



ĎAKUJEM,
ŽE SI SI STIAHLA TENTO E-BOOK
S DOTAZNÍKOM A S TESTOM.

Tento e-book je určený práve pre teba, keď chceš už konečne niečo urobiť pre tvoje zdravie, a ak ťa zaujíma **uzdravovanie tvojho trávenia stravou bez lepku, mlieka a netoxickou domácnosťou**.

Stalo sa ti niekedy, že ti nebolo dlhodobo dobre, ale nikto ti nevedel pomôcť?

Zažila si už situáciu v živote, že si len chodila po vyšetreniach s bolesťou brucha a na nič sa neprišlo? Tvoj všeobecný lekár ti samozrejme poradil, aby si sa vyhýbala potravinám, ktoré ti nerobia dobre.

Čo však máš robiť ďalej, keď vyhýbanie sa stále viac rôznym potravinám tvoj problém nerieši a bolesti či podráždená pokožka zostávajú, či sa zhoršujú?

Ak sa necítiš vo svojej koži, vieš že to nie si na 100 % ty. Chcem, aby si aj ty mohla žiť svoj život naplno. Ak ťa stále niečo bolí, máš problémy s kožou, s trávením, s nežiadúcim chudnutím alebo priberaním, nastal čas si povedať:

„A dost!“.



Ak máš **priepustné črevo** (epitel čreva sa vplyvom liekov, antikoncepcie, alkoholu, lepku, mlieka, strukovín a stresu uvoľňuje a do tela sa ti cez črevo dostávajú potraviny a aj škodlivé látky, telo na potraviny následne reaguje a vznikajú nežiadúce alergie a intolerancie) a **chronický systémový zápal**, vznikajú ti stále ďalšie zdravotné ťažkosti, alergie a intolerancie. Dokonca pri dlhodobom ignorovaní problému ti môže **hroziť až vznik autoimunitného ochorenia**.

Možno už jedno autoimunitné ochorenie máš, tak vtedy by si mala uzdravovať telo ešte s väčšou disciplínou než tí, ktorí žiadne autoimunitné ochorenie nemajú. **Môže ti vzniknúť aj druhé autoimunitné ochorenie**.

Naše telo nám dáva signály, keď niečo nie je s nami v poriadku. Najskôr nás môže začať svrbieť koža, jazyk, môžeme byť viac citlivé na chemikálie, máme vysoký tlak, až nakoniec môžu prísť bolesti a iné ťažkosti s naším zdravím. Vtedy je už naozaj čas sa zobudiť a zamerať sa na seba a na uzdravovanie tela.

V posledných rokoch sa výskyt autoimunitných ochorení enormne zvýšil. Doktorka Amy Myers sa domnieva, že to **musí byť niečo v našom životnom prostredí, čo všetky tieto ochorenia spúšťa**. Naš ľudský genofond sa totiž nemohol tak rýchlo zmeniť. Problémom je konzumácia lepku, mliečnych výrobkov, priepustné črevo, toxická záťaž z prostredia a chronický stres.

Na nasledujúcich stranách ti predstavím **osobný dotazník na mieru a test Amy Myers na príznaky**. Na základe dotazníka budem potom presnejšie vedieť ako ti môžem poradiť s uzdravovaním tvojho trávenia a celého tela. Naše telo je totiž komplexný systém, všetko so všetkým súvisí.

Imunitný systém

Náš autoimunitný systém je náš osobný strážca. Pokiaľ máš dobrý autoimunitný systém, nemusíš sa báť, že ťa napadnú vírusy a baktérie. Problémom je pokiaľ je tvoj imunitný systém preťažený a oslabený.

Čo oslabuje tvoju imunitu?

Veľa sa o tom hovorí, ale výskumami v laboratóriách doktora Benjamína Lau na univerzite v Loma Linde sa zistilo, že práve **cukor** naozaj vyraduje náš imunitný systém z činnosti.

Stačí, že si dáš jednu plechovku limonády a tvoja imunita funguje iba na polovicu. Ak si k tomu dáš ešte aj zmrzlinu, tak si imunitu vyradiš z činnosti úplne.

Vedci však tak isto zistili, že pokiaľ držali ľudia **pôst iba s čerstvým ovocím či šťavami**, tak sa im imunita začala zvyšovať. Tak málo stačí, aby sme si imunitu dali zas do poriadku.

Žiadne radikálne pôsty však neodporúčam. Radšej si doprajte **8 hodinový spánok**, ktorý je pre telo liečivý.

