2 KLÍČOVÉ KROKY, KTERÉ VÁM ZLEPŠÍ IMUNITU

při ekzému, alergiích, trávicích potížích a autoimunitách

Tereza Broschová



©terezabroschova.cz

Ekzém, alergie, autoimunitní onemocnění (štítná žláza, Crohnova choroba, ulcerozní kolitida, celiakie, revmatoidní artritida, alopecie, roztroušená skleróza, ...) nebo trávicí potíže.

Běháte od jednoho lékaře k druhému, ale kromě mastiček, léků na potlačení imunity nebo na bolest, se vám **nedostalo žádné rady nebo postupu**, jak se svých onemocnění zbavit trvale.

Víte, že potlačovat příznaky kortikoidy nebo immunosupresivy není řešení, ale nevíte, jak se z toho začarovaného kruhu vymotat.

Svědění trvá, nevyspání trvá, trávicí potíže trvají, únava i bolesti také, možná se v průběhu času přidávají další autoimunitní onemocnění a vaše **frustrace a obrovská únava narůstá.**

Nevíte, **co jíst,** nevíte, **co nejíst**, nevíte, jakou další metodu nebo doplněk stravy ještě vyzkoušet, aby to konečně zafungovalo.

Při autoimunitním onemocnění máte strach ze zhoršování stavu a **nabalování dalších zdravotních problémů.**

Nevíte, čím a jak přesně svůj imunitní nebo trávicí systém podpořit, aby vám bylo dobře a netočil se kolem vašich problémů celý váš svět a nebralo vám to všechnu vaši energii.

JAK TO VÍM?

Před více jak 14 lety jsem se cítila úplně stejně.

Děti nemocné, já sama nemocná a nabídka klasického zdravotnictví naprosto neadekvátní a neřešící ty hlavní otázky, které jsem měla: *Proč se to děje? Co mám udělat pro to, abychom byli všichni zdraví?*

Pouze nás odbyli s tím, že se s tím musíme smířit a zvyknout si na to.

O 14 let později ...

... jsem nejen já i moji synové zdraví, ale mám za sebou stovky individuálních konzultací s klienty a tisíce lidí, kteří se díky mé knize a kurzům dozvěděli o tom, že **chronické onemocnění nemusí být něco, co vás bude každý den obtěžovat.**

Nemusí být totiž ve vašem životě vůbec, pokud budete vědět, jak **jídlo a obecně živiny** (vitamíny, minerály, fytonutrienty, mastné kyseliny, ...) **ovlivňují vaše zdraví a jak přesně to zakomponovat do svého života.**

Jsem **terapeutka funkční medicíny a výživy**
a moje nejvyšší vzdělání je v oboru klinické nutriční medicíny. Toto 3,5leté studium splňuje zásady WHO (Světové zdravotnické organizace).

Pracuji s širokou škálou léčebných diet, metod, doplňků stravy či bylin. Vždy bezpečně a tak, aby to bylo na míru tomu danému člověku.

ZKUSILI JSTE UŽ OPRAVDU VŠECHNO ...

Já vím.

Většina mých klientek je totiž velmi informovaná, ale zároveň je právě tohle jejich **největší brzda, kterou si často neuvědomují.**

Vědět mnoho informací totiž automaticky neznamená, že je umíte **poskládat jednu za druhou smysluplně** a tak, abyste postupně vaše tělo uzdravovaly.

Nikdo vám totiž neřekl, jak důležité je, **čím začnete a čím budete pokračovat, aby to mělo výsledky.**

Kupujete jen jednotlivosti, kvalitní vitamíny, netoxické mastičky nebo zkoušíte eliminační diety s obecnými alergeny, ale **když to správně nezasadíte do kontextu vašeho života a vaší zdravotní situace**, pak jsou to většinou vyhozené peníze a ztráta času, a někdy dokonce ještě větší chaos v hlavě než předtím.

Mít nadhled nad tím vším není jednoduché.

Mám ale pro vás **PRVNÍ DVA KLÍČOVÉ KROKY,** které nejde přeskočit, ať už řešíte ekzém, alergie, trávicí potíže, autoimunity nebo jakékoliv chronické potíže, které souvisí s imunitou.

