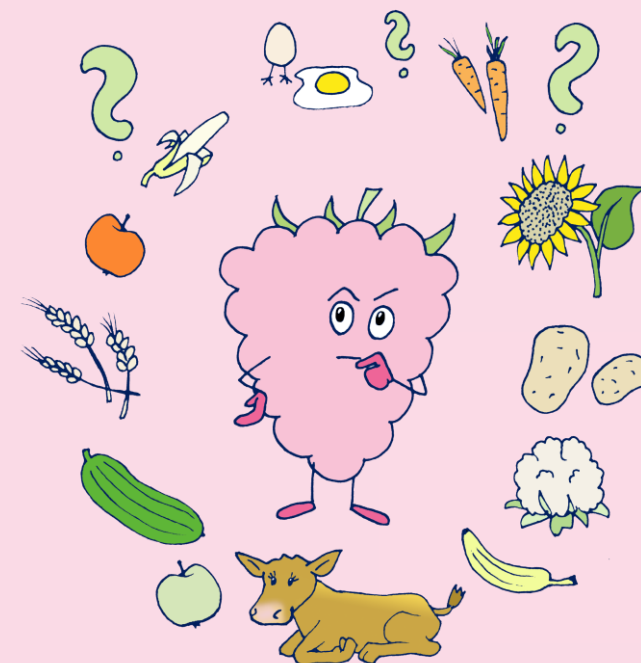


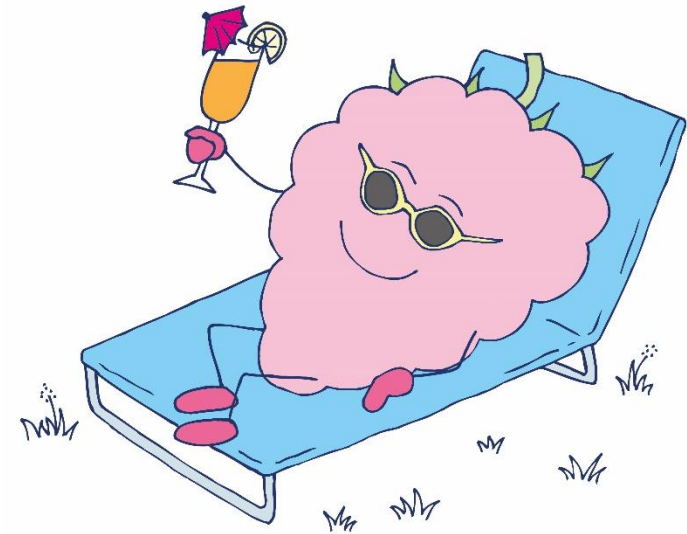
Léto: jak využít léto a zbavit se alergií jednou pro vždy

Lída Jiříčková



Co se dozvíte?

- Řeknu Vám:
 - Ekzémy a zdravotní obtíže v létě
 - Jak toto období využít, co nejlépe?
 - Lokální potraviny a pěstování vlastních
 - Dovolená u moře – jak z ní vytěžit, co nejvíce
 - Pracovní list Jak naplánovat léto?
 - Shrnutí



Ekzémy a zdravotní obtíže v létě

- Ekzémy se v letních měsících mírní, často se radujeme, že už to zmizelo
- Dochází k tomu proto, že jsme více venku na sluníčku, na zahradě, kde máme čerstvé ovoce a zeleninu, a to celkově našemu organismu prospívá
- Také bakteriální nemoce, pokud pomineme virózy, jsou tzv. na ústupu
- O letních prázdninách máme často méně stresu, dovolenou a podobně.
- Imunitní systém má nejlepší možnost zregenerovat a připravit se na podzim a zimu
- Potravinové alergie i jiné přecitlivělosti často mizí nebo se zmírňují
- Více ovoce a zeleniny snižuje překyselení v organismu
- Podobně pobyt venku – záporné ionty – moře, chůze naboso v přírodě, les



Jak toto období využít, co nejlépe?