To však nie je všetko. V našom tele máme infekčné baktérie a vírusy, ktoré naša imunita drží pod kontrolou. **Akonáhle však málo spíme, pijeme veľa alkoholu, máme veľa stresu a nezdravo žijeme, môžu sa tieto infekcie aktivovať oslabenou imunitou.**

Ďalším produktom ktorý ohrozuje našu imunitu je **mäso z veľkochovov**, pretože zvieratá dostávajú antibiotika preventívne. Aj keď im antibiotika netreba, dostanú ich a my ich potom zjeme na obed.

Dôsledkom je, že sa potom baktérie stávajú odolné voči niektorým typom používaných antibiotík.

Vyberajte si pre to čo najlepšie zdroj mäsa, ktorý môžeš nájsť.

Osobne objednávam tu (moja rada, nemám z toho žiadnu províziu).

V neposlednom rade si treba dať pozor **na toxické komerčné kozmetické produkty a ďalšie prípravky do domácnosti**. Vyberajte si, čo si dáte na svoju kožu, čo dýchate pri upratovaní svojho bytu, čo jete a v čom balíte desiaty pre svoje deti. Nie všetko čo sa tvári bio je aj naozaj v poriadku. Dôležité je konkrétne zloženie výrobkov a nie iba nálepka bio na obale.



Môj príbeh a ako to všetko začalo

Volám sa Denisa Petrášová a v roku 2017 sa mi zmenil život po období, keď som mala viac stresu a musela som brať silné antibiotiká (kedysi som brala bohužiaľ aj antikoncepciu 3 roky, vtedy som ešte nevedela, že prispieva k vzniku priepustného čreva).

Následne sa mi celkovo zhoršil zdravotný stav, začala som mávať **nevysvetliteľné kŕče v bruchu**. Trvali mi niekedy aj 8 hodín a jedine, čo mi pomohlo bolo to, že som si na chvíľu musela ľahnúť.

Okrem toho som **schudla nechcene viac než 5 kg** (mala som už narušené vstrebávanie živín do tela z čriev, podľa urobených testov v Inštitúte prediktívnej a personalizovanej medicíny črevo nevstrebávalo dobre tuky) a trápilo ma aj svrbenie kože (hlavne večer ma svrbel chrbát).

Neustále som rozmýšľala, čo sa so mnou deje, čo som zjedla, čo mi mohlo uškodiť, a prečo ma stále bolí brucho. Stal sa zo mňa neustály kontrolór všetkého čo jem.

Bolo to stresujúce obdobie, pretože aj tak nebol problém iba v tom, čo všetko som jedla, ale **v mojom chronickom systémovom zápale v tele**.

Stav sa mi zhoršoval, a tak som už nakoniec **nemohla jesť nielen lepok a mlieko, ale aj všetky strukoviny, kapustu, ružičkový kel, kakao a čokoládu, obilniny vrátane tých bezlepkových, cukor (svrbel ma z neho jazyk), granátové jablko, rezistentný škrob, všetky potraviny s pridanými emulgátormi, arómami a stabilizátormi**.

Dráždili ma aj všetky umelé vône, toxické čistiace prostriedky a toxická komerčná kozmetika.



V testoch z krvi, ktoré som si dala súkromne urobiť mi ukázalo problém s trávením pšenice, kukurice, kravského mlieka a vajec (teraz už vajcia jesť môžem).

Bola som u všeobecného doktora, ktorý mi spravil testy na alergiu/intoleranciu mlieka (nevyšla mi alergia na mlieko, ktorá sa prejavuje hneď, ale intolerancia na mlieko, ktorej účinok môžete pocítiť až o niekoľko hodín alebo aj dní).

Testy z krvi boli pozitívne na mlieko, ale bohužiaľ mi výsledok nebol vôbec vysvetlený. Nevedela som, čo to znamená a jedla som týždeň bezlaktózové produkty (tak mi to vtedy poradila moja kamarátka, ktorá sama nevedela, že niektorí ľudia nemôžu jesť ani bezlaktózové produkty, dokonca ani prepustené maslo ghi, aj v ňom totiž zostávajú stopy mliečnej bielkoviny).

Po týždni mi bolo ešte horšie, pochopila som, že nemôžem jesť nič zo živočíšneho mlieka a žiadne tabletky na trávenie laktózy mi nepomôžu. Ak práve ty nemôžeš našťastie iba tú laktózu, neznamená to, že tá uzdravovanie trávenia nemusí zaujímať. Akurát si na tom lepšie, než tí, čo nemôžu už žiadne mliečne produkty. Využi svoju výhodu a lieč sa tiež.

