

Przedmowa

Przed Państwem książka, która powstała, aby pomóc osobom, które chcą wprowadzić bądź już prowadzą indywidualną dietę w chorobach autoimmunologicznych.

W październiku 2017 roku ukazała się nasza książka „Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść, by czuć się lepiej?”, która uzyskała wiele pozytywnych recenzji zarówno w gronie specjalistów, jak i wśród wielu naszych byłych i obecnych pacjentów. Z książki można się dowiedzieć, dlaczego indywidualna dieta eliminacyjna jest ważna przy autoimmunizacji organizmu, jaką rolę w tym odgrywają nasze bakterie jelitowe, jak o nie dbać, a przede wszystkim jak na co dzień prawidłowo się odżywiać.

Czytelnicy bardzo docenili to, że w książce po dużej dawce teorii zostały zamieszczone przepisy, przykłady i praktyczne wskazówki. Dobre przepisy sprawdzają się zawsze, aby zatem sprostać dalszym oczekiwaniom naszych pacjentów, powstała ta bardzo praktyczna publikacja, napisana przez jej autorkę z wielką pasją i znajomością tematu.

Na tych, którzy już słyszeli: „tego nie jedz, tamtego unikaj”, czeka dawka solidnych i sprawdzonych informacji, ułatwiających codzienne życie na diecie, która nie może i nie musi być nudna. Nasze jedzenie powinno dawać nam nie tylko siłę, zdrowie, lecz także radość z codziennych posiłków, które może spożywać z korzyścią cała rodzina.

Często pacjenci się martwią, że nie poradzą sobie z dietą i że to trudne każdego dnia komponować zdrowe, pełnowartościowe i smaczne posiłki. W tym momencie praktyczne wskazówki co do przyrządzania potraw mają kluczowe znaczenie.

Autorka książki wszystkie przepisy stosuje na co dzień w swoim domu, przez co są one wypróbowane i smaczne, to dzięki nim sama osiągnęła zdrowotne korzyści. Trudno więc o osobę bardziej wiarygodną!

Polecam Państwu i wszystkim moim pacjentom tę lekturę i życzę zdrowia oraz odkrywania nowych smaków każdego dnia.

dr n. med. Mirosława Gałęcka
Instytut Mikroeologii w Poznaniu