

AUTOIMMUN HÄLSA

Tre steg till minskad inflammation
och ökat välbefinnande



Du kommer att få lära dig:

1. Hur du med enkla kostförändringar kan minska graden av inflammation i din kropp.
2. Hur du kan göra för att identifiera din kropps reaktioner på olika livsmedel och livsstilsförändringar.
3. Om inflammationens början i magen och dess spridning i kroppen.
4. Vad autoimmun kost (AIP) är och dess fördelar vid kroniska sjukdomar.
5. Om forskningsstudier som visar på AIP:s effektivitet.



GRATIS RESURSER:



Startguide, matlistor, bristolskalan och denna presentation som PDF

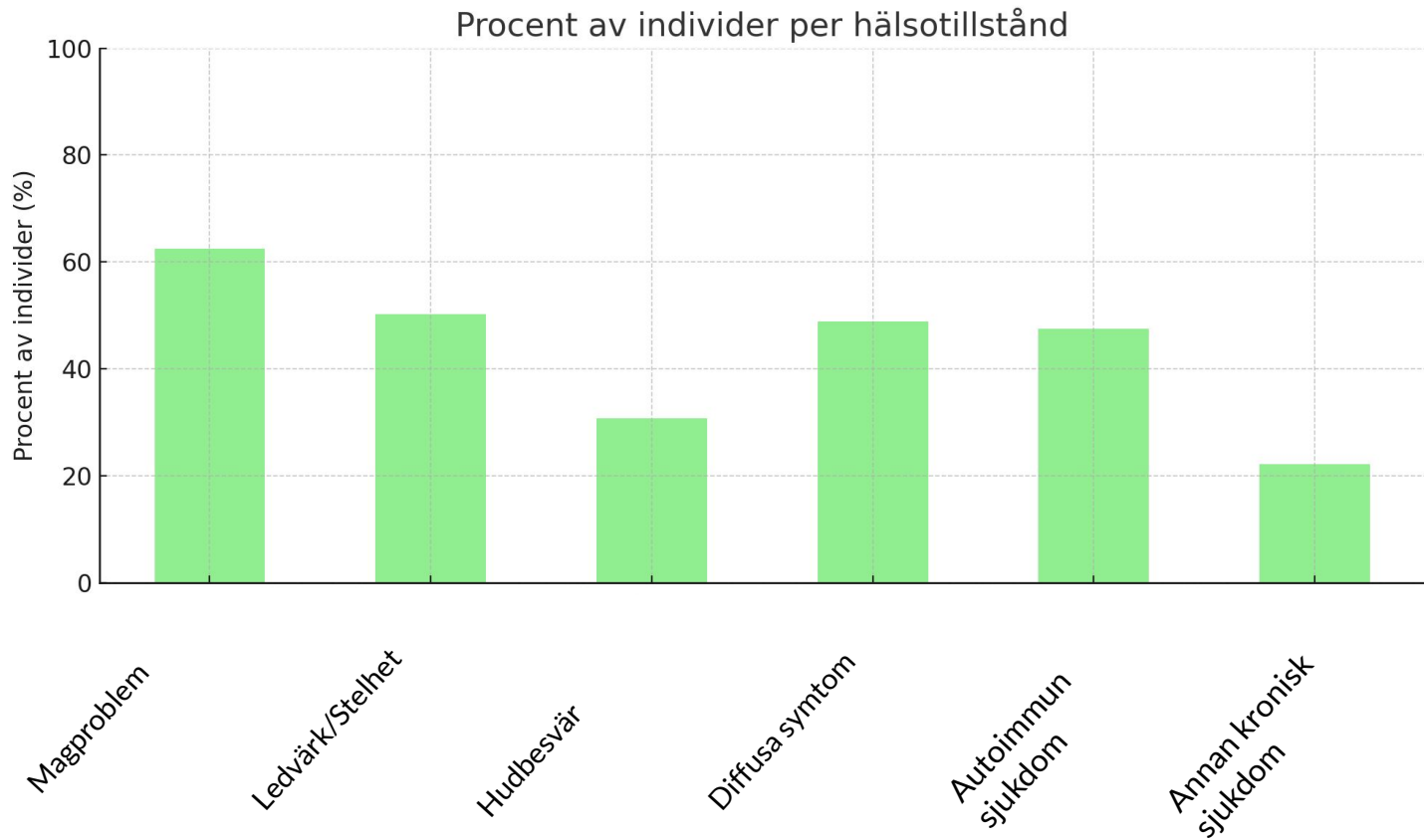


En spännande möjlighet



Vi svarar på frågor i slutet av webinar

Vi har sammanställt enkätsvaren



Vanliga hälsoutmaningar:

- “Jag vill ha mer energi och ork för familj och vänner.”
- “Jag känner att kosten påverkar mina symtom men jag vet inte hur jag ska ta reda på vad jag ska äta”.
- “Jag har prövat olika kostupplägg men känner inte att jag når så långt som jag vill.”
- “Jag tycker att det är svårt att ändra mina vanor och faller lätt in i gamla mönster.”
- “Jag är frustrerad över motstridiga råd.”
- “Jag får inte den hjälp jag behöver i sjukvården. Kan ni hjälpa mig?”

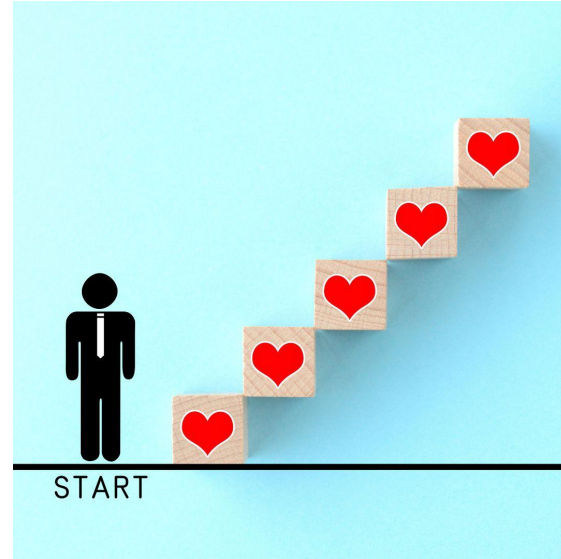
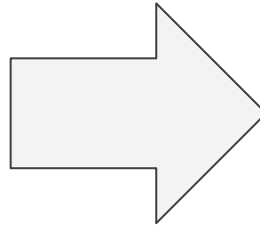
Vilka är vi?



Autoimmun hälsa vs. autoimmun sjukdom



Minskad inflammation



Ökat välbefinnande

Problemet är att alla är olika





**Lösningen är en
strukturerad metod
för att individanpassa
kosten**



AIP-metoden: 3 steg till din individanpassade kost



STÄLL OM KOSTEN

Börja med AIP (autoimmun kost)..

LÄKNING & LIVSSTIL

Ge kroppen tid att läka

INDIVIDANPASSNING

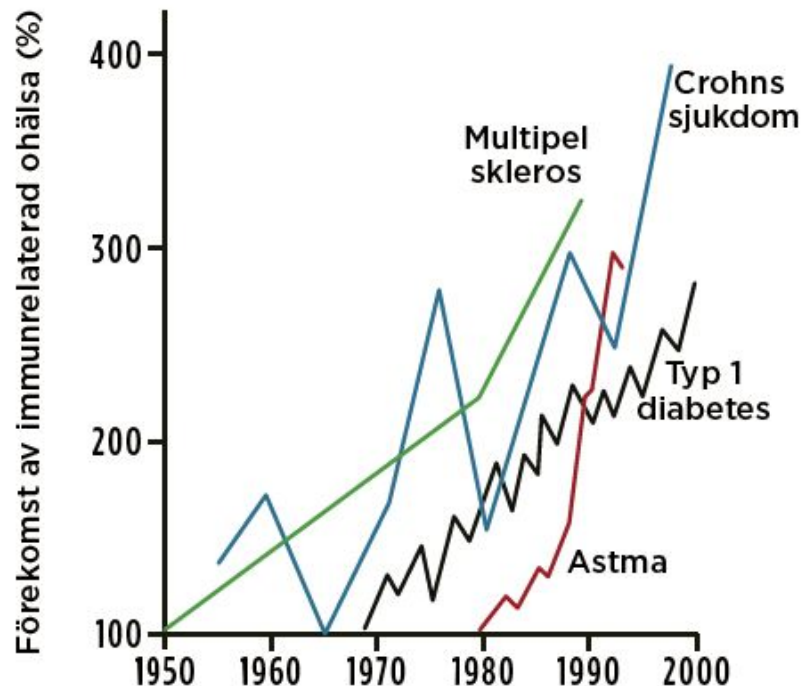
Experimentera med att återinföra livsmedel och logga symtom noggrant.

+ Eventuell
felsökning och
finjustering

psoriasis reumatoid artrit
hashimotos SLE celiaki struma
hypothyreos ulcerös kolit IBS
fibromyalgi crohns reumatism
multipel skleros (MS) bechterews
typ-1 diabetes
dermatomyositis Guillain-Barrés syndrom graves
alopecia Sjögrens syndrom glomerulonefrit vitiligo
myasthenia gravis myokardit pernicios anemi uveit
polyarteritis nodosa polymyositis primär gallcirros
sklerodermi tyreoidit granulomatös polyangit (Wegeners) autoimmun hepatit

Våra immunförsvar löper amok!