Následne som išla aj k alergologičke na kontrolu a povedala som jej, aké mám ťažkosti. **Bohužiaľ mi sama alergologička povedala, že ona ešte o alergii/intolerancii na mlieko nepočula.** Verila by si tomu? Robila mi testy alergií na koži, kde mi nič nevyšlo a poslala ma domov opäť bez odpovedí.

Po všetkom tom trápení som sa rozhodla, že takto to ďalej už nemôže pokračovať a ja musím dôjsť sama na to, čo mi je a čo ma môže uzdraviť.

Vtedy som jedla čiastočne vegetariánsky, bohužiaľ táto strava bola pre mňa príliš jednotvárna. Jedla som veľa bezlepkových obilnín a cukru, ktoré opäť zas podporovali moje priepustné črevo a chronický zápal v organizme.

Tak som si nakoniec vo februári v roku 2018 vyhľadala všetky dostupné knihy zaoberajúce sa autoimunitou (napríklad výborná je kniha od americkej lekárky Amy Myers, Autoimunitné riešenie, ďalšiu odporúčanú literatúru nájdete na mojom blogu www.denisapetras.sk v časti O mne), prešla som si veľa zdrojov na internete v slovenčine a aj v angličtine.

Po preštudovaní všetkého mi vyšlo, že si musím úplne zresetovať telo liečebným programom Whole 30.

Tento program som držala poctivo 30 dní, a z neho som plynule prešla na paleo spôsob stravovania (tak som sa stravovala bez výnimiek minimálne rok, vtedy som ešte skoro vôbec nemohla jesť ani žiadne bezlepkové obilniny, teraz už našťastie môžem).

Okrem úplnej zmeny stravy som brala **tráviace enzýmy, omega 3, vitamín D, kurkumín, aloe vera šťavu, bio želatínu a kvalitné probiotiká** (dlhodobo, ColonDophilus od Monsea a párkrát som ich prestriedala s rakúskymi probiotikami Omni-biotics AAD).

Proces uzdravovania môjho tela mi naozaj pomohol a ja som sa po mesiacoch v krčoch konečne začala cítiť lepšie. Konečne som mala

nádej, že to čo som robila naozaj funguje.

Priepustné črevo sa neuzdraví za pár dní, treba na to čas a úsilie.

Výsledok však naozaj stál za to. Okrem toho, že mi bolo lepšie, sa mi aj veľmi zlepšila imunita a prakticky som bola naozaj zriedkavo chorá.

Prestala som mávať kŕče a už ma nesvrbela koža. **Opäť som mohla postupne zavádzať späť do stravy strukoviny, kakao, čokoládu, kapustu, ružičkový kel, orechy a aj bezlepkové obilniny** (s mierou, kukurici sa doteraz väčšinou vyhýbam, keďže väčšina kukurice je GMO, geneticky upravovaná).

K mlieku a k lepku som sa už viac nevrátila, pretože ak sa človek už raz nachádza v autoimunitnom spektre (na vrchole autoimunitného spektra je už úplne rozvinuté autoimunitné ochorenie, v strede tohto spektra je stav, keď ešte nemáte autoimunitné ochorenie, ale ak nebudeš nič robiť, môžeš ho dostať), tak vtedy ho lepok a mlieko veľmi negatívne ovplyvňujú a podporujú vznik priepustného čreva.

Dotazník ku zdraviu

Nasledujú otázky k tvojmu súčasnému stavu. Odpovedaj prosím písomne. Tvoje odpovede si potom ulož do počítača a pošli mi ich prosím späť na môj e-mail dpetrasova@gmail.com. Na základe vypísaného dotazníka si pripravím pre teba online konzultáciu na mieru podľa tvojich požiadavok.

1. Ako sa teraz stravuješ?
2. Máš nejaké alergie alebo intolerancie?
3. Bolo ti diagnostikované nejaké autoimunitné ochorenie? Ak áno, tak aké?
4. Spôsobuje ti konzumácia lepku problémy?
5. Spôsobuje ti konzumácia mliečnej bielkoviny kazeínu a laktózy problémy?
6. Je ešte nejaká potraviná, ktorá ťa dráždi a spôsobuje ti kŕče a bolesti?