Detailněji o tom mluvím ve videu, takže si ho určitě pusťte, nyní na následujících řádcích už vám předám jednotlivé praktické kroky, díky kterým bude vaše imunita silnější.

Silnější v tom smyslu, že **bude fungovat adekvátně situaci**, tedy **ani málo, ale ani ne moc**, aby to v těle nevytvářelo zánětlivé prostředí.

1. KROK K SILNÉ IMUNITĚ VITAMIN D

1. Nechte si **změřit vitamin D krevními testy** - žilní krev (Unilabs, Synlab, ...), případně z kapky krve (trime.cz).

2. Optimální hladina je 100 - 200 nmol/l, rozhodně byste měli mít **nad 100 nmol/l, ideálně kolem 150 nmol/l.**

3. Pokud nemáte dostatečnou hladinu, **suplementujte**. Vždy s vitaminem K2 a nejlépe v kapkách (ne v kapslích).

4. Preventivní dávka pro dospělého s chronickým onemocněním je **2000 IU.**
Nicméně pokud máte pod 100 nmol/l, pak je bezpečná dávka až **4000 IU po dobu 3 měsíců.**

Poté je NUTNÉ ZNOVU HLADINU ZKONTROLOVAT, PROTOŽE **VITAMÍNEM D SE LZE PŘEDÁVKOVAT!**

5. Tip na kvalitní vitamin D+K2 >>
Slevový kód 10 %: TEREZABROSCHOVA

6. Aby vitamin D v těle správně fungoval, je potřeba mít dostatečné zásoby hořčíku. V případě velkého deficitu vitamínu D, doporučuji zároveň suplementovat i hořčík.

2. KROK K SILNÉ IMUNITĚ

OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY

Omega 3 mastné kyseliny zajistíte konzumací **3x týdně mořskými tučnými rybami z lovu** (nikoliv z chovů) nebo kvalitními doplňky stravy.

Jsou důležité při udržování protizánětlivého prostředí v organismu, který je zásadní pro to, aby imunita nebyla přestimulovaná (příčina alergií, ekzémů, autoimunit).

Tip na kvalitní doplňky stravy, veganské (pro alergiky na ryby a mořské plody), pro lidi s citlivým trávením (krill oil) >>

Lze i otestovat, jestli vám současná strava a suplementace zajišťuje dostatek omega 3 mastných kyselin **testem z kapky krve Omega 3 index >>**
Slevový kód 10 %: TEREZABROSCHOVA

©terezabroschova.cz

CO DÁL?

Věřím, že vám tento krátký manuál přinesl praktické informace, které když začnete řešit ještě dnes, rozhodně se to **pozitivně odrazí na vašem zdraví.**

Při dlouhodobé spolupráci s ženami pak jdeme mnohem dál a děláme další zásadní kroky.

Individuální, intenzivní 20týdenní program je určený pro **obnovu rovnováhy těla pomocí metody 5O.**

Odhalíme, kde přesně leží příčina vašich problémů.
Místo chaosu nastavíme smysluplné kroky.
Místo extrémních, riskantních řešení dostanete bezpečné rady a postupy v kontextu vaší energie a situace.

Na odkaze níže se můžete podívat, **jak taková spolupráce probíhá**, co vše je v ní zahrnuté, a pokud vám cesta funkční medicíny a výživy dává smysl a nechcete se spoléhat jen na kortikoidy, imunosupresiva či jiné léky, a chcete se zbavit projevů svých onemocnění, pak **budu ráda vaší průvodkyní na cestě za zdravím.**

SPOLUPRÁCE >>

©terezabroschova.cz

Upozornění pro čtenáře

Informace uvedené v tomto manuálu slouží výhradně ke vzdělávacím a informativním účelům. Jejich cílem je přiblížit fungování imunitního systému a možnosti podpory zdraví prostřednictvím výživy, doplňků stravy a životního stylu.

Obsah manuálu nenahrazuje individuální lékařskou konzultaci, diagnostiku ani odbornou zdravotní péči.

Uvedená doporučení mají obecný charakter a nemusí být vhodná pro každého.

Na základě informací uvedených v tomto manuálu nepřerušujte ani neměňte předepsanou léčbu bez konzultace s lékařem.

Autorka nenese odpovědnost za následky nesprávné interpretace nebo nevhodného použití uvedených informací.

©terezabroschova.cz