- Autoimmun sjukdom
- Allergi
- Hjärtsjukdom
- Diabetes
- Cancer



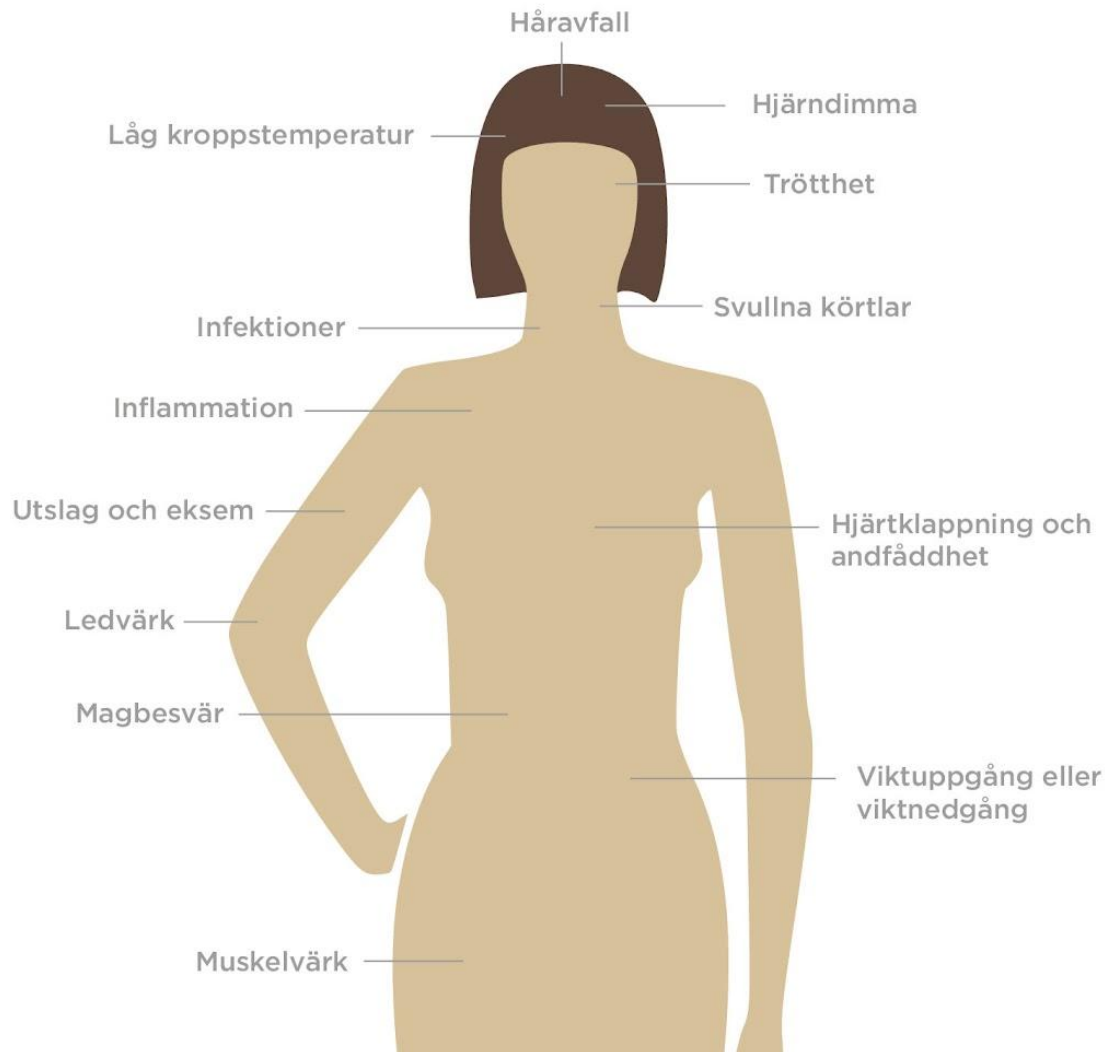
A high-angle, wide shot of an outdoor tennis court. The court is blue with white boundary lines. A black net is stretched across the middle. The court is surrounded by a green fence. The text "Din tarm har en yta stor som en tennisplan" is overlaid in white on the lower half of the court.

