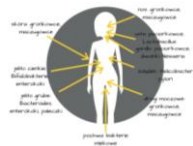


Jak działają antybiotyki?

- Małe substancje chemiczne, które dostają się do każdej części naszego ciała
- Dostają się do krwi, potem do innych komórek
- Nie działają specyficznie (większość)
- Zabijają i dobre i złe bakterie



układ odpornościowy - warto o niego dbać 😊

- Ochrona naszego ciała przed groźnymi substancjami z zewnątrz
- Zwalczanie bakterii, wirusów i grzybów
- Likwidacja komórek nowotworowych
- Naprawa ran uszkodzeń ciała
- Oczyszczanie komórek ciała z toksyn, resztek, niepotrzebnych już substancji



Gdzie powstają komórki odpornościowe?

POWSTAWIANIE:

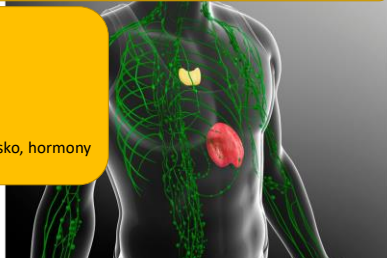
Szpik kostny

DOJRZEWANIE:

Grasica, śledziona

REGULACJA:

MIKROBIOM, środowisko, hormony



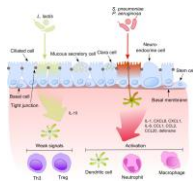
Badania nad mikrobiomem, jak wyglądają?

- Sterylne myszy – rodzone i hodowane w sterylnych warunkach – bez bakterii jelitowych
- Szczepienie bakteriami od chorego pacjenta
- Obserwacja objawów



- Mikrobiom przekazuje: alergie, choroby autoimmunologiczne, tendencję do powstawania nowotworów a nawet otyłość!

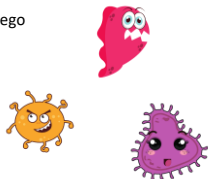
Czy naprawdę bakterie wpływają na całe nasze ciało?????????



Public: http://www.illustrationhigh.com/illustration-of-protection-by-the-immune-system-in-action-of-sterilizing-for-mice/

Jak dbać o odporność?

- Dieta i styl życia dla sprawnego szpiku kostnego, śledziony i zdrowej grasicy
- Dieta i styl życia dla układu odpornościowego
- **Zadbaj o mikrobiom**



Co zabija mikrobiom?

- Nieodpowiednia dieta (głównie cukier i produkty przetworzone)
- Stres
- Biegunki



- Środki czystości/ konserwanty
- **ANTYBIOTYKI**

Cukier - fruktoza

- Fermentacja fruktozy przez grzyby
- Uniemożliwia zagnieżdżanie bakterii w jelicie
- Przyczynia się do SIBO



Żywność przetworzona

- Konserwanty E200-299
- Utrudnione trawienie – także przez bakterie



Na co działają antybiotyki



- Bakterie

90% infekcji sezonowych to infekcje wirusowe!



- Wirusy
- Grzyby
- Alergie
- Nietolerancje

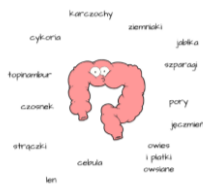
Ratunek dla bakterii?

- DIETA DIETA DIETA (prebiotyki)
- Endorfiny
- Silny układ odpornościowy
- Probiotyki (dobrane indywidualnie)

Dieta dla mikrobiomu

- Minimalizujemy cukier (karmi złe bakterie, grzyby, osłabia odporność)
- Wprowadzamy prebiotyki
- Dostosowujemy dietę do stanu naszych jelit (jeśli występują gazy, wzdęcia – gotujemy posiłki i jemy gotowane), gdy flora jest silniejsza, można wprowadzić surowe produkty, które mają błonnik trudny do strawienia.
- Zakwaszamy żołądek produktami o niskim pH

prebiotyki



Probiotyki + naturalne probiotyki

Jeśli nie chcesz wyrzucić pieniędzy w błoto, dobrze wybierz probiotyk.