7. Čítala si moje články na blogu v časti autoimunita?
8. Myslíš si, že by si mohla mať v tele chronický zápal a priepustné črevo?
9. Čo si doteraz skúsila, aby ti bolo lepšie?
10. Čo ťa v súčasnosti najviac trápi na tvojom zdravotnom stave?
11. Si vegetariánka alebo vegánka?
12. Konzumuješ zeleninu a ovocie?
13. Konzumuješ cukor? Ak áno, tak ako veľa?
14. Piješ alkohol?
15. Piješ kávu?
16. Ješ čokoládu (aj tam je kofeín a kakao, ktoré môžu dráždiť)?
17. Užívaš nejakú doplnky stravy? (probiotiká, tráviace enzýmy, vitamíny, omega 3, kurkumín...)
18. Schudla si už niečo alebo chudneš? Prípadne začala si viac priberať?
19. Máš doma netoxickú domácnosť/čiastočne netoxickú domácnosť?
20. Používaš prírodnú netoxickú kozmetiku?
21. Máš doma filter na vodu?
22. Používaš v domácnosti veľa plastov (napríklad na jedlo, plastové misky a varešky)?
23. Maľovali ste v poslednej dobe byt, (toxické výpary z farby), tepovali ste sedačku?
24. Robila si niekedy teraz nejaký detox tvojho tela?
25. Môžeš dochádzať do kontaktu s plesňami (v byte, v práci alebo niekde inde)?
26. Máš amalgánové plomby?
27. Mávaš niekedy nevysvetliteľné bolesti brucha (nevieš z čoho ich máš)?
28. Skúšala si niekedy program liečenia tela Whole 30 alebo autoimunitný protokol, AIP?
29. Cítiš, že si emočne nestabilná a ani nevieš prečo?
30. Máš kŕče po zjedení jednej z týchto potravín? Ak áno, tak z ktorej (strukoviny, kakao či čokoláda, bezlepkové obilniny v chlebe, v kaši, v koláčoch..., kapusta, ružičkový kel, kel, paradajky, vajcia, chia semiačka, orechy, nestráviteľné škroby)?
31. Máš nejakú špeciálnu diétu? Ak áno, akú?

Objednaj si so mnou online 60/30 min konzultáciu za zvýhodnenú cenu 30€/15€ a dostaneš hneď odpovede na otázky, ktoré potrebuješ poznať.


Mne to trvalo roky, kým som si všetko na sebe otestovala.
Nikto mi nevedel poradiť.

Teraz už však viem, ako sa človek môže sám uzdravovať pomocou stravy, meditácií, netoxickej domácnosti a kozmetiky.

Kontaktovať ma môžeš na:

 dpetrasova@gmail.com

>> *Kontaktuj ma* <<

 0903 834 141

Môj facebookový profil nájdeš tu: ***Denisa Petrášová***

Môj profil na LinkedIn nájdeš tu: ***Denisa Petrášová***

Pridaj sa do facebookovej skupiny, kde nájdeš rady pre teba z mojej praxe, ako zvládnuť uzdravenie tvojho trávenia, a tiež zistíš ako uzdravovať chronický vnútorný zápal v tele, ***Liečenie trávenia stravou bez lepku, mlieka a netoxickou domácnosťou***

Články ktoré ti ušetrí hodiny čítania slovenských aj zahraničných zdrojov.

Online konzultácie robím buď cez Skype alebo cez
WhatsApp aplikáciu cez mobil.

Dotazník programu Mayers way na príznaky

Kniha od Amy Myers, Autoimunitné riešenie

Nasledujúce príznaky za posledných 7 dní ohodnoť podľa závažnosti na stupnici od 0 bodov do 4 body. 0 znamená žiadne príznaky, 2 znamená mierne príznaky, 3 stredné príznaky a 4 sú závažné príznaky

1. HLAVA

- Bolesti hlavy
- Migrény
- Mdloby
- Problémy so spánkom
- Spolu.....

2. MYSEĽ

- Zastrené myslenie
- Zlá pamäť
- Zhoršená koordinácia
- Ťažké rozhodovanie
- Problém s rečou
- Problémy pri učení
- Spolu.....

3. UŠI

- Svrbenie uší
- Bolesti uší, infekcie
- Výtok z uší
- Zvonenie v ušiach, strata sluchu
- Spolu.....

4. ÚSTA A HRDLO

- Chronický kašeľ
- Časté odkašľávanie
- Bolesti v krku
- Opuchnuté pery
- Afty
- Spolu.....

5. SRDCE

- Nepravidelný tep
- Rýchly tep
- Bolesti na hrudi
- Spolu.....

6. OČI

- Opuchnuté červené viečka
- Tmavé kruhy
- Opuchnuté oči
- Zlý zrak
- Svrbiace oči
- Spolu.....