**Din tarm har en yta stor
som en tennisplan**

**Inflammation
börjar och slutar
i magen.**



Inflammation i magen visar sig i andra delar av kroppen



1 002 000

Mer än en miljon svenskar har en autoimmun sjukdom

4 500 000

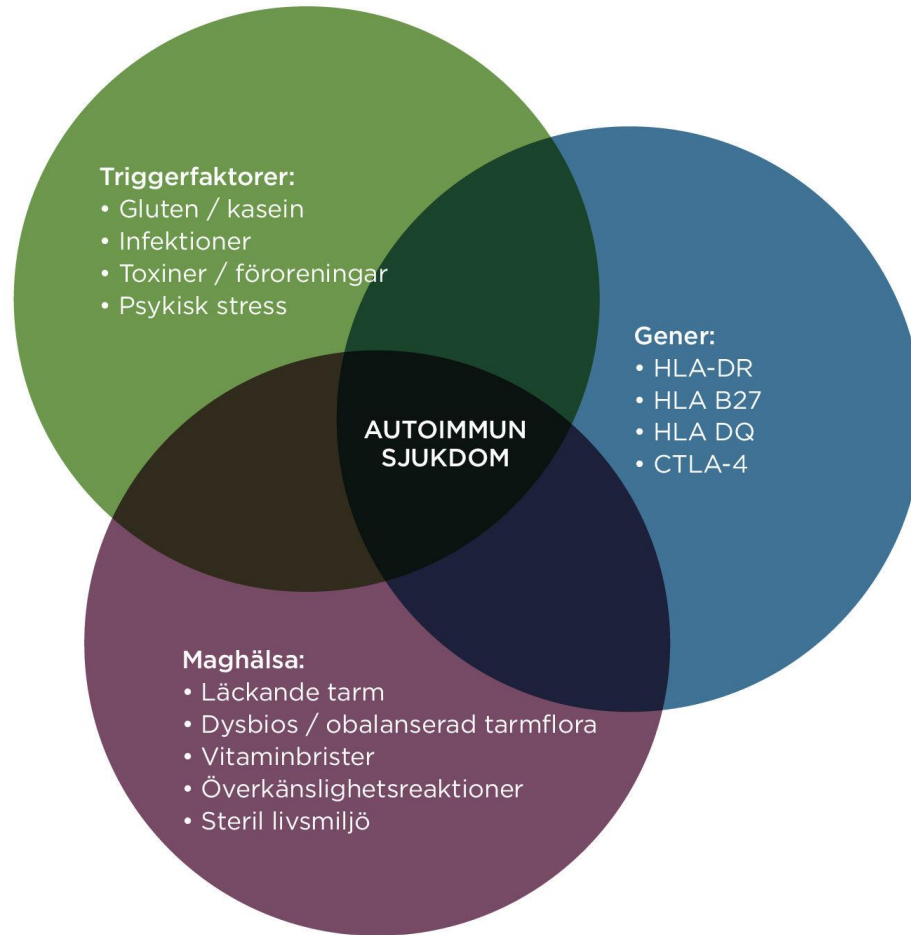
Har en kronisk sjukdom

3 000 000

Har allergier

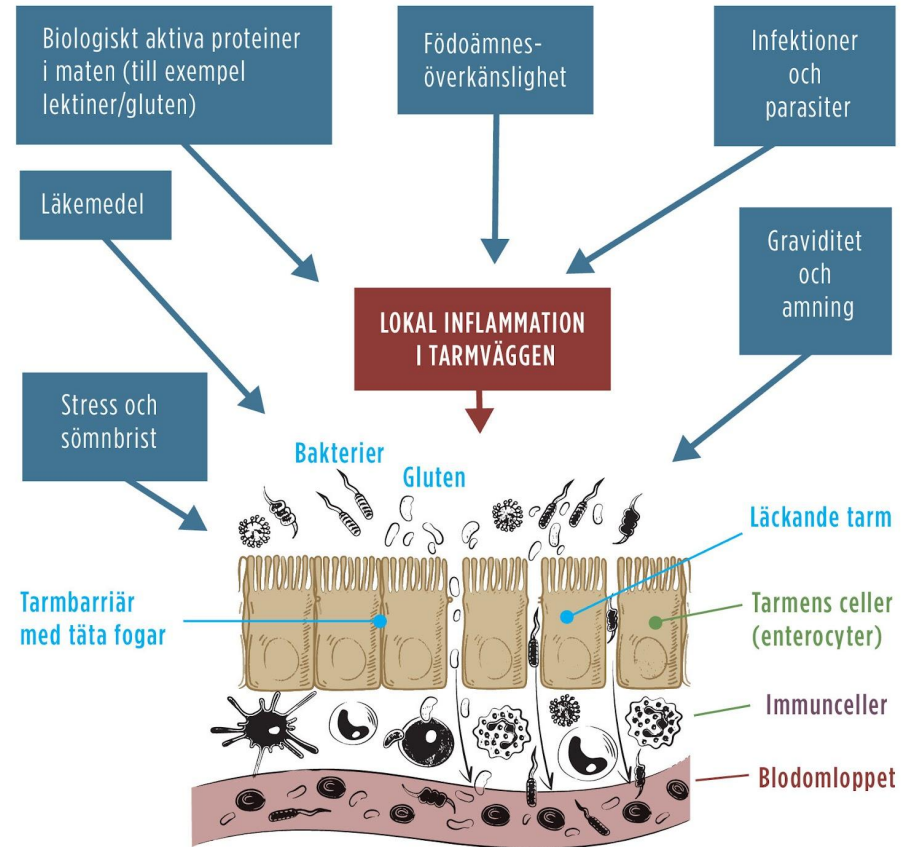
1 000 000

Har IBS



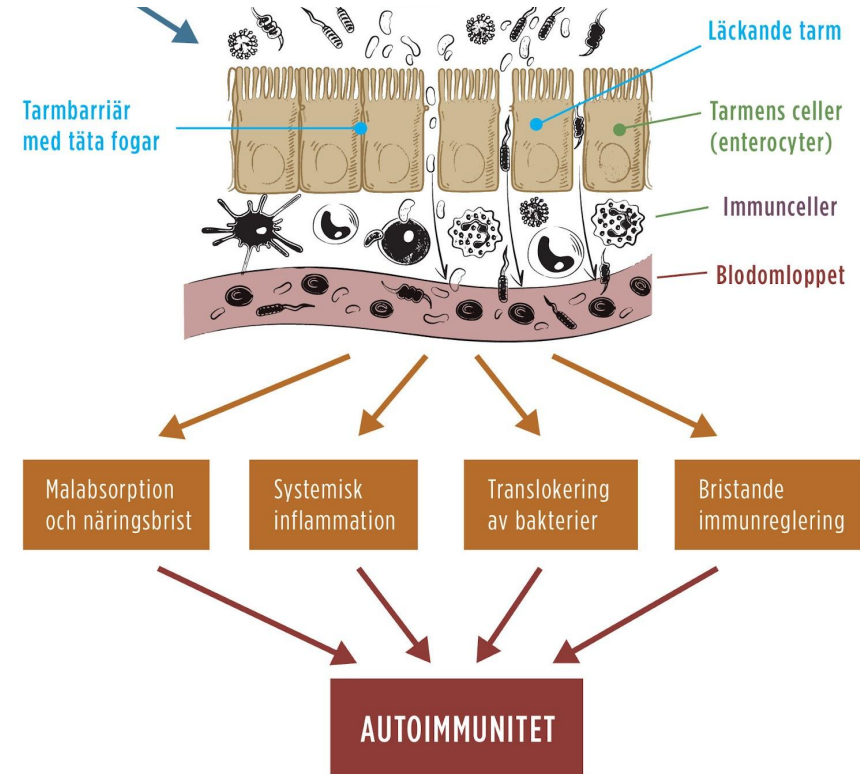
Så uppstår inflammation i magen

- Gluten
- Tarmirriterande livsmedel
- Överkänsligheter
- Infektioner
- Parasiter
- Graviditet
- Läkemedel
- Stress
- Sömnbrist



Konsekvenser av läckande tarm

1. Näringsbrist
2. Systemisk inflammation
3. Lokal inflammation
4. Bakterier kommer ut i kroppen
5. Immunförsvaret kan inte reglera sig



Tarmbarriär
med täta fogar

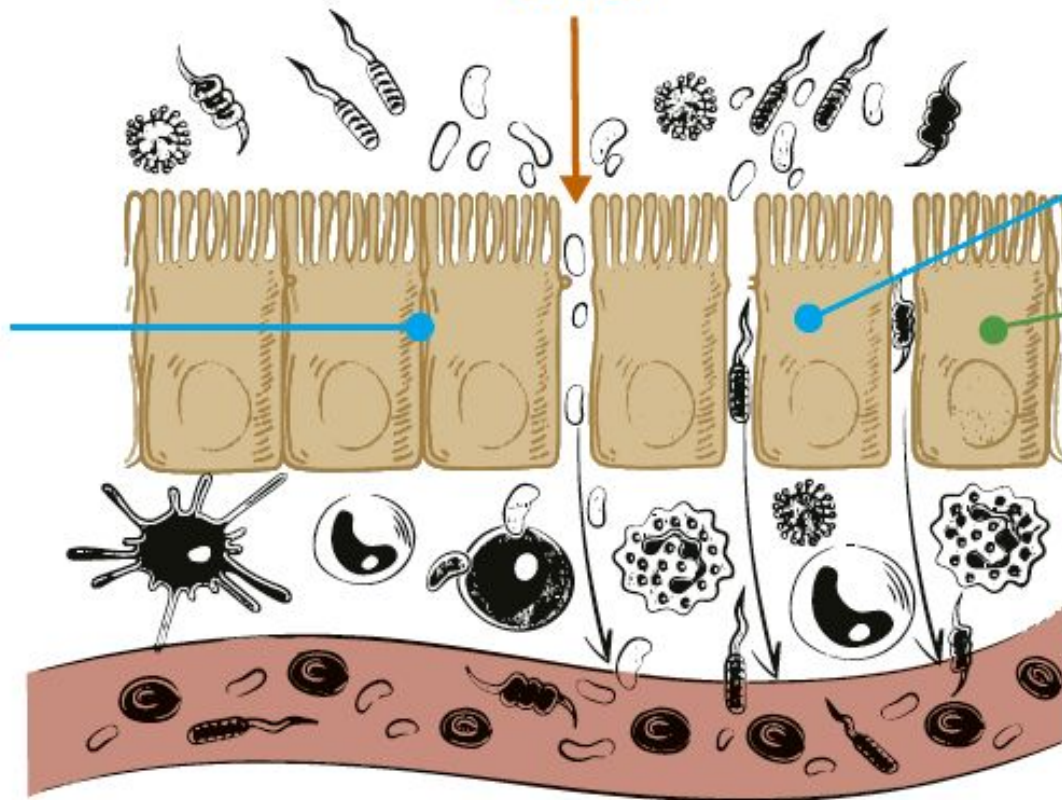
Gluten

Läckande tarm

Tarmens celler
(enterocyter)

Immunceller

Blodomloppet



“den autoimmuna processen kan avbrytas om samspelet mellan gener och utlösande miljöfaktorer förebyggs genom återupprättande av tarmväggens integritet”

Alessio Fassano, läkare och forskare

Mechanisms of Disease: the role of intestinal barrier function in the pathogenesis of gastrointestinal autoimmune diseases

Alessio Fasano* and Terez Shea-Donohue

SUMMARY

The primary functions of the gastrointestinal tract have traditionally been perceived to be limited to the digestion and absorption of nutrients and electrolytes, and to water homeostasis. A more attentive analysis of the anatomic and functional arrangement of the gastrointestinal tract, however, suggests that another extremely important function of this organ is its ability to regulate the trafficking of macromolecules between the environment and the host through a barrier mechanism. Together with the gut-associated lymphoid tissue and the neuroendocrine network, the intestinal epithelial barrier, with its intercellular tight junctions, controls the equilibrium between tolerance and immunity to nonself-antigens. When the finely tuned trafficking of macromolecules is dysregulated in genetically susceptible individuals, both intestinal and extraintestinal autoimmune disorders can occur. This new paradigm subverts traditional theories underlying the development of autoimmunity, which are based on molecular mimicry and/or the bystander effect, and suggests that the autoimmune process can be arrested if the interplay between genes and environmental triggers is prevented by re-establishing intestinal barrier function. Understanding the role of the intestinal barrier in the pathogenesis of gastrointestinal disease is an area of translational research that encompasses many fields and is currently receiving a great deal of attention. This review is timely given the increased interest in the role of a 'leaky gut' in the pathogenesis of gastrointestinal diseases and the advent of novel treatment strategies, such as the use of probiotics.

INTRODUCTION

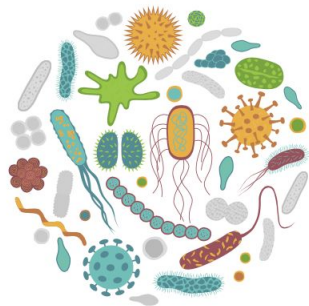
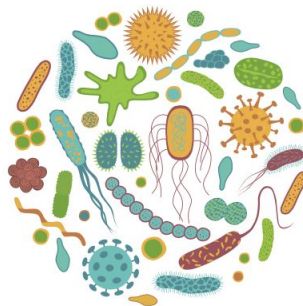
Autoimmune diseases affect 5–8% of the US population (14–22 million people), which means that they are the third most common category of diseases in the US after cancer and heart disease. They can affect virtually every site in the body, including the gastrointestinal tract. At least 15 diseases are known to be the direct result of an autoimmune response, and circumstantial evidence links more than 80 conditions to autoimmunity.¹

CLASSICAL THEORIES ON THE PATHOGENESIS OF AUTOIMMUNE DISEASE

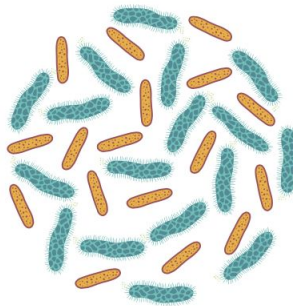
Soon after autoimmune diseases were first recognized more than a century ago, researchers began to associate their development with viral and bacterial infections. The connection between infection and autoimmune disease is often explained by a mechanism known as 'molecular mimicry', whereby microbial antigens (or, more specifically, EPITOPES) are postulated to resemble

Vi vet i dag hur tarmfloran ser ut vid autoimmun sjukdom

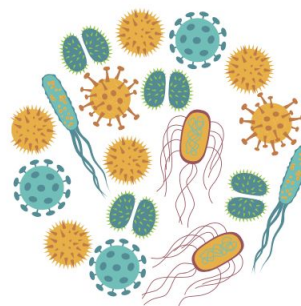
NORMAL TARMFLORA



Förlust av goda bakterier

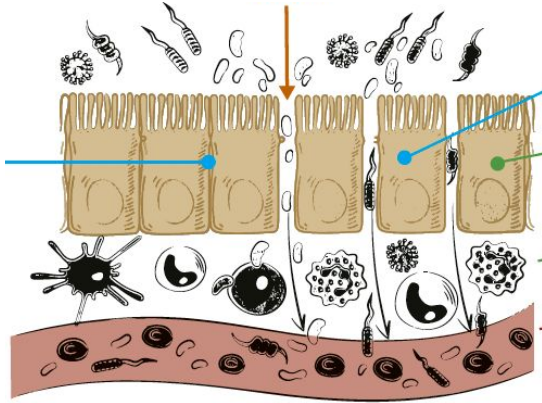


Smal tarmflora



Opportunistisk expansion

Tre aspekter behöver åtgärdas samtidigt med hjälp av kosten:



Läckande tarm



Födoämnesöverkänslighet



Rubbad tarmflora

Vi behöver uppnå följande:

1. **Minskad inflammation** lokalt i magen och systemiskt i kroppen.
2. **Återställning** av tarmens barriärfunktion.
3. **Förbättrad miljö** i tarmen vilket möjliggör normalisering av tarmfloran.
4. **Främjande** av immunförsvarets normala reglering.

