie
- ⌚ astma
- ⌚ bolesti kloubů, šlach, svalů
- ⌚ migrény

- ⌚ ekzémy
- ⌚ akné
- ⌚ problémy se spánkem
- ⌚ problémy s trávením (plynatost, nadýmání, koliky, zácpa, průjem, reflux/pálení žáhy)
- ⌚ oslabená imunita (náchylnost na virové a bakteriální infekce)
- ⌚ záněty (vaginální, močového měchýře, dýchacích cest, ...)
- ⌚ únava
- ⌚ psychické problémy (deprese, úzkost, ADHD)

Autoimunitním onemocněním (AO) v současnosti trpí více a více lidí. Autoimunitní onemocnění jsou ve své podstatě už nevyléčitelné, ale je možné dosáhnout naprosté remise příznaků a mít tak své onemocnění pod kontrolou. U autoimunitních onemocnění už je **imunitní systém v tak špatném stavu, že se otočí proti vlastním buňkám a tkáním** a podle toho, v které části těla zaútočí, tam se projeví příznaky. Jakmile má člověk diagnostikováno už jedno AO, je mnohem větší pravděpodobnost (než u zdravé populace), že se u něj objeví i další.

Mezi nejčastější AO patří:

- * celiakie

- ☛ diabetes/cukrovka 1. typu
- ☛ zánětlivá onemocnění střev (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida)
- ☛ autoimunitní záněty štítné žlázy
- ☛ revmatoidní artritida
- ☛ roztroušená skleróza
- ☛ psoriáza/lupénka
- ☛ alopecie areata
- ☛ a desítky dalších.

AIP se u autoimunitních onemocnění používá nejčastěji společně s klasickou léčbou (váš ošetřující lékař by měl vědět, že podstupujete takovýto stravovací režim), při mírnějších chronických obtížích může být protokol používán pouze sám o sobě.

4. PRINCIPY AIP

Realitu nezměníte, ale můžete změnit to, jak se na tu realitu budete dívat.

Kořeny problémů jsou u většiny dlouhotrvajících potíží stejné a navzájem provázané, ať už jde zatím jen o mírnější potíže, nebo už o závažné autoimunitní onemocnění.

Jde o

- oslabený imunitní systém,
- rozhozený hormonální systém,
- propustné střevo (tzv. syndrom leaky gut),
- dysbiózu (nerovnováhu mikrobiomu ve střevech),
- chronický zánět
- a nedostatek živin.

U chronických potíží se nestačí zaměřit na určitou část těla, kde se jen manifestují příznaky, ale je třeba se podívat na **celkový stav organismu a vše řešit komplexně**. Člověk není stroj, ve kterém by bylo možné opravit jednu součástku a znovu nahodit motor. Člověk je složitý organismus, ve kterém vše souvisí se vším a v případě léčby je nutné se na něj takto dívat.

Základní předpoklad a myšlenkový základ, ze kterého AIP vychází, je ten, že to, zda se nějaké příznaky nebo onemocnění projeví, záleží ve velké míře na tom, jak se ke svému tělu chováte a jaké vlivy na něj necháte působit.

Možná si teď vzpomenete na geny a na boom okolo rozluštění genetického kódu. Ovšem stále více a více se ukazuje, že geny hrají v mozaice zvané zdraví trochu jinou úlohu, než se doposud zdálo. To, že máte nějaké genetické predispozice k určitému onemocnění, ještě neznámá, že tímto onemocněním musíte trpět.

Prostředí tedy strava, spánek, stres, sociální vztahy, pohyb v přírodě a na slunci nebo prostředí, ve kterém žijete (ať už jde o vodu, kterou pijete, vzduch, který dýcháte, hygienu a čisticí prostředky, které používáte a mnoho dalšího) určují to, v jakém zdravotním stavu se nacházíte.

Chronická onemocnění nevypuknou přes noc a na základě pouze jednoho nezvládnutého faktoru. Je to sčítání jednotlivých kapek od vašeho narození (a vliv má i prenatální vývoj a zdraví vašich rodičů v době početí) až do projevení prvních potíží. Zkrátka jednoho dne přijde ta poslední kapka a pohár přeteče, spouštěčem může být cokoli (infekce, stresová situace, apod.)



