

SPIS TREŚCI

NA POCZĄTEK

- 1-2** Opis i zasady diety AIP
- 3-5** Lista produktów dozwolonych
- 6-10** Lista zakupów oraz praktyczne wskazówki diety AIP
- 11** Zasady modyfikacji jadłospisu

JADŁOSPIS

- 13-14** Przepis na pieczywo AIP
- 15-19** Dzień 1
- 20-24** Dzień 2
- 25-30** Dzień 3
- 31-35** Dzień 4
- 36-40** Dzień 5
- 41-45** Dzień 6
- 46-50** Dzień 7
- 51-55** Dzień 8
- 56-60** Dzień 9
- 61-65** Dzień 10

NA KONIEC

- 66-68** Więcej przepisów diety AIP
- 69-70** Jak zakończyć dietę AIP
- 71-72** Opis autora



Dieta AIP

WPROWADZENIE

Protokół autoimmunologiczny potocznie określany jako **Dieta AIP** to model żywienia wykazujący działanie lecznicze.

Dieta AIP jest dedykowana osobom cierpiącym na każdą jednostkę chorobową zaliczaną do grupy schorzeń autoimmunologicznych.

Dieta skupia się na produktach wspomagających pracę układu odpornościowego, a eliminuje substancje które je zaburzają.

Dieta AIP wyklucza znaczną część spożywanych zwyczajowo pokarmów, zwiększając jednocześnie podaż substancji bioaktywnych, które wykazują działanie silnie przeciwzapalne.

Często wskazywaną przez pacjentów zaletą stosowania **diety AIP** jest wysokie uczucie sytości, które towarzyszy w trakcie stosowania protokołu autoimmunologicznego.

Z teorii **diety AIP** należy stosować minimalnie przez 30 dni, maksymalnie 180 dni. Jednak z praktycznego punktu widzenia czas trwania protokołu, który pomaga osiągnąć efekt terapeutyczny to 90 dni. Skuteczność diety w remisji choroby należy sprawdzać w obrazie klinicznym, wykonując badania kontrolne.

Zastosowanie **diety AIP** owocuje do końca życia. Gdyż dieta pozwala wypracować ostateczny indywidualny system żywienia. Przy czym kluczowe jest odpowiednie przeprowadzenie etapu rozszerzenia diety. Więcej na ten temat przeczytasz w końcowej części e-booka.

Dieta AIP

ZASADY

Zasady diety AIP nakazują eliminację:

- Przetworzonej żywności.
- Wszystkich rodzajów zbóż (glutenowych i bezglutenowych).
- Nabiału (jako zamiennika używamy mleczka kokosowego).
- Warzyw psiankowatych.
- Jajek.
- Orzechów, nasion, pestek.
- Kawy, ciemnej herbaty, alkoholu.

Pamiętajmy, że oprócz zmiany sposobu żywienia wprowadzenie w życie zasad **protokołu autoimmunologicznego** musi obejmować również zmiany stylu życia.

Takich jak:

- Zmniejszenie stresu.
- Regularną aktywność fizyczną (niski lub umiarkowany poziom).
- Zdrowy sen.
- Eliminację substancji drażniących- jak toksyny z otoczenia.

Tylko kompleksowe podejście do leczenia chorób autoimmunologicznych może przyczynić się do poprawy jakości życia pacjentów, zmniejszenia poziomu stanu zapalnego w organizmie i ustąpieniu objawów choroby.