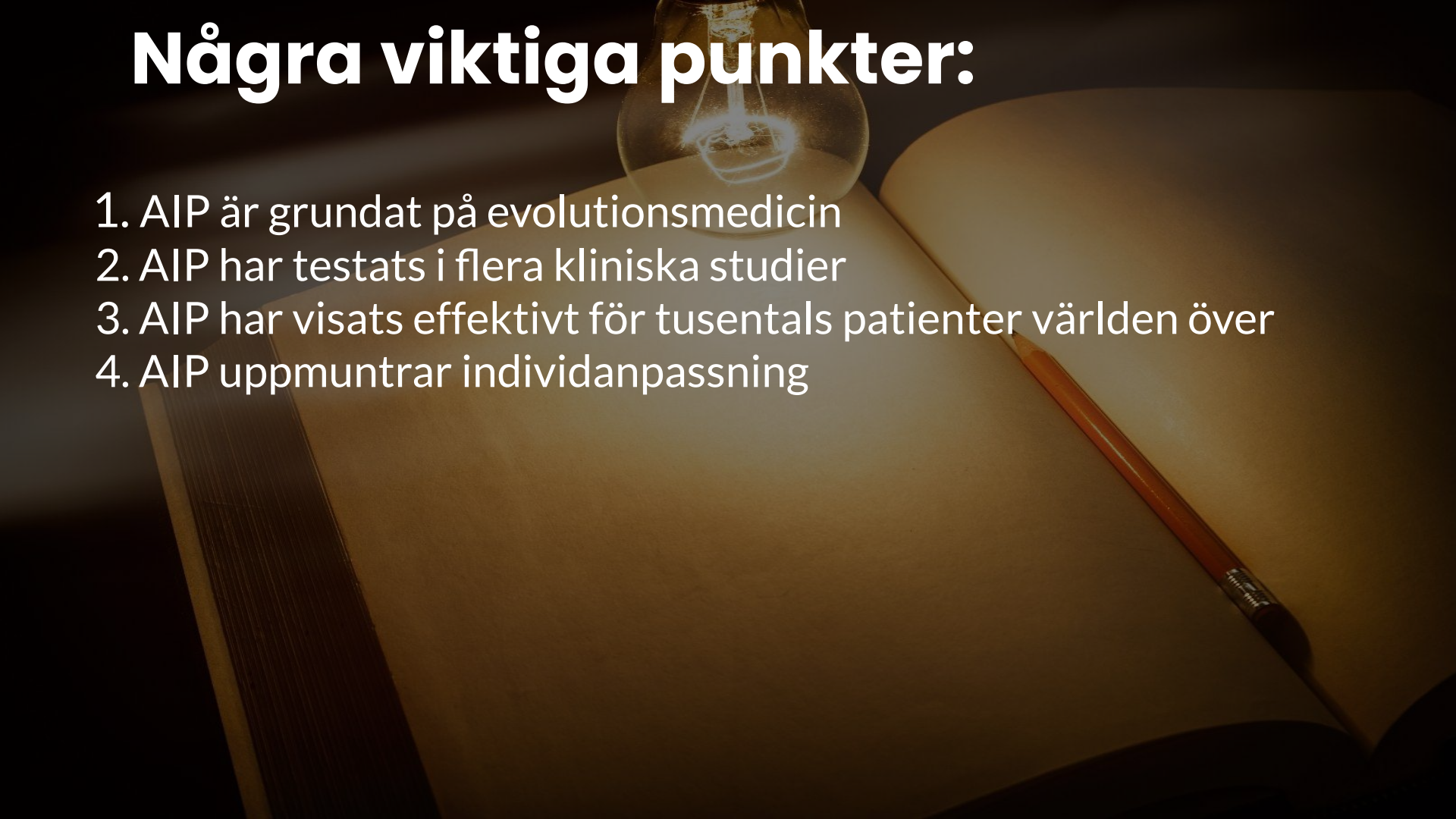
Vad är autoimmun kost (AIP) ?

Autoimmun kost (AIP, autoimmunt protokoll) är en kost- och livsstilsbaserad metod som syftar till minskade symtom, bättre hälsa och livskvalitet vid autoimmuna och inflammatoriska sjukdomar.

Grunden för metoden är en elimineringskost som utesluter tarmirriterande, allergena och inflammationsskapande livsmedel.

Stort utrymme lämnas i stället till näringsrika livsmedel som främjar immunförsvarets normala reglering.

Några viktiga punkter:

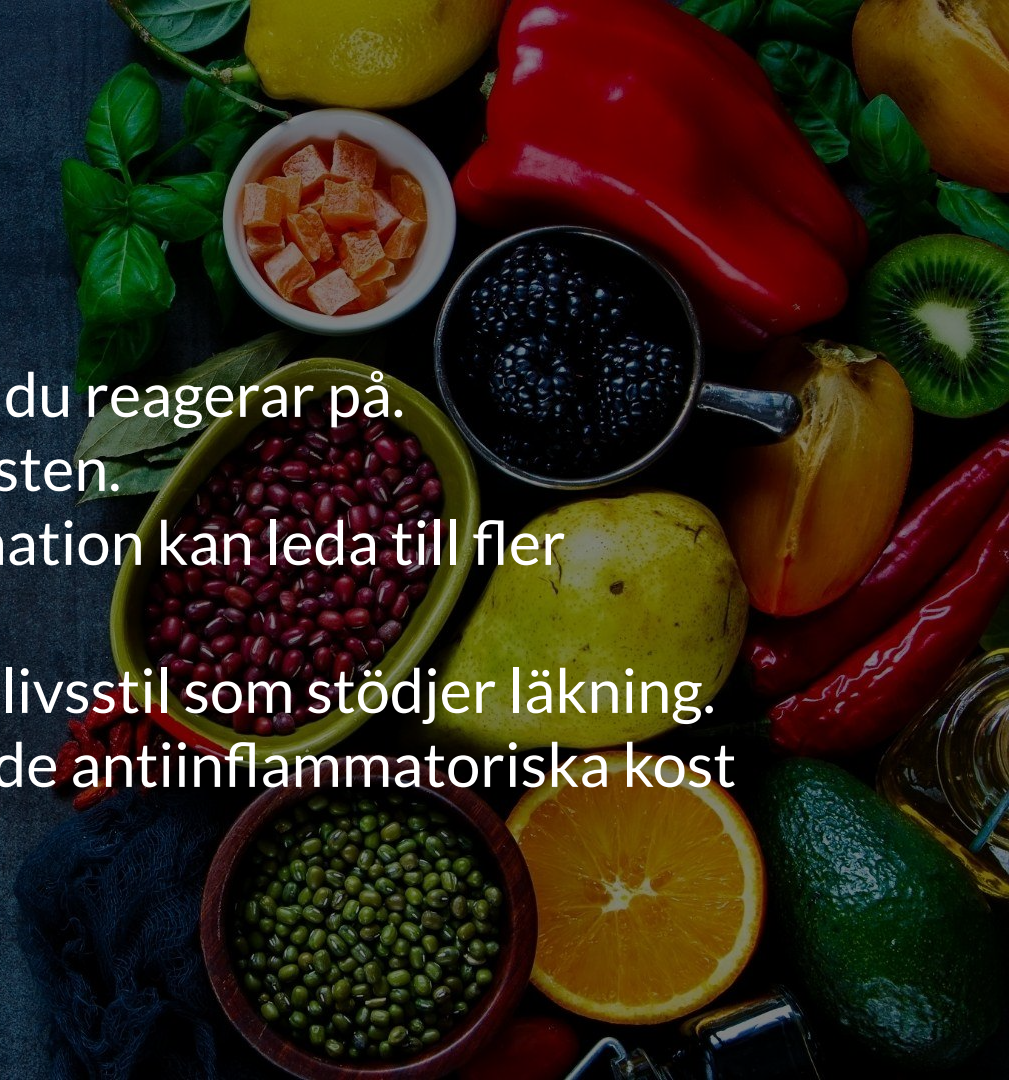
A conceptual image featuring a glowing lightbulb resting on an open book. A pencil lies diagonally across the right page of the book. The scene is dimly lit, with the primary light source being the lightbulb, which casts a warm glow over the pages and the surrounding area.

1. AIP är grundat på evolutionsmedicin
2. AIP har testats i flera kliniska studier
3. AIP har visats effektivt för tusentals patienter världen över
4. AIP uppmuntrar individanpassning



AIP-metoden:

- Identifierar livsmedel som du reagerar på.
- Felsöker och optimerar kosten.
- Riskminimerar, då inflammation kan leda till fler sjukdomar.
- Tar fram och bibehåller en livsstil som stödjer läkning.
- Landa i din individanpassade antiinflammatoriska kost och livsstil.



AIP-metoden: 3 steg till din individanpassade kost

STÄLL OM KOSTEN

Börja med AIP (autoimmun kost). Ta bort livsmedel som oftast orsakar inflammation och fyll på med näring. Stegvis eller snabbt.

LÄKNINGSFAS

Ge kroppen tid att läka, 30-90 dagar (ibland mer)

ÅTERINTRODUKTIONER

Experimentera med att återinföra livsmedel och logga symtom noggrant.
Felsökning och finjustering



Steg 1.