Více o vlivu genů, prostředí, o tom, co je údolí zdraví, a o příčinách chronických onemocnění se dočtete [v tomto třídílném seriálu na mém blogu](#)

>>

5. TŘI FÁZE AIP

Důležité je vědět, kam směřuji, a k tomu cíli krůček po krůčku vytrvale jít.

AIP se skládá ze tří částí a jejím smyslem a účelem je v první fázi restartovat organismus, nechat mu prostor začít se uzdravovat, a nakonec docílit takové podoby stravy a nastavení dalších faktorů životního stylu, aby to bylo dlouhodobě udržitelné a abyste byli zdraví, bez příznaků a s dostatkem všeho, co organismus ke svému bezproblémovému fungování potřebuje.

1. FÁZE

V první fázi AIP dochází k eliminaci určitých potravin na 1 – 3 měsíce maximálně. Jde o potraviny, které mají na nemocný organismus negativní vliv, ať už z toho důvodu, že obsahují látky, které jsou pro tělo nepřírodní (chemická aditiva, umělé cukry, pesticidy, ...) nebo látky sice přirozeně se vyskytující v potravinách, ale pro nemocné lidi velmi těžko stravitelné nebo poškozující už tak oslabený organismus (prolamin, aglutininy, saponiny, inhibitory trávicích enzymů, fytáty).

Vylučují se tedy zprocesované potraviny (včetně rostlinných olejů), umělá sladidla, obiloviny, pseudoobiloviny, luštěniny, mléko a mléčné výrobky, vejíčka, ořechy a semínka, lilkovitá zelenina, alkohol, káva, kakao a některé koření.

K vyloučení potravin můžete dojít dvěma cestami. První varianta je „**po hlavě**“, kdy opravdu naráz vyloučíte všechny nepovolené potraviny. Je to náročnější, ale efektivnější, protože výsledky v podobě zlepšení zdravotního stavu se mohou dostavit velmi rychle.

Druhá cesta je „**krůček po krůčku**“, kdy vylučujete potraviny z jídelníčku postupně. Můžete si také program přizpůsobit svým vlastním potřebám a **nejet úplně ostrou, striktní verzi, ale některé potraviny si v jídelníčku nechat. Vše záleží na stavu organismu a cíli, kterého chcete dosáhnout.**

Na čem jídelníček stojí

Jídelníček je naopak postaven **na velmi výživných potravinách doslova nabitých zásadními mikroživinami (vitamíny, minerály, stopové prvky, antioxidanty) a esenciálními mastnými kyselinami a aminokyselinami.**

Jde o zdravé tuky, kvalitní maso, ryby, mořské plody, vnitřnosti, vývary, fermentované potraviny, zeleninu a ovoce.

Tyto potraviny mají velký potenciál snížit chronický zánět v těle, upravit hormonální systém, nastavit správný poměr mikrobioty ve střevech, zahojit střevní stěnu, a díky tomu všemu zklidnit a posílit imunitní systém.

U autoimunitního protokolu je mnohem důležitější množství mikroživin než přesně nastavený podíl makroživin (tuků, sacharidů, bílkovin). **Makroživiny si každý může na svůj talíř poskládat podle toho, co jemu samotnému vyhovuje – část lidí preferuje nízkosacharidovou verzi AIP, část si ponechává v jídelníčku ve větší míře ovoce a zeleninu.**

Znovu upozorňuji, že AIP není ze své podstaty nízkosacharidová dieta. Může být, ale není to její zásadní podmínka.

U dětí, těhotných a kojících žen, aktivních žen s malými dětmi nebo sportovců není vůbec nízkosacharidová verze nutná k tomu, aby AIP mělo dobré výsledky.



2. FÁZE

Druhá fáze spočívá v opětovném zavádění vyloučených potravin do jídelníčku (podle přesně nastavených pravidel) **a sledování reakcí na ně.** Mnoho z vyloučených potravin patří do kvalitní a zdravé stravy a byla by škoda je nejíst (jde zejména o vejčička, ořechy, semena, lilkovitou zeleninu, kvalitní mléčné výrobky).

