



Autoimunitný protokol: AIP

www.denisapetras.sk

Mgr. Denisa Petrášová



Autoimunitný protokol: AIP

V dnešnej dobe existuje vyše 100 autoimunitných ochorení, a toto číslo stále rastie.

Čomu sa máš dočasne vyhnúť, keď si chceš uzdraviť telo pomocou autoimunitného protokolu (hlavne vtedy, keď už máš nejaké autoimunitné ochorenie)?



Stužené nezdravé tuky a maslá
(jedlý rastlinný tuk, niektoré margaríny a tuky na pečenie (napr. Palmarín, Hera), maslo (Flora, Rama, Veto), lacné čokolády)



Chemické prísady
(glutamát sodný, býva často v polievkach v ázijských reštauráciách)



Umelé farbivá a príchute



Kukuričný sirup



Obilniny



Pseudoobilniny
(pohánka, amaranth, chia, quinoa)



Strukoviny
(hlavne arašidy, veľké fazuše a cícer)



Mliečne produkty
(aj srvátka, tvaroh)



Polotovary a fastfood



Rafinované cukry
(biely cukor)



Náhrady cukru a ďalšie sladidlá
(aj stévia, aspartam, xylitol, sorbitol + agave, hnedý ryžový sirup, hnedý cukor, karamel, fruktóza, glukóza, zlatý sirup, laktóza, slad, maltodextrín, ryžový sirup, melasa)



Rafinované rastlinné oleje
(kukuričný, arašidový, slnečnicový)



Vajcia



Lukovité rastliny
(paradajky, baklažán, goji, machovka peruánska, biele zemiaky, americká čučoriedka, štiplavá paprika, kápia, ashwaganda)



Alkohol



Káva



Orechy
(mandle, brazílske orechy, kešu, gaštany, ľan, lieskkové oriešky, konope, makadamové orechy, pekanové orechy, pistácie)



Semiačka
(tekvicové semiačka, sezam, slnečnica, múky a maslá z orechov a semiačok, mak, aj aníz, čierna rasca, feniklové semiačka, muškátový oriešok, senovka grécka, rímska rasca)