**Uteslut mat som orsakar
inflammation**

5 sätt som mat kan orsaka inflammation

1. Födoämnesöverkänslighet
2. Tarmirritation
3. Signalfel
4. Bristande blodsockerkontroll
5. Dysbios

Livsmedel som utesluts vid PALEO och AIP



Processad mat



Socker



Mejeriprodukter



Spannmål



Baljväxter

Livsmedel som utesluts vid AIP



Ägg



Potatisväxter



Kaffe



Nötter



Alkohol

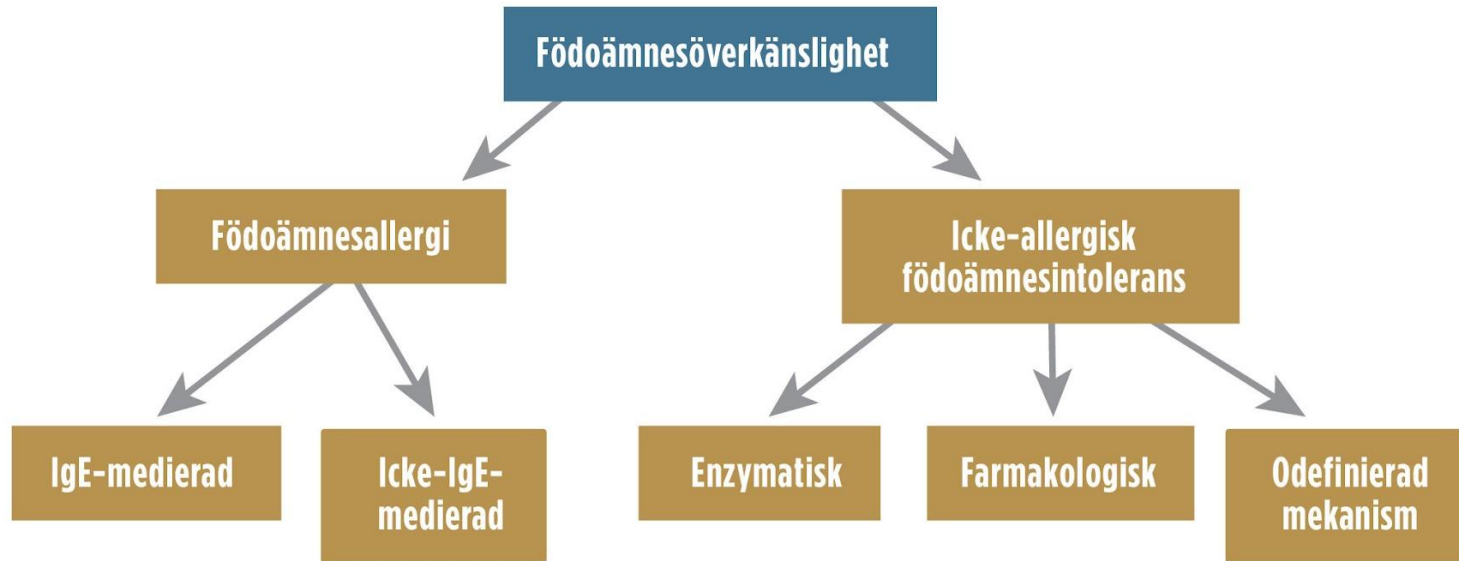
Reaktioner mot livsmedel kan leda till försämring av
autoimmuna tillstånd och ökad inflammation.

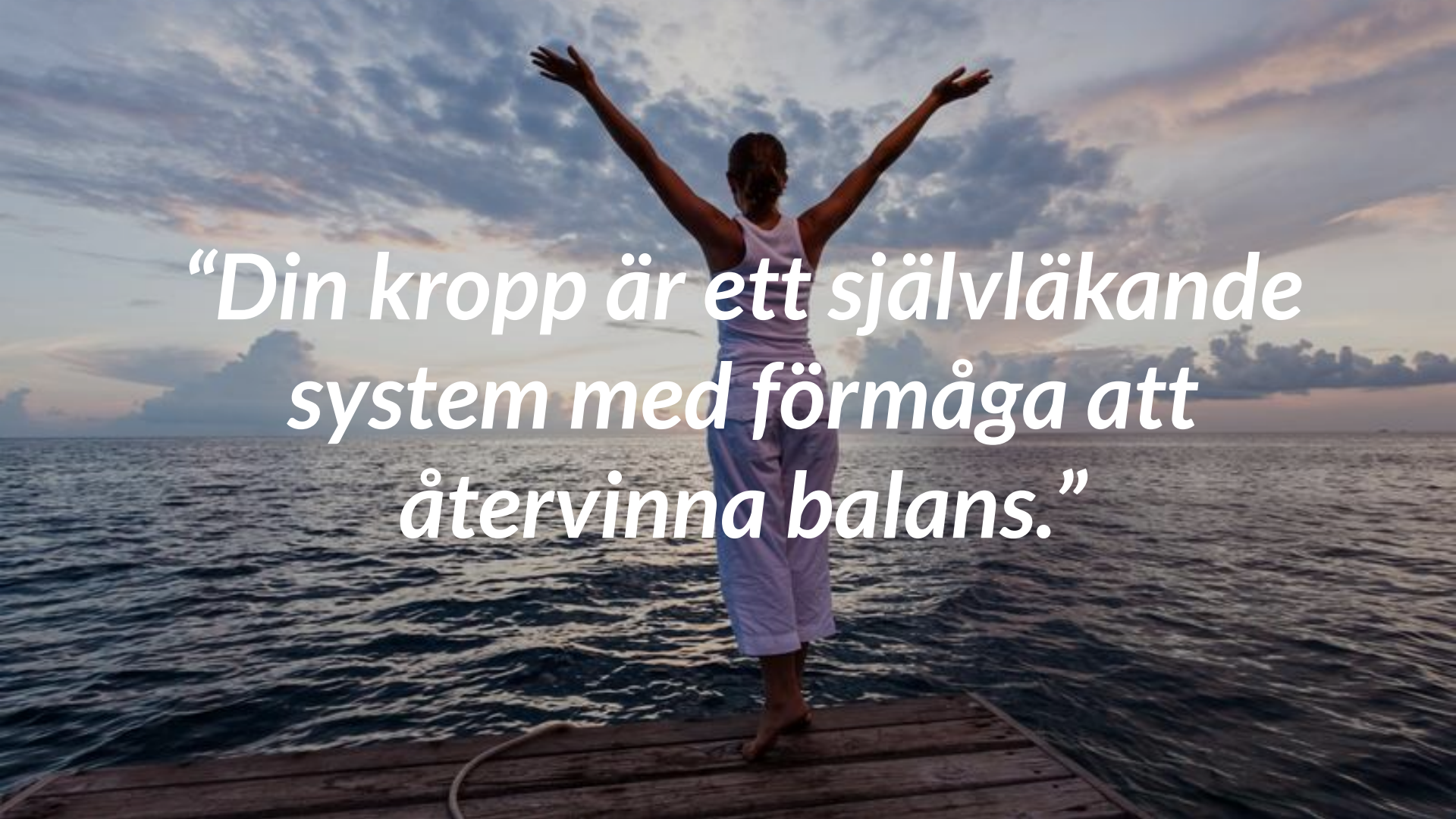


De vanligaste allergenerna:

- Vete (och glutenspannmål)
- Mejeriprodukter
- Jordnötter
- Soja
- Nötter
- Ägg
- Fisk och skaldjur (utesluts ej ur AIP)





A person is seen from behind, standing on a wooden pier or dock. They are wearing a white tank top and white pants, and their arms are raised high in the air, palms facing forward. The background consists of a vast ocean under a dramatic sky with soft, colorful clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and inspirational.

*“Din kropp är ett självläkande
system med förmåga att
återvinna balans.”*



Steg 2.

Läkning genom kost och livsstil

Du äter näringsrik mat

- Så mycket du vill av kött, fisk, skaldjur, inälvsmat
- De flesta grönsaker (ej potatisväxter, nötter och frön))
- Rotfrukter som sötpotatis, morot, kålrot osv.
- Hälsosamma fetter, som till exempel olivolja, talg, kokosfett, ister och avokadoolja.
- Gärna läkande livsmedel som benbuljong i lagom mängd.













**Nu börjar din kropp göra en
“fabriksåterställning”**



Din tarmslemhinna börjar läka



Dina näringsdepåer fylls på

- Selen
- Zink
- Järn
- Jod
- Omega-3 (EPA & DHA)
- B-vitaminkomplexet
- D-vitamin
- Protein





Ditt viktigaste verktyg

MÅLTIDER datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symptom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symptom som brukar observeras men inte nu.



☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 - 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning ☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Fysisk aktivitet ☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömntimmar ☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömnkvalitet ☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Stress ☐ Låg ☐ Medel ☐ Hög

Idag har jag mått ☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

MAT & SYMPTOMDAGBOK



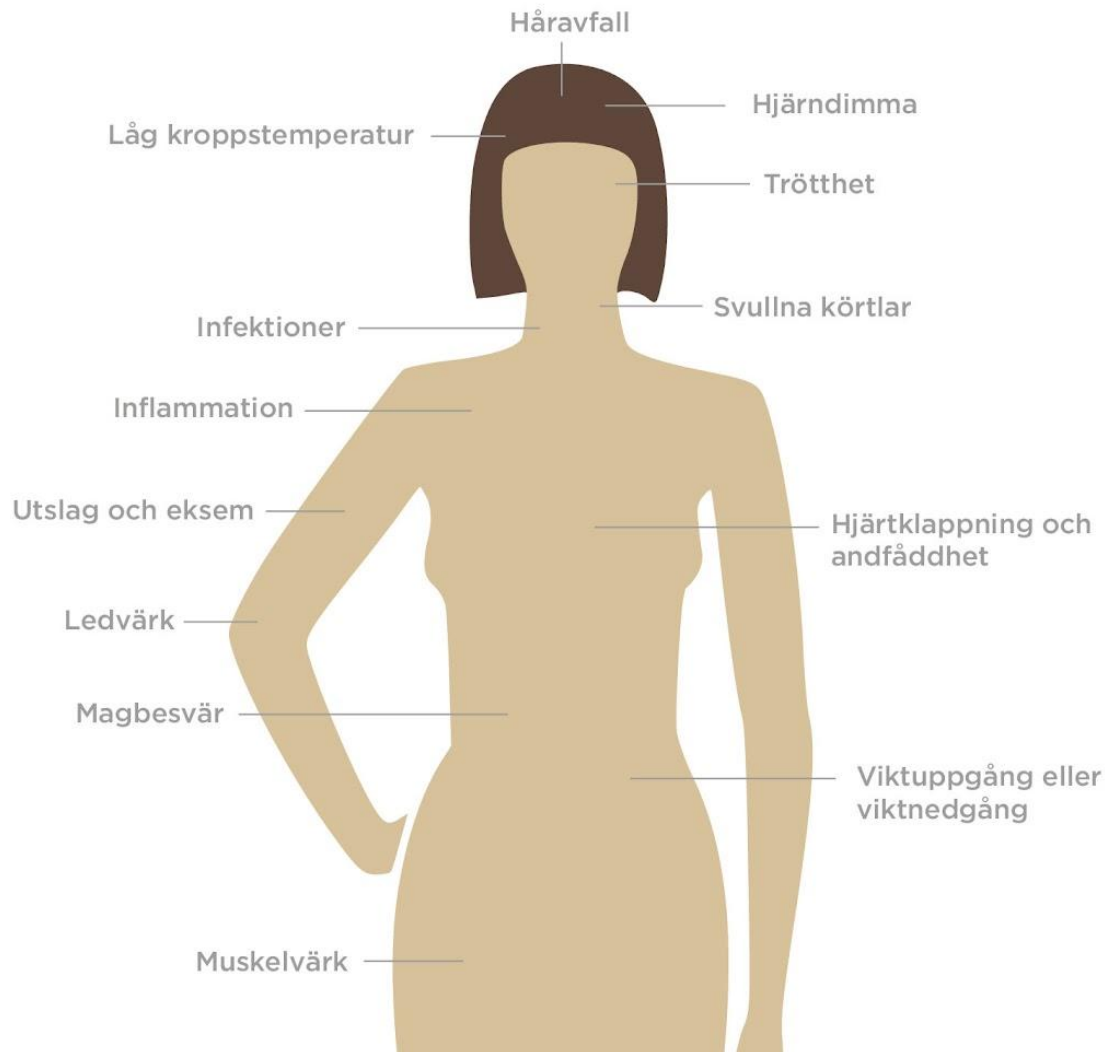
– för dig med IBS,
inflammation, diffusa
symtom, allergi eller
autoimmun sjukdom