Tato fáze je naprosto zásadní a nejvíce vám ukáže, kam až si můžete dovolit zajít bez toho, aby se příznaky onemocnění opět zhoršovaly nebo vracely.

Fáze znovuzařazování je naprosto nutnou součástí AIP. **AIP je krátkodobá, ozdravná dieta a ve své nejstriktnější podobě se nedá držet neomezenou dobu.** Není to z toho důvodu, že by tělu něco mohlo chybět (právě naopak), ale je to z důvodů psychických a sociálních.

AIP je prostředkem, nikoliv cílem. **Cílem není držet nekonečnou dietu** (jako to obvykle bývá u dlouhodobých eliminačních diet) **a neustále se omezovat, cílem je uzdravit sebe nebo své dítě.**

Cílem je dozvědět se, jak organismus reaguje na určité potraviny a poté postavit dlouhodobý jídelníček tak, aby to bylo udržitelné, výživné, dostatečně flexibilní a zároveň to udrželo tělo v dobré kondici, jak fyzické, tak psychické.

3. FÁZE

Třetí fáze už je u každého naprosto individuální a je o nastavení dlouhodobé cesty. Strava by měla být dostatečně variabilní a široká, abyste se i po psychické stránce cítili dobře, neomezovalo vás to v běžném životě, ale zároveň to vyhovovalo vašemu organismu a nemoc se nevracela.

Také byste měli být schopni posoudit, jaké další faktory kromě stravy na vás mají největší vliv (u někoho to může být spánek, někdo si musí více dávat pozor na přemíru psychického stresu, apod.) a zařídit se ve svém životě podle toho. Být zdraví není něco, co si ti šťastnější z nás vylosovali v loterii. **Zdraví je neustálá proměna, neustálý proces, vyvažování pozitivních a negativních vlivů prostředí, které na nás působí.**

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

Bez trvalé, vědomé a informované péče o tělo a duši se často a v dnešní době velmi lehce člověk nechá převálcovat těmi negativními. Pokud ale chceme svůj život prožít a ne jen přežít a dovolit to i svým dětem, pak nám nic jiného nezbývá. Je to práce, ale znáte to, bez práce nejsou koláče. 😊

6. DALŠÍ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU

Změna je vždycky náročná, ale je to jediný způsob, jak se dostat ze situace, ve které jste teď, do situace lepší.

Mnoho lidí si myslí, že když zatnou zuby a budou dodržovat terapeutickou dietu, aniž by se podívali na další faktory, které na ně působí a ve kterých žijí, že to bude k vyléčení stačit.

Ovšem častokrát to nestačí. Jsme obklopeni mnoha vlivy, které stejně jako jídlo, mají na náš organismus obrovský dopad.

Je nutné ozdravný proces podpořit i dalšími **podpůrnými opatřeními**, které nelze opomenout. Jsou to další důležité dílky do skládačky zvané zdraví.

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

2021-2023 © tereza-broschova.cz

A co jsou ty další vlivy nebo faktory životního stylu?

Jde o **stres** (ať už psychický nebo způsobený jinými faktory - hluk, infekce, toxiny z životního prostředí a domácnosti, ...) **spánek, pohyb, pobyt v přírodě a hlavně na slunci**, díky kterému si naše tělo vyrábí zásadní vitamín D, který má podle posledních odhadů 80 % lidí v nedostatečné hladině.

A opomenout nelze ani **vztahy**. Ten, který máte sami se sebou, i ty s ostatními. Pokud se budeme bavit o chronicky nemocných dětech, určitě nejde vynechat téma způsobu výchovy, atmosféry v rodině, ve školce, ve škole, na zájmových kroužcích, mezi vrstevníky.

V dnešním světě nadbytku si musíme sami udržovat své zdraví tím, že vědomě budeme vycházet ze svých komfortních zón, sami sebe překonávat a dodržovat pravidla, která si nastavíme:

- že si nedáme ten hamburger, který voní přes půlku náměstí,
- že si místo civění do mobilu nazujeme tenisky a vyjdeme ven na vzduch,
- že se budeme dobrovolně otužovat (třeba pod studenou sprchou),
- že se budeme nemilosrdně vyhýbat lidem, kteří z nás energii vysávají a nic nám zpět nedávají a mnoho a mnoho dalších věcí a akcí, do kterých se nám, tvorům přirozeně lenivým, nechce.

