



<https://e-alchemik.pl>
691430704
bohemia.ksiegarnia@gmail.com



Wszystko zaczyna się od bakterii

Cena

39,30 PLN

Opis produktu

Masz uczulenie na gluten, jajka, nabiał lub orzechy? Oto książka, którą musisz przeczytać! Czym różni się alergia od nietolerancji pokarmowej? Czy możemy mieć alergię na jedzenie, którego nigdy nie jedliśmy? Czy wystarczy przestać jeść produkty, które nas uczulają, by przykre objawy zniknęły? Dowiedz się, jak zregenerować mikroflorę jelit i skutecznie pozbyć się problemów jelitowych!

W twoich jelitach żyją miliardy dobrych bakterii, które bezustannie rozmawiają z systemem odpornościowym. Jeśli zadbasz o nie, będą się mnożyć, rosnąć i bronić cię przed złymi bakteriami, które wywołują nietolerancje, alergie i inne problemy jelitowe. Dowiedz się, jak zapewnić przyjaznym mikrokom komfort i poczuć się zdrowo!

W tej książce znajdziesz niezbędne do tego odpowiedzi na kluczowe dla zdrowia twoich jelit pytania:

- jakie pokarmy lubią dobre bakterie;
- czym różni się alergia od nietolerancji pokarmowej i jak z nimi żyć;
- jak intensywny sport wpływa na pracę jelit;
- czym jest FODMAP, laktoza, fruktoza i co ma z tym wspólnego zespół nieszczelnego jelita;
- co jeść przy różnych typach nietolerancji pokarmowych;
- jak odbudować przyjazną florę bakteryjną w jelitach i czuć się lepiej po jedzeniu.

Pobudź swoje życie wewnętrzne do zdrowia!