- Respirační alergie, ale i potravinové alergie vznikají jako důsledek oslabené imunity, která je tzv. přecitlivělá
- Nejprve se objeví projevy, až poté se začínají postupem času propisovat tyto reakce do IgE – dlouhodobé imunity
- V létě je na tom imunita nejlépe, co se týká pohybu, stravy, ale také pobytu na čerstvém vzduchu
- Pokud toto období využijete pro vysledování problematických potravin, máte v září obrovský náskok, až se zase začnou objevovat ekzémy, častá nemocnost a další zdravotní obtíže



Lokální potraviny a pěstování vlastních

- Ať už půjdete do akce a budete pátrat po problematických potravinách nebo ne
- Stále máte možnost využít léčivé síly přírody a nakupovat a především konzumovat ovoce a zeleninu, která vyrostla a DOZRÁLA u nás – ve Vašem okolí
- Takové potraviny mají úplně jinou sílu a účinek, doporučuji vyzkoušet Scuk.cz, kde seženete lokální produkci a podpoříte české či slovenské farmáře
- Nikdy není pozdě na pěstování vlastního ovoce či zeleniny i např. v truhlíku



Dovolená u moře – jak z ní vytěžit, co nejvíce

- Dovolená u moře – pokud to je možné ideální délka pobytu je 3 týdny
- Je důležitý také režim – ráno před snídaní vycházky na dopoledním slunci podél břehu moře
- Koupání ve slané vodě a nechat ji na pokožce působit alespoň 30 minut
- Dbát na pobyt ve stínu
- Snažit se jíst stravu z lokální produkce, žádné průmyslově zpracované otraviny
- Dovolená v lese/na horách – podobně můžete využít také naše lesy



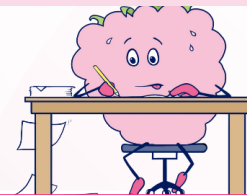
Pracovní list v PDF

Jak si naplánovat léto?

- Jaké zdravotní obtíže potřebujete vyřešit?
- Odkud budete nakupovat potraviny?
- Jaké ovoce a zeleninu seženete od farmářů či ze zahrádky?
- Potřebujete využít prázdniny intenzivně?
- Co je pro Vás největší alergen?
- Jaké máte plány na léto?

Jak využít léto a zbavit se alergií navždy

Workshop Léto



JAKÉ ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE POTŘEBUJETE VYŘEŠIT?

ODKUD BUDETE NAKUPOVAT POTRAVINY?

JAKÉ OVOCE A ZELENINU SEŽENETE OD FARMÁŘŮ ČI ZE ZAHŘÁDKY?

POTŘEBUJETE VYUŽÍT VOLNO? TĚŽKÁ PRÁCE, ŠKOLA, ŠKOLKA

CO JE PRO VÁS NEJVĚTŠÍ ALERGEN?