Identifiera matallergier och matintoleranser
– ta tillbaka din hälsa

PALEOTEKET

Typ 1 Förstoppning: Avföringen består av separata hårda klumpar som liknar nötter. Avföringen passerar med svårighet.	
Typ 2 Hård mage eller mild förstoppning: Korvformad avföring som är fyllt av klumpar. Avföringen passerar med viss svårighet.	
Typ 3 Normal: Korvformad avföring med viss struktur, sprickor eller vågor på ytan.	
Typ 4 Normal: Avföringen består av en mjuk korv, som är ormformad och följsam.	
Typ 5 Något lös avföring: Avföringen består av mjuka klumpar med skarpa kanter som passerar med lätthet.	
Typ 6 Mild diarré: Avföringen består av fluffiga bitar med mjuka kanter och svampig eller lös konsistens.	
Typ 7 Diarré: Avföringen är flytande och vattnig och saknar praktiskt taget större fasta delar.	

Inflammation i magen visar sig ofta i andra delar av kroppen



UTVÄRDERING MÅNAD 1

I formuläret nedan följer ett antal frågor som du besvarar genom att gradera varje beskrivet symptom. Du får en bild av nuläget innan du börjar med en kostförändring och en möjlighet att med jämna intervall bedöma hur din symtomnivå förändras. Förslagsvis fyller du i enkäten månadsvis.

Gör så här:

- Gradera dina symptom baserat på senaste månaden.
- Skriv ner en siffra efter varje symptom. **0=Har sällan eller aldrig symptomen**
1=Milda symptom som uppstår sällan **2=Svåra symptom som uppstår sällan**
3=Milda symptom som uppstår ofta **4=Svåra symptom som uppstår ofta**
- De graderingar du gör ger dig en totalsumma, som beskriver ditt nuläge. Följande skala hjälper dig att tolka resultatet: < 10 = God hälsa, 10-50 = Lindrigt symptomläge, 51-100 = Betydande symptomläge, > 100 = Allvarligt symptomläge
- Verktöget kan hjälpa dig att: 1) bedöma din nuvarande symtombild 2) avgöra om kost- och livsstilsförändringen påverkar dina symptom åt rätt håll 3) vid återintroduktion av livsmedel bedöma om ett livsmedel är lämpligt för dig eller inte.

Huvud

- ___ Huvudvärk och migrän
- ___ Yrsel
- ___ Trötthet
- ___ Sömnsvårigheter

Kognition och hjärna

- ___ Försämrat minne
- ___ Försämrad koordination
- ___ Försämrad förmåga att fatta beslut
- ___ Förvirring
- ___ Sluddrigt tal
- ___ Stamning
- ___ Bristande koncentration
- ___ Minskat förmåga till inlärning

Ögon

- ___ Rinnande, kliande eller torra ögon
- ___ Svullna eller röda ögonlock
- ___ Mörka ringar under ögonen
- ___ Suddig syn eller tunnelseende

Näsa

- ___ Tåppt näsa
- ___ Ökad bildning av snor (mukus)
- ___ Hösnuva
- ___ Återkommande bihåle-inflammation
- ___ Frekventa nysningar

Öron

- ___ Kliande öron
- ___ Värk i öron och/eller öroninflammationer
- ___ Susande öron, tinnitus, hörselnedsättning
- ___ Rinnande öron

Mun och svalg

- ___ Kronisk hosta
- ___ Frekventa harklingar
- ___ Ont i halsen, heshet
- ___ Svullna eller missfärgade läppar, tandkött eller tunga
- ___ Munsår

Hjärta

- ___ Oregelbundna hjärtslag
- ___ Förhöjd puls
- ___ Bröstsmärta

Lungor

- ___ Bröstsmärtor
- ___ Astma, bronkit
- ___ Andnöd (blir lätt andfådd)
- ___ Svårt att andas

Hud

- ___ Hudrodnad, vällningar
- ___ Acne
- ___ Utslag, klåda, eksem, torr hud
- ___ Hårfall
- ___ Häftig svettning (då du ej tränar)

Vikt och aptitreglering

- ___ Övervikt
- ___ Undervikt (har för låg kroppsvikt)
- ___ Starkt sug eller längtan efter viss mat (cravings)
- ___ Tvångsmässigt ätande
- ___ Överdrivet ätande eller drickande
- ___ Vattenretention, svullnad i kroppen (lagrar överflödigt vatten)

Övriga intressanta måtvärden:

- ___ Vikt (kg, använd alltid samma våg)
- ___ Midjemått (cm)
- ___ Kropstemperatur
- ___ Sänka, mäts via blodprov, förhöjd sänka tyder på inflammation
- ___ CRP, mäts via blodprov, förhöjt CRP tyder på inflammation

Matsmältning

- ___ Magsmärtor eller kramp i mage eller tarm
- ___ Illamående, kräkning
- ___ Diarré eller mycket lös avföring
- ___ Förstoppning
- ___ Rapningar eller gaser
- ___ Uppblåst mage
- ___ Sura uppstötningar, halsbränna

Känslolägen

- ___ Humörsvägningar
- ___ Nervositet, oro
- ___ Irritabilitet, aggressivitet
- ___ Depression

Mental energi

- ___ Trötthet, tröghet, passivitet
- ___ Håglöshet, apati
- ___ Hyperaktivitet
- ___ Rastlöshet

Leder och muskler

- ___ Ledvärk eller ledsmärta
- ___ Stelhet i kroppen
- ___ Muskelvärk
- ___ Kroppssvaghet eller fysisk trötthet
- ___ Artrit

Övrigt

- ___ Frekvent sjukdom, återkommande infektioner
- ___ Frekvent urinering
- ___ Klåda på könsorgan, flytningar, anal klåda

Summa _____

(addera samtliga poäng ovan)
Summan visar ditt nuläge.

Andra symptom:

Gradera andra symptom som är relevanta för dig (räknas ej in i summan ovan):

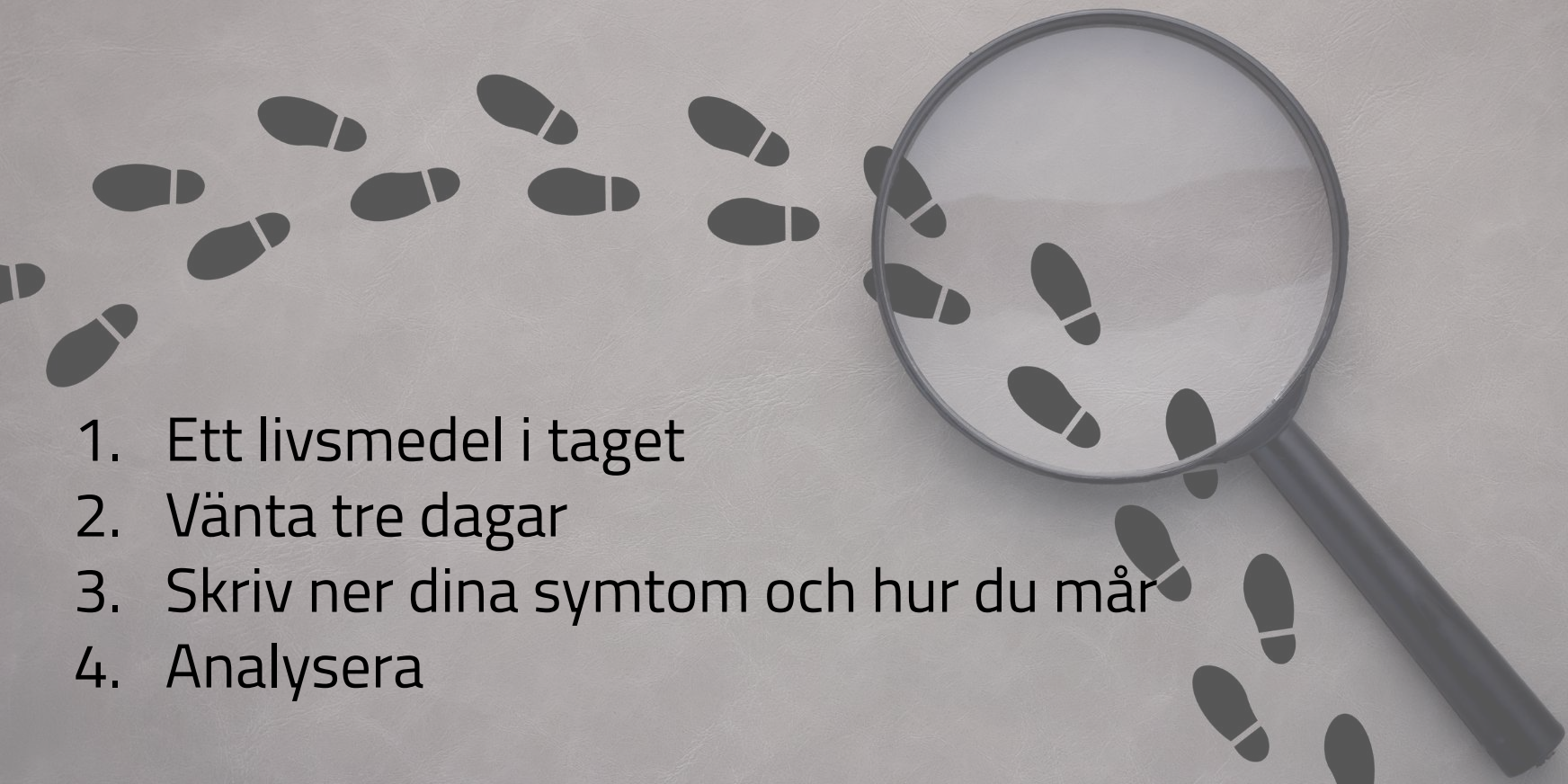
- ___ 1:
- ___ 2:
- ___ 3:
- ___ 4:
- ___ 5:
- ___ 6:
- ___ 7:



