

Uzdravte se jídlm

www.uzdravtesejidlem.cz



Ahoj,
tady je Marky a Radek 😊

Uzdravit jídlm se opravdu dá

Začít cestu ke zdraví zrovna přes změnu toho, co do sebe každý den dáváme je super, protože výsledky se dostaví velmi brzy, čímž se zvýší motivace pokračovat a ještě si pochutnáte.

Máme zprávu pro všechny, kteří se chtějí konečně začít uzdravovat, namísto nekončícího, neúčinného léčení, polykání chemikálií a běhání po ordinacích.

Ještě lepší zpráva je, že to dokážete sami! Vy, vaše těla a vaše odhodlání.

Nadto zjistíte, že uzdravování pomocí specifické sacharidové výživy - SCD přináší velmi příjemné prožitky a pocity nejen při pozorování výsledků, ale už v samotném jeho průběhu díky tomu, že skvěle chutná.

Po 10 letech fungování našeho projektu Uzdravte se jídlm a z praxe s našimi příznivci musíme jasně prohlásit, že je jedno jakou nemoc - zátěž řešíte. Začnete-li se vyživovat v souladu se svým tělem, odmění se vám spuštěním přirozeného procesu uzdravování, který dobře zná.



OCHUTNEJTE



Polévka z červené řepy

V zimě ujdíme na polévkách hustých tak, že by se daly krájet 😊



Sváteční ovocný koláč

K narozeninám nebo svátku nebo třeba jen tak na mlsání.



Pštrosí vejce

"Pštrosí vejce" jsou takovou milou obměnou pro milovníky klasické sekané.

Co je to SCD?

SCD, neboli Specific Carbohydrate Diet, česky specifická sacharidová výživa, je způsob výživy s vyloučením těch druhů sacharidů, které naše tělo nedokáže strávit úplně nebo vůbec.

Naše tělo je schopno zcela bezesbytku trávit monosacharidy, neboli jednoduché cukry, také nazývané jako "rychlé".

Složitější situace nastane při příjmu disacharidů a polysacharidů, jako je obilí, mouka, rafinovaný cukr, laktóza, maltóza, brambory a další, které si můžete najít. Tělo je potřebuje nejdříve rozložit na sacharidy jednoduché, aby bylo schopno využít přijatou energii. Nehledě na to, že strava obsahující tyto cukry, je již převážně stravou upravenou, enzymy postrádající. Tělo je tedy nuceno použít enzymy vlastní a vynaložit dost energie ke zpracování.

Nestrávené zbytky zpracovávají bakterie sídlící ve střevech každého z nás a produkují při své pastvě i toxiny. Tyto toxiny mají schopnost poškozovat tkáně, zhoršit záněty, ale i putovat krevním řečištěm až do mozku. Problémy se mohou tvořit celkem kdekoli v těle.

[KLIKNĚTE ZDE: pro podrobnější informace](#)

Zkušenosti SCDčkařů

Dobrý den Radku, jsem ještě v 4. fázi, ale můžu potvrdit, že obtíže s chůzí (artritida kolene, ztuhlost a bursitida), po 14 dnech bolesti zázračně ustoupily a dnes jsem již bez obtíží a dokonce zvládnou chůzi cca 1/2 kilometru, což dříve vůbec nebylo možné.

Narazila jsem náhodou na váš web při brouzdání po internetu, i když vím, že náhody neexistují, a tak jsem se rozhodla, že SCD vyzkouším. Udělala jsem dobře a moc vám děkuji a Marky díky za úžasné recepty.
Mirka Klimešová

Dobrý den, nepatřím k těm, co mají čas psát nebo komentovat. Prostě na to nejsem. Ale chtěla jsem Vám poděkovat za to co děláte. I když se mi nedaří dodržovat vše na 100%, tak i přesto se moje kvalita života zvýšila a nemusím už prosedět půl dne na WC. Všechno co říkáte funguje. Je to něco úžasného. Moc Vám ještě jednou děkuji. Jste oba skvělí.
Přeji hezký den, Leona Veselá

Dobrý večer Radku, Chci se s Vámi podělit o svoji obrovskou radost z dnešní kontroly na diabetologii. Po necelém měsíci jídelníčku SCD stravy, můj dlouhodobý cukr klesl o celých 11 jednotek HbA1c. Váha -4 kg. Je to neuvěřitelné ?..Paní doktorka se nestačila divit a snížila mi prášky. Okamžitě zjišťovala, jak se mi to podařilo, samozřejmě jsem si to prozatím nechala pro sebe, jen jsem ji řekla, že za tím stojí razantní změna jídelníčku, ale určitě ne ketodieta!!! A že se cítím skvěle. Uvidíme, jak to půjde dál, ale jsem taaaak moc namotivovaná, že to dám a uzdravím se :-)
Přeji krásnou Mikulášskou nadílku Vám i Marky.
Hezký večer Magda

[KLIKNĚTE ZDE: pro další zkušenosti](#)



PŘIDEJTE SE DO NAŠEHO VIDEO-KURZU ZDARMA

Pokud jste nestihli sledovat naši jarní nebo podzimní výzvu, máte kdykoli možnost se přidat do našeho video-kurzu, který je zdarma, a kde se dozvíte jak to bylo s námi, a jak se začít uzdravovat jídlem.

[KLIKNĚTE ZDE: pro spuštění video-kurzu ZDARMA](#)

Navštivte také naše stránky, kde najdete další spoustu informací. Pokud nebude něco jasné, nebo se budete chtít na cokoli zeptat, stačí napsat na email, který najdete také na našich stránkách.
www.uzdravtesejidlem.cz