JAKÉ MÁTE PLÁNY NA LÉTO? MOŘE, HORY, LESY, PŘÍRODA - VYPIŠTE SI DATUMY

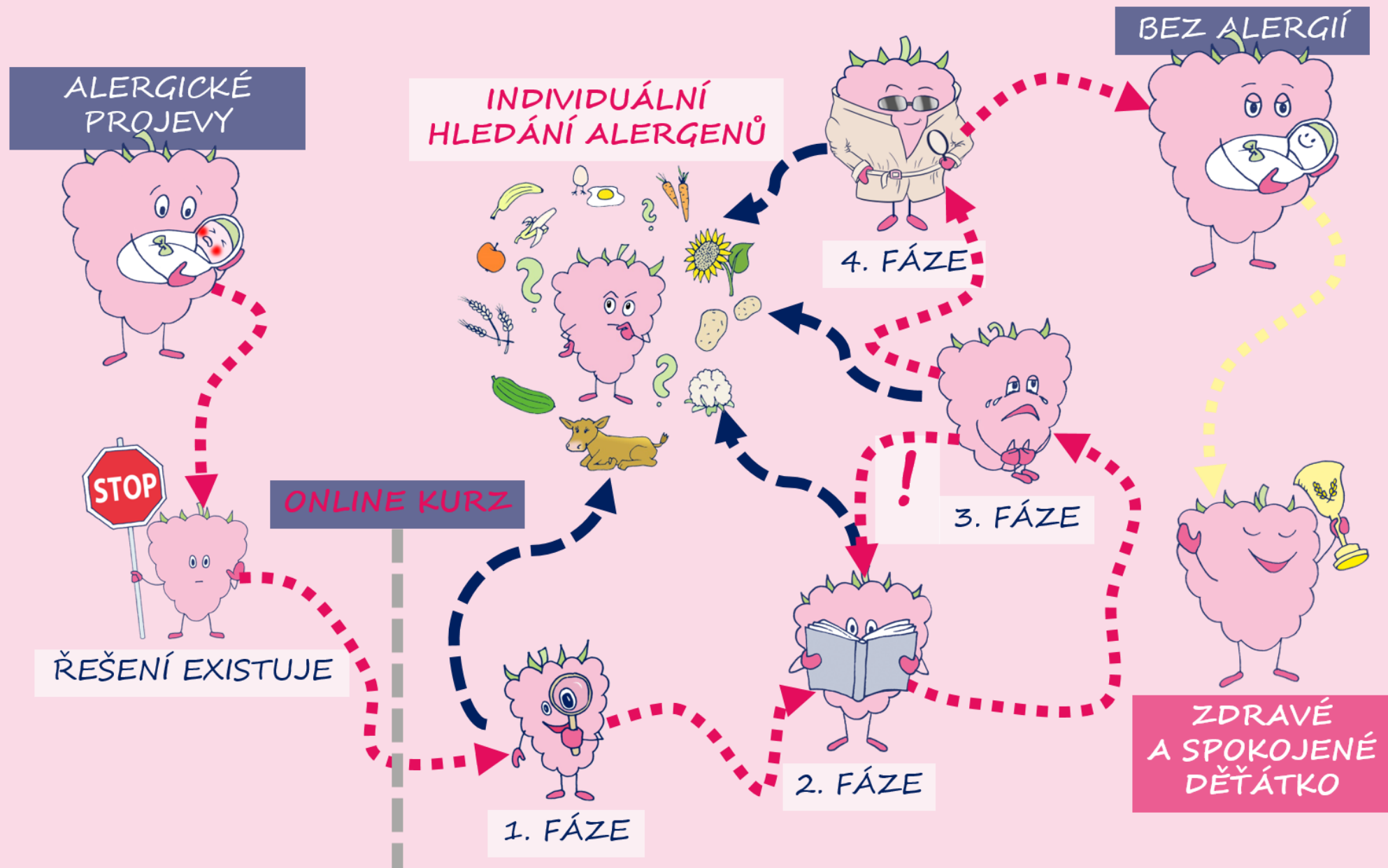


Shrnutí

- Je vhodné udělat si plán na prázdniny s dětmi to může být celoprázdninová bojovka
- Dbejte na „prázdninový režim“ - denně procházky v přírodě, hry a pobyt na čerstvém vzduchu, zdravá strava, hodně ovoce a zeleniny, vyhnout se průmyslově zpracovaným – zapojit děti do přípravy jídla – výběr receptů
- Pokud potřebujete využít prázdniny na to, abyste se zbavily např. potravinových omezení či respiračních alergií, léto je naprosto ideální volba



DETEKTIVNÍ CESTA S KURZEM JAK NA POTRAVINOVÉ ALERGIE

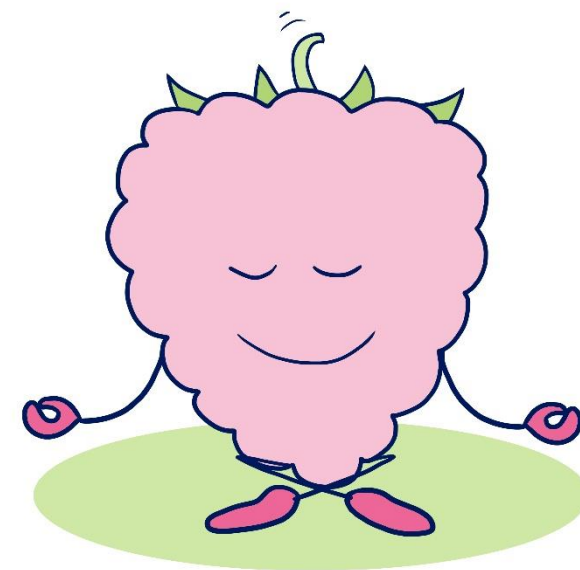


A funguje to?



A jak to změnilo náš život?

- Totálně od základů
- Změna stravování
- Změna myšlení a uvažování nad stravováním
- Pochopení souvislostí, které nikdo nevidí nebo snad nechce vidět
- Pomoc dalším maminkám v podobných situacích

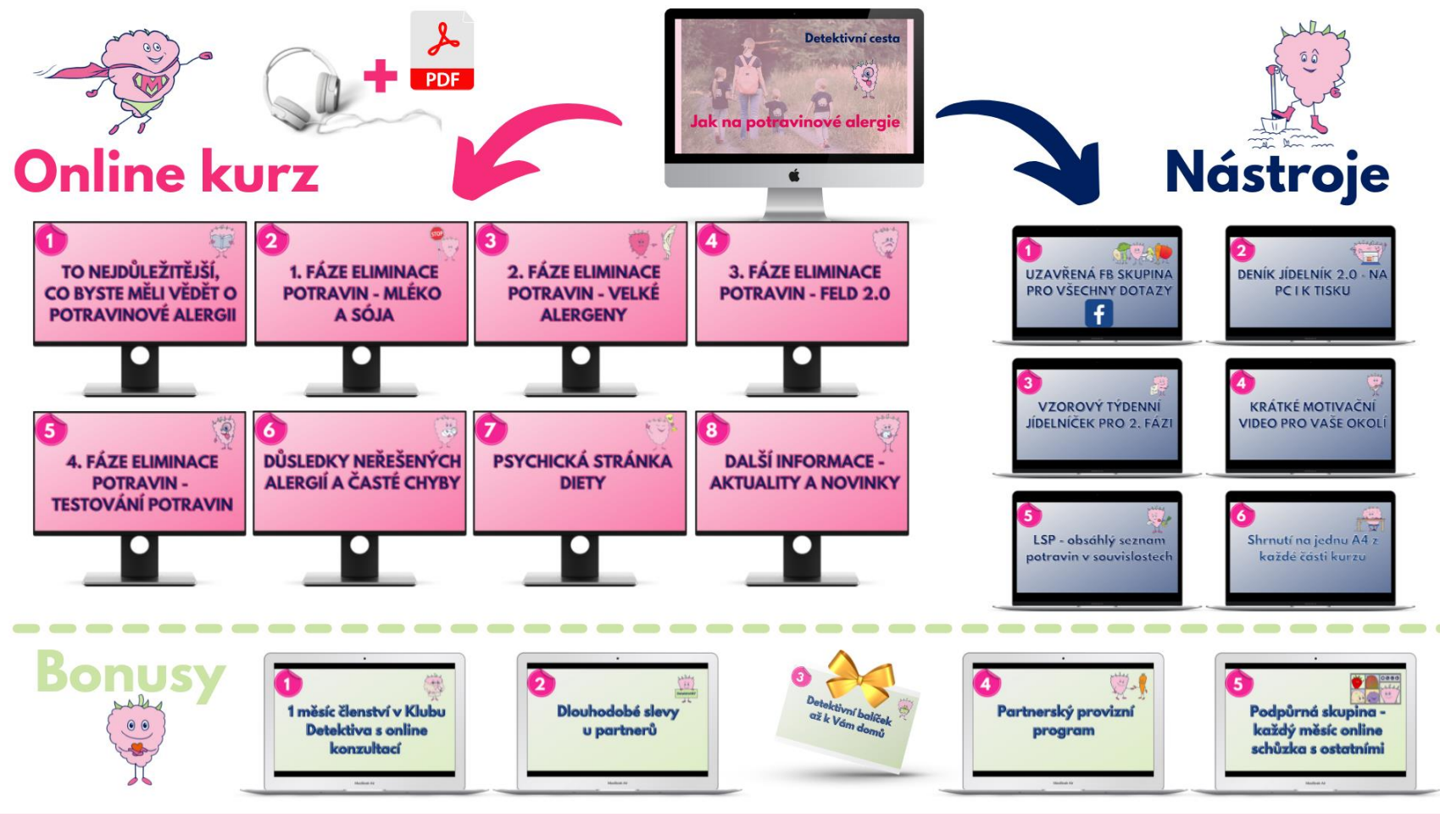


Online kurz: Jak na potravinové alergie

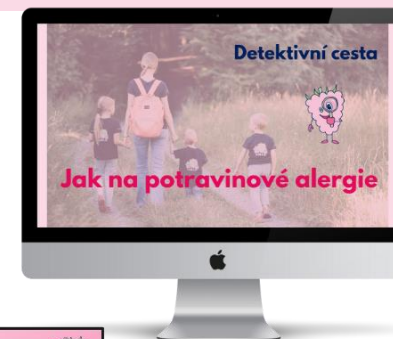
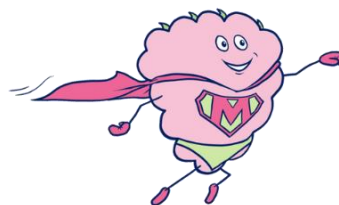
- Možná už jste o něm slyšeli – je zde od roku 2019
- Nejkomplexnější a ucelený přístup k řešení alergií u dětí, ale i dospělých
- Nový kabátek a forma: kurzová část, nástroje a bonusy
- Podpora v FB skupině – řešíme vše od Vaší Detektivní cesty, přes příkrmy, kojení, non-toxic, vitamíny a doplňky v čisté formě, atd.
- Kurz je Vám k dispozici na neomezenou dobu



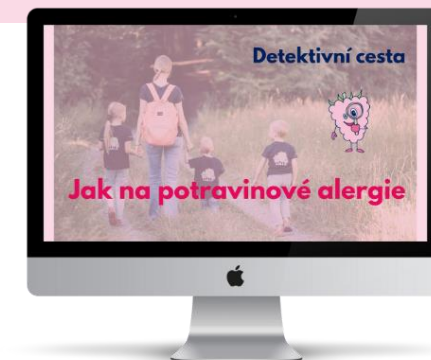
Co v kurzu najdete?



Jak na potravinové alergie – Online KURZ



Jak na potravinové alergie – NÁSTROJE

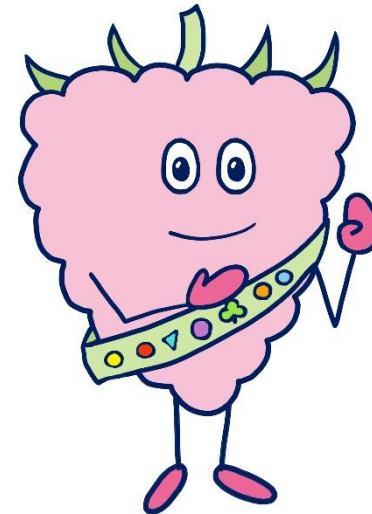


Jak na potravinové alergie – BONUSY



Co v kurzu NEnajdete?