3. Självetperiment genom återintroduktioner.

Det bästa sättet att hitta allergier och intoleranser som orsakar inflammation är systematiska självexperiment.

Så gör du en återintroduktion



1. Ett livsmedel i taget
2. Vänta tre dagar
3. Skriv ner dina symtom och hur du mår
4. Analysera

Läkande kostupplägg kan se helt olika ut efter individanpassning!

Namn	Ålder	Kostupplägg	Inkluderar	Utesluter
Katrin	58	Glutenfritt men mycket AIP-recept i veckorna	Mejeriprodukter, vissa spannmål, nötter med mera.	Glutenspannmål
Adam	23	Paleo med stärkelsebegränsning	Tomat, vissa baljväxter	Aubergine, ghee, stärkelse, nötter, fröer och banan
Elsa	38	Paleo/Primal (AIP-liknande)	Mejeriprodukter+potatisväxter enstaka dagar	Potatisväxter bidrar till tröttheten, undviker tomat. Undviker gluten, och soja mycket noga.
Elin	39	AIP + vissa återintroduktioner	Ägg, tomat, kryddor, bönor (gröna), mandel, kakao	Mejeriprodukter, spannmål etc.
Emelie	32	AIP + havre (blötlagt), ris, tomat och svartpeppar som kryddning, äggula, små mängder nötter (paranötter, mandel, cashew)	Havre och ris, små mängder nötter, tomat, svartpeppar, äggula	Äggvita, mejeriprodukter, spannmål mm.



Jag äter i dag något slags lågstärkelse paleokost. Det är som vanlig paleo, men utan stärkelsesrika nötter, fröer, rotfrukter och bananer. Sedan så har jag även lite svårt för aubergine och ghee.

ADAM, 23 ÅR



Grunden för mig är glutenfritt, helst AIP-recept och jag tar med mig hemlagad mat till jobbet.

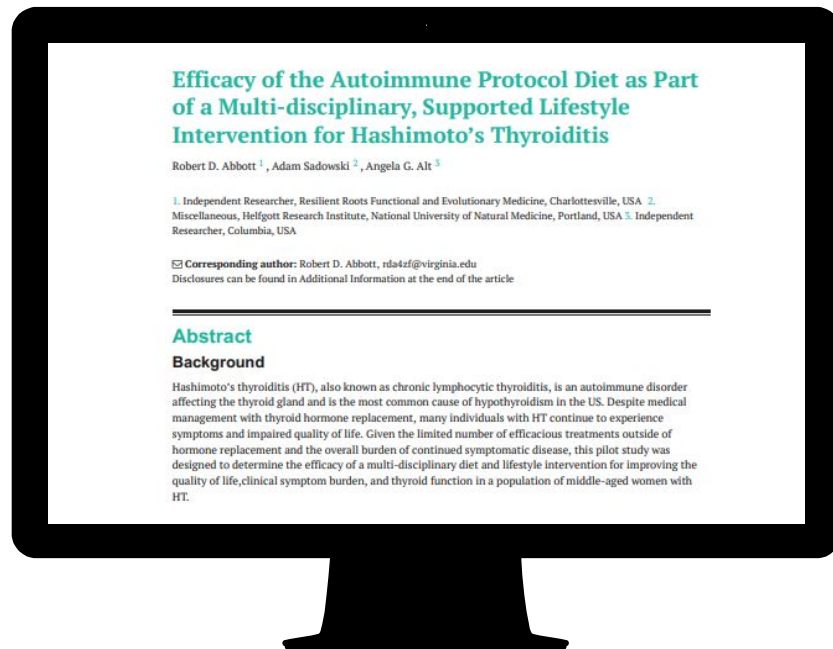
KATRIN, 58 ÅR



Forskning på AIP

Sköldkörtelsjukdom (Hashimotos):

Samtliga deltagare fick
minskade symtom,
lägre inflammation,
bättre sömn, mindre
IBS mm.



Inflammatorisk
tarmsjukdom (IBD):
73 % uppnådde
fullständig klinisk
remission på sex
veckor

ORIGINAL ARTICLE

OPEN

Efficacy of the Autoimmune Protocol Diet for Inflammatory Bowel Disease

Gauree G. Konijeti, MD, MPH,^{*,†} NaMee Kim, MD,[‡] James D. Lewis, MD, MSCE,[§] Shauna Groven, BS,^{||} Anita Chandrasekaran, MD, MPH,^{*} Sirisha Grandhe, MD,^{*} Caroline Diamant, MD,^{*} Emily Singh, MD,^{*} Glenn Oliveira, BS,^{†,§} Xiaoyun Wang, MS,[†] Bhuvan Molparia, MS,^{*,†} and Ali Torkamani, PhD^{*,†}

Introduction: Data suggest dietary modification can improve clinical responses in inflammatory bowel disease (IBD). The goal of this study was to determine the efficacy of an autoimmune protocol diet in patients with Crohn's disease and ulcerative colitis.

Methods: We enrolled adults with active IBD (Harvey-Bradshaw index ≥ 5 or partial Mayo score ≥ 3 and erosions on endoscopy and/or elevated fecal calprotectin). For the autoimmune protocol, patients underwent 6-week elimination followed by 5-week maintenance phase. Clinical indices, laboratory, and biomarkers were assessed at baseline and weeks 6 and 11. Endoscopy was performed at study completion.

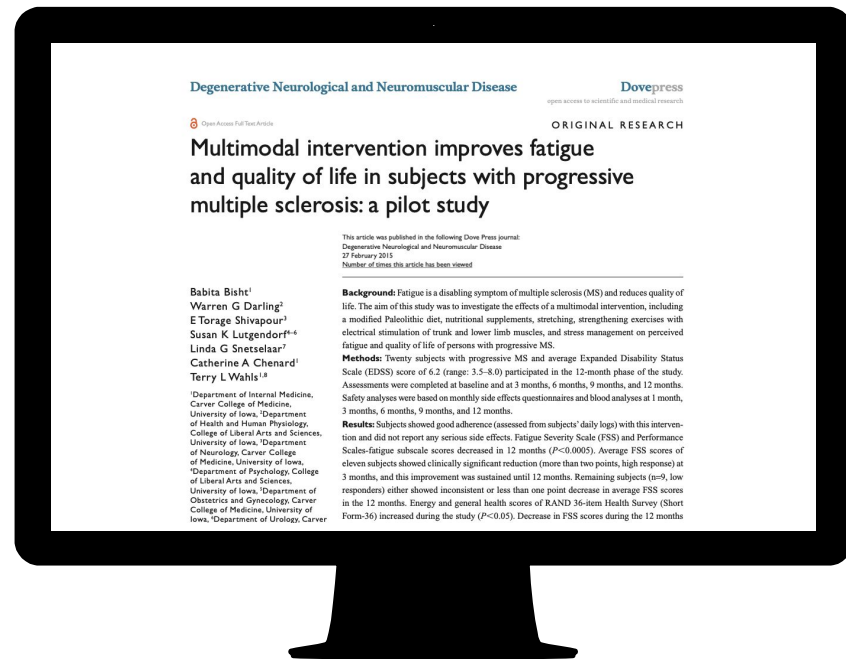
Results: The final cohort included 15 patients with IBD, with mean disease duration 19 years (SD 14.6) and active biological use in 7 (47%) patients. Nutrient repletion was initiated for deficiencies in vitamin D ($n = 3$) and iron ($n = 6$). From week 9 to weeks 6 and 11, mean partial Mayo score significantly improved from 5.8 (SD 1.2) to 1.2 (SD 2.0) and 1.0 (SD 2.0) for ulcerative colitis, and mean Harvey-Bradshaw index significantly improved from 7 (SD 1.5) to 3.6 (SD 2.1) and 3.4 (SD 2.6) for Crohn's disease. C-reactive protein did not significantly change during study. Mean fecal calprotectin improved from 471 (SD 562) to 112 (SD 104) at week 11 ($P = 0.12$). Among those with follow-up endoscopy at week 11 ($n = 7$), improvements were noted in simple endoscopic score for Crohn's disease ($n = 1$), Rutgeerts score ($n = 1$), and Mayo endoscopy subscore ($n = 4$).