Tańszymi probiotykami są produkty fermentowane wytwarzane w domu



- 1. Jak wybrać probiotyk?
- 2. Jaką rolę w naszym organizmie pełni probiotyk i jak wpływa na nasz zdrowie?
- 3. Jaką rolę w naszym organizmie pełni probiotyk i jak wpływa na nasz zdrowie?
- 4. Jaką rolę w naszym organizmie pełni probiotyk i jak wpływa na nasz zdrowie?
- 5. Jaką rolę w naszym organizmie pełni probiotyk i jak wpływa na nasz zdrowie?
- 6. Jaką rolę w naszym organizmie pełni probiotyk i jak wpływa na nasz zdrowie?
- 7. Jaką rolę w naszym organizmie pełni probiotyk i jak wpływa na nasz zdrowie?
- 8. Jaką rolę w naszym organizmie pełni probiotyk i jak wpływa na nasz zdrowie?

Zniżka na kurs

<http://zdrowiepodstaw.pl/jak-odbudowac-mikrobiom/>

E-book

5 ebooków w formacie PDF zawierających 150 stron praktycznych poradnik i przepisów dla rodziców i młodzieży. Składają się z 5 części, które pomogą Ci zrozumieć antybiotykoterapię, jak odbudować i wzmocnić. 5 ebooków zawiera także 100 przepisów i poradnik dla rodziców.

49 zł ~~59 zł~~

KUPUJ Z E-BOOK

Kurs on-line

12 wykładów wideo, 2 dni szkoleniowe. Kurs zawiera 12 wykładów wideo, 2 dni szkoleniowe i 12 godzin nauki. Kurs zawiera 12 wykładów wideo, 2 dni szkoleniowe i 12 godzin nauki. Kurs zawiera 12 wykładów wideo, 2 dni szkoleniowe i 12 godzin nauki.

199 zł ~~299 zł~~

DODAJCZAM DO KURSUSU

Kurs + e-book

12 wykładów wideo, 2 dni szkoleniowe i 5 ebooków w formacie PDF.

299 zł ~~399 zł~~

WYBIERAM ZESTAW

Przez 15 dni, jeszcze tylko:

002 : 14 : 28 : 11

(dni) (godziny) (minuty) (sekundy)

Co w kursie?

<http://zdrowiepodstaw.pl/jak-odbudowac-mikrobiom/>

- Mikrobiom – co dla nas robi, jakie są jego zadania

- Antybiotyki – jak działają, jakie są różnice, które są „bezpieczniejsze” dla mikrobiomu

- Jak rozmawiać z lekarzem, żeby uchronić mikrobiom przed zniszczeniem? Jak wybrać wspólnie najlepszy antybiotyk?

- Co robić podczas antybiotykoterapii?

- Badanie – czy mamy dysbiozę? Jakie badania, jakie objawy, gdzie badanie?

- Jak dobrać probiotyki do objawów/ dysbiozy podczas antybiotykoterapii

- Sesje Q&A

- Dieta po antybiotykoterapii (co jeść i co pić, żeby odbudować mikrobiom)

- Produkty, które pogorszą stan mikrobiomu

- Probiotyki po antybiotykoterapii

- Przepisy

E-book + kurs



<http://zdrowieodpodstaw.pl/jak-odbudowac-mikrobiom/>

Spis treści

Wskazywanie na zdrowie i ogólny stan zdrowia – jak to zrobić?	4
Problemy z równowagą i stabilnością układu immunologicznego	4
Wskazywanie	7
Wskazywanie – jak to zrobić?	7
Wskazywanie – jak to zrobić?	9
Wskazywanie – jak to zrobić?	13
Wskazywanie – jak to zrobić?	14
Wskazywanie – jak to zrobić?	16
Wskazywanie – jak to zrobić?	18
Wskazywanie – jak to zrobić?	21
Wskazywanie – jak to zrobić?	22
Wskazywanie	25
Wskazywanie – jak to zrobić?	26
Wskazywanie – jak to zrobić?	27
Wskazywanie – jak to zrobić?	28
Wskazywanie – jak to zrobić?	29
Wskazywanie – jak to zrobić?	30
Wskazywanie – jak to zrobić?	31
Wskazywanie – jak to zrobić?	32

Dziękuję Wam za obecność i uwagę

Jeśli podobał Ci się webinar, udostępnij ©

<http://zdrowieodpodstaw.pl/jak-odbudowac-mikrobiom/>