- Jednoznačné seznamy potravin, které máte jíst a které nemáte jíst
- Seznam léků a mastiček z lékárny, MLM produkty, které musíte jíst, aby se efekt dostavil
- Doporučení umělého mléka
- Jídelníček, který Vám ihned pomůže
- Plané sliby



Jak na potravinové alergie včetně bonusů má celkovou hodnotu:

nevyčíslitelnou



Zde shrnutí nákladů u našeho druhorozeného od 6M-10M!!!

Položky	Cena
Lékařská vyšetření, speciální placené programy	13 000 Kč
Vyšetření na pediatrii, které VZP neuznala	14 000 Kč
Mastičky, kapičky, probiotika	6 000 Kč
Speciální potraviny, které jsme pak vyhodili	8 000 Kč
Homeopatika	3 000 Kč
Bachovky se sezeními	1 600 Kč
Čínská medicína	4 500 Kč
Šarlatáni	15 000 Kč
Knihy a kuchařky	15 000 Kč
Speciální placené stravovací programy (SCD, paleo v EN, no grain, atd.)	15 000 Kč
Celkem jsme zaplatili	95 100 Kč
VZP za 1 rok života (pouze 2M těch největších obtíží)	104 000 Kč

Celkem tedy 199 100 Kč!!!



Jak na potravinové alergie můžete získat za cenu:

4 470 Kč



Stálo by Vám to za to?