Discussion: Dietary elimination can improve symptoms and endoscopic inflammation in patients with IBD. Randomized controlled trials are warranted.

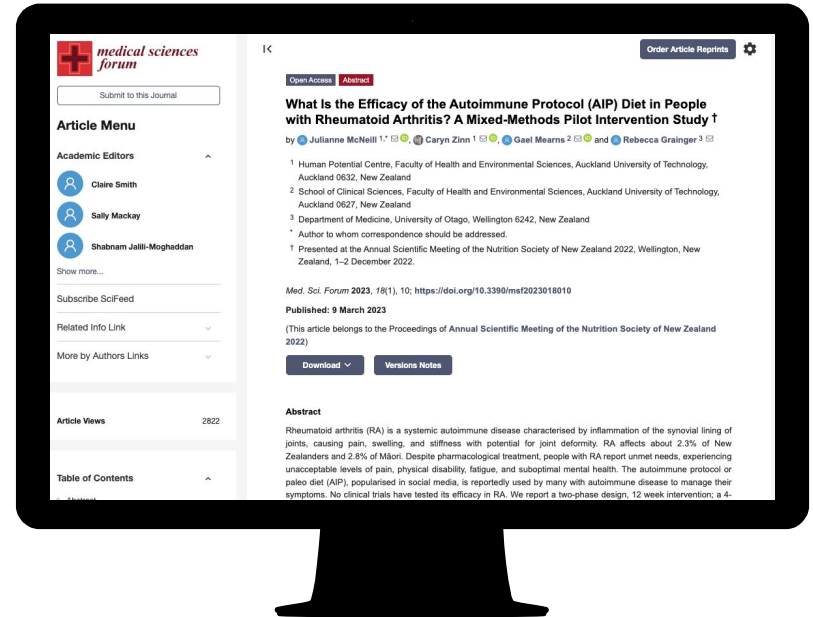
(*Inflamm Bowel Dis* 2017;23:2054–2060)

Key Words: ulcerative colitis, Crohn's disease, diet, autoimmune protocol

Multipel skleros (MS): Minskad trötthet och förbättrad livskvalitet



Reumatism: Minskad
smärta, lägre
inflammation, bättre
sömn, minskad trötthet
efter 8 veckor på AIP.



Symtomförändringar efter en av våra kurser

32 personer svarade på symtomenkäten

28 personer (87,5%) upplevde minskade symtom

4 (10,5%) upplevde ingen förändring av symtombilden efter 8 veckor.

Summan av dessa 32 deltagares symtomindex (självskattning) var:

Vid start: 2350

Efter 4 veckor: 1303

Efter 8 veckor: 1010



**Är DU redo att ta makten över
din egen hälsa?**



Kursdeltagare med Graves och IBS:

"Mina matsmältningsproblem är borta! Jag är inte lika påverkad psykiskt/mentalt, mindre nedstämd och piggare i kroppen. "

Symtomläge

- Start: 113
- 4 veckor: 76
- 8 veckor: 46

Kursdeltagare med ledvärk:

"Kan inte komma ihåg att jag känt mig så pigg och frisk i kroppen någon gång! Har lite symptom kvar i muskler och leder (men är bättre!). Mår mycket bättre psykiskt, och känner mig nöjd med hela matintagsprocessen!!"

Symtomläge:

- Start: 19
- 4 veckor: 7
- 8 veckor: 4

Kursdeltagare med hypotyreos

"Från en trött och sliten kropp och knopp har jag idag fått en helt annan energinivå. En hjärndimma som jag inte visste att jag hade är borta och jag orkar mycket mer i vardagen. Kroppen är ca 10 kg lättare och det gör nog sitt till."

Symtomläge

- Start: 110
- 4 veckor: 59
- 8 veckor: 31

Några vanliga effekter av AIP-kosten

- Högre energi
- Lugnare mage och bättre tarmfunktion
- Minskad fettmängd på kroppen
- Bättre humör och allmäntillstånd
- Minskad värk
- Friskare hy och minskade hudinflammationer
- Minskat behov av läkemedel
- Jämnare blodsocker
- Normaliserat blodtryck
- Bättre koncentrationsförmåga

Detta har du lärt dig i dag

- Hur koständringar kan minska inflammation i kroppen.
- Hur du kan göra för att identifiera din kropps reaktioner på olika livsmedel och livsstilsförändringar.
- Om inflammationens början i magen och dess spridning i kroppen.
- Vad autoimmun kost (AIP) innebär och dess fördelar över vid kroniska sjukdomar.
- Om forskningsstudier som visar på AIP:s effektivitet.

Individanpassning är nyckeln till framgång





FRÅGOR

Svar på frågor kommer om en stund

GRATIS RESURSER



**Startguide, matlistor och
PDF-version av denna presentation**

Nu är du framme vid ett vägval



Fortsätta som förut...



Eller göra en satsning på din hälsa



EN SPÄNNANDE MÖJLIGHET



Som ger dig en tydlig väg att följa



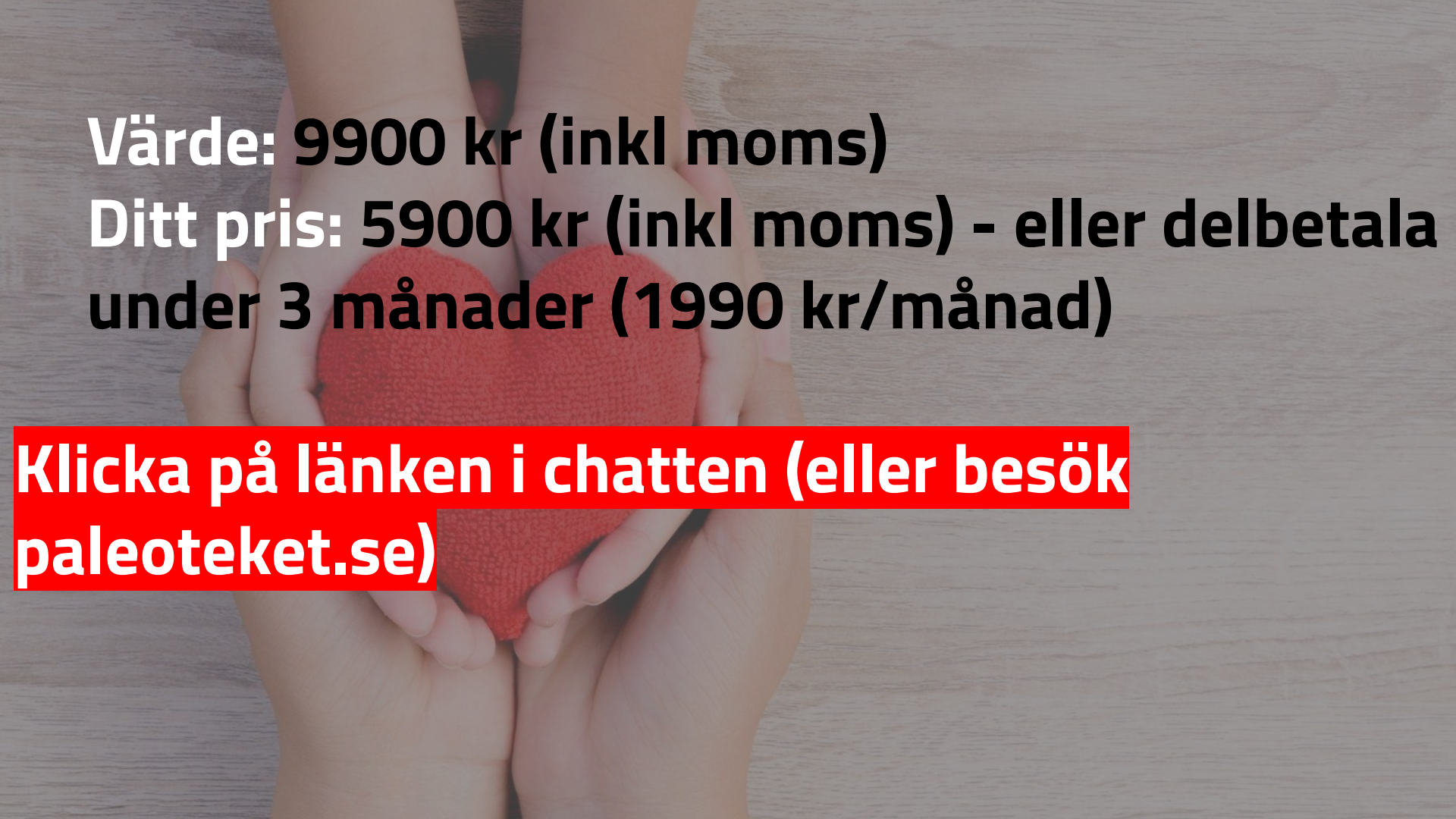
AIP MASTERCLASS

12 veckor till din individanpassade kost



*Onlinekursen för
dig med
inflammation,
magbesvär, allergi
eller autoimmun
sjukdom*

12 veckor tillsammans med oss!



Värde: 9900 kr (inkl moms)

**Ditt pris: 5900 kr (inkl moms) - eller delbetala
under 3 månader (1990 kr/månad)**

**Klicka på länken i chatten (eller besök
paleoteket.se)**

Detta ingår:

- 12 veckors kursavsnitt - nytt material varje fredag (du får ett mejl som påminner)
- Videoföreläsningar varvas med informativa texter.
- Matlistor, recept, resurser att ladda ner.
- Vår “Mat och symtomdagbok” finns att ladda ner
- Tillgång till kursen i 12 månader



BONUS TILL DE FÖRSTA 50: Frågestunder live med oss



torsdag 21/3 12-12.45
(tema kostomställningen)

torsdag 25/4 kl 12-12-45
(tema utvärdering och
finjustering)

torsdag 23/5 kl 12-12.45
(tema återintroduktioner)

De spelas in om du missar!

För dig med

- Inflammation
- Diffusa symtom