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

7. PŘÍBĚHY

Ve sféře zdraví se zázraky bez vašeho přispění dít bohužel nebudou.

Jakými různými způsoby se dá pojmout AIP a k jakým výsledkům může vést, si přečtete v následujících příbězích a rozhovorech. Jsou to reálné zkušenosti těch, kteří se nebáli a pustili se do AIP.

„PAK MI DOŠLO, ŽE CHUDÁK BUDE, POKUD BUDE MÍT ZNIČENÁ STŘEVA A IMUNITU“



Rozhovor s Martinou Benáčkovou o jejím synovi, který měl podezření na Crohnovu chorobu (průjem, plynatost, hleny a krev ve stolici), neprospíval a měl vyrážku. Prošli si AIP v mírnější verzi, do 3 měsíců všechny problémy odezněly. Martina sama má diagnostikovanou Crohnovu chorobu a i jí protokol velmi pomohl.

[Odkaz na rozhovor je zde >>](#)

[Odkaz na videorozhovor na YouTube najdete tady>>](#)

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

2021-2023 © tereza-broschova.cz



„PŘÍBĚH TEREZIE A JEJÍHO SYNA“

Syn Terezie trpěl těžkým atopickým ekzémem a alergiemi. Cesta k uzdravení je v tomto případě velmi dlouhá, ale AIP pomohlo Terezii nastartovat změny k lepšímu, identifikovat potraviny, které u synka vedli ke zhoršování stavu, a nastavit dlouhodobější udržitelný jídelníček.

[Odkaz na rozhovor je zde >>](#)



„NEMOC DÍTĚTE MI OTEVŘELA OČI, POMOHLA KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ“

Martina Vrkočová má 3 syny. Nejmladší z nich od narození trpěl atopickým ekzémem a objevily se u něj potravinové a pylové alergie. Martina nastavila AIP ve striktní verzi a co se dělo pak, si můžete přečíst v rozhovoru.

[Odkaz na rozhovor je zde >>](#)

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

2021-2023 © tereza-broschova.cz

DĚKUJI

Děkuji, že jste dočetli až sem. Doufám, že vám e-book dostatečně, ale jednoduchou formou pomohl udělat si představu, co to AIP je, komu a s čím může pomoci a také to, že to není jen o stravě.

AIP je velmi účinná dieta, která může zvrátit váš špatný zdravotní stav nebo špatný zdravotní stav vašich dětí, ale než se k ní odhodláte, mám pro vás ještě jednu důležitou myšlenku.

Zásadní je převzít zodpovědnost za svoje zdraví. To je to, co stojí na začátku každé smysluplné změny. Ani lékař, ani terapeut, ani léčitel, ani žádná kniha, e-book nebo kurz za vás neudělá tu nejdůležitější práci. Vy musíte chtít, vy musíte jít a udělat změny – ve vašem nákupním vozíku, ve vaší kuchyni, ve vašem stylu života a hlavně ve vaší hlavě.

Vy si musíte shánět informace, být otevřený novým myšlenkám a názorům, kriticky nad nimi přemýšlet, skládat si jedna plus jedna k sobě a sami pro sebe si nalajnovat tu nejsmysluplnější cestičku, která je určena přímo vám nebo vašim dětem a která vás vrátí na cestu zdraví.

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

2021-2023 © tereza-broschova.cz

KURZ OPRAVDOVÝM JÍDLEM KE ZDRAVÍ



Pokud vás zaujalo téma autoimunitního protokolu a jeho léčebného potenciálu, určitě se podívejte na můj [online kurz Opravdovým jídlem ke zdraví](#), který je postavený právě na dietě AIP a najdete v něm nejen kompletní informace, ale také spoustu praktických rad, tipů a desítky receptů.

S láskou Tereza Broschová

terezabroschova.cz/online-kurz-aip/

2021-2023 © terezabroschova.cz