- Pokud byste získaly **jistotu a nástroje**, díky kterým se dostanete **do cíle** – mít **spoKOJENÉ** děťátko bez alergií. *Vyplatilo by se Vám to?*
- Pokud by pro Vás **kojení byla radost**, a ne strach a nervy, co zase s miminkem bude. *No řekněte, stálo by to za to?*
- A když Vám řeknu, že pokud **odchytáte všechny potraviny**, které Vašemu miminku právě teď vadí, bude Vaše **dítě do budoucna zdravé?**
Nebudete potřebovat denně užívat antihistaminika. Nebudete řešit astmatické záchvaty. Nebudete muset své dítě ve stravě nijak omezovat...
Líbila by se Vám taková budoucnost?



Je tu ale...

- Háček 1 – Nejde o žádný podrobný návod s jídelníčkem, kterého se můžete držet
 - Jde o postup, kterým Vy sama musíte jednotlivé potraviny otestovat
 - Nejde o to, jak špatné je to teď, ale jak tomu bude do budoucna!
- Háček 2 – Je to na Vás – Vy musíte převzít zodpovědnost za zdraví svého dítěte
 - Já Vám předám veškeré know-how, návody, postupy a především mnoho let zkušeností
 - Podám Vám pomocnou ruku, kdykoliv to budete potřebovat



Do konce června můžete využít slevu 500 Kč

- Se slevovým kódem:

Leto007



A kde kurz získáte?

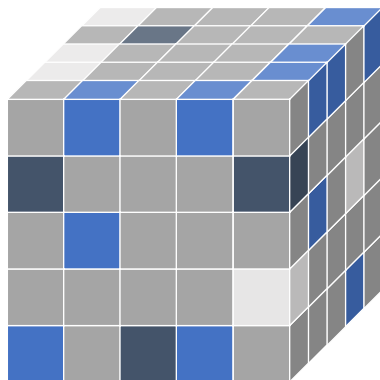
www.lidajirickova.cz/bez-alergii



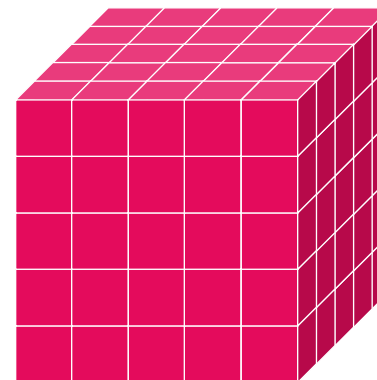
Potravinová alergie v kostce 😊

- Možná už se s potravinovou alergií nějakou dobu perete

Znalosti před kurzem



Znalosti po absolvování kurzu



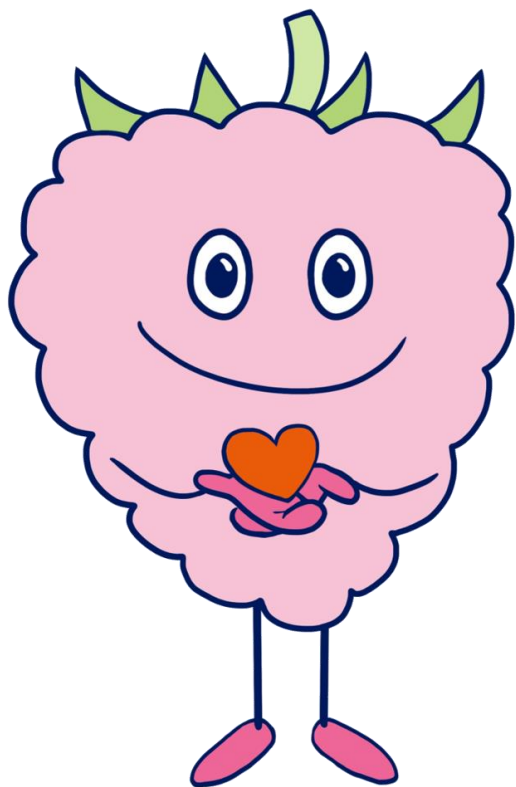
Bezkonkurenční online kurz Jak na potravinové alergie

**Do konce června za 3 970 Kč se slevovým
kódem „leto007“**

www.lidajirickova.cz/bez-alergii



Díky za pozornost a držím vám palce na cestě...



www.lidajirickova.cz/bez-alergii