7. NOS

- Upchatý nos
- Nadmerná tvorba hlienov
- Plný nos/nádcha
- Problémy s dutinami
- Časté kýchanie
- Spolu.....

8. TELESNÁ HMOTNOSŤ

- Neschopnosť schudnúť
- Chute
- Nadváha
- Podváha
- Nutkanie k jedlu
- Zadržovanie vody
- Spolu.....

9. TRÁVENIE HMOTNOSŤ

- Nevoľnosť, zvracanie
- Hnačka
- Zácpa
- Nafukovanie
- Grganie, únik plynov
- Pálenie záhy, zlé trávenie
- Bolesť alebo krče v bruchu
- Spolu.....

10. PLŮCA

- Tlak na hrudi
- Astma, bronchitída
- Problémy s dýchaním
- Spolu.....

11. POKOŽKA

- Akné
- Ekzém, suchá koža, koprivka
- Vypadávanie vlasov
- Návaly tepla
- Nadmerné potenie
- Spolu.....

12. KÍBY A SVALY

- Bolesti kíbov
- Artritída
- Stuhnutosť svalov
- Bolesti svalov
- Slabosť, únava
- Spolu.....

13. EMÓCIE

- Úzkosť
- Nervozita
- Výkyvy nálady
- Depresia
- Podráždenosť
- Spolu.....

14. ENERGIA, AKTIVITA

- Únava
- Letargia
- Hyperaktivita
- Nekľud
- Spolu.....

15. INÉ

- Časté choroby a infekcie
- Častý pocit ísť na toaletu močiť
- Svrbenie genitálií, výtok
- Svrbenie v konečníku
- Spolu.....

**Teraz odpovedaj na nasledujúce otázky
a získané body pripočítaj k celkovému súčtu.**

- Máš nejaké autoimunitné ochorenie? *Ak áno pripočítaj 80 bodov*
- Máš viac než jedno autoimunitné ochorenie? *100 bodov*
- Máš akúkoľvek diagnózu, ktorá končí príponou -itída (artritída, kolitída), *10 bodov*
- Máš nejakého príbuzného prvého stupňa (rodičia alebo súrodenci) s autoimunitným ochorením? *10 bodov, ak máte viac ako 1, za ďalšieho pripočítaj ešte vždy 2 body*
- Máš nejakého príbuzného druhého stupňa (prarodičia, teta, strýko) s autoimunitným ochorením? *5 bodov*
- Si žena? *5 bodov*

Spočítaj všetky body a vyjde ti tvoje umiestnenie v rozmedzí autoimunitného spektra.

VÝSLEDKY

Menej ako 5 bodov - **si bez rizika**

5 až 9 bodov - **určité riziko**

10 až 19 bodov - **mierne riziko**

20 až 39 bodov - **stredné riziko**

40 až 79 bodov - **vážne riziko**

Viac ako 80 bodov - **veľmi vážne riziko**

Vyhodnotenie celkovo

Menej než 5 bodov

5 až 9 bodov

10 až 30 bodov

Viac ako 30 bodov

Poznámka: Tvoje zdravotné problémy vždy rieš aj s lekárom. Uzdravovanie pomocou stravy, netoxickej domácnosti a meditácií vieš sama zrealizovať vo svojom živote a môžeš mať z toho veľké benefity. Názor odborníka ti však môže pomôcť vylúčiť nejaké vážne ochorenie.

A čo ďalej?

Už ťa nebaví mať nevysvetliteľné bolesti brucha?

Už ťa nebaví mať citlivú kožu, ktorá ťa často svrbí?

Už nechceš toľko priberať alebo naopak veľmi chudnúť?

Už ťa nebaví chodiť od dverí k dverám k špecialistom, ktorí ti aj tak povedia, že ti nemajú ako pomôcť?

Už ťa nebaví byť jediná, ktorá už nemôže poriadne nič jesť a stále jej pribúdajú nové alergie a intolerancie?

Nie si v tom sama!

Zažila som si to sama na svojej koži.

**Kontaktuj ma a dohodni si so mnou konzultáciu
online v zvýhodnenej cene
30€/60 minút alebo 15€/30 minút.**

**Prevezmi zodpovednosť za svoje zdravie
a konečne ži svoj život naplno.**

Ozvi sa mi na:

 dpetrasova@gmail.com

 0903 834 141

>> Kontaktuj ma <<

Copyright © 2022 by www.denisapetras.sk, Všetky práva vyhradené, žiadna časť z tejto publikácie nemôže byť šírená bez písomného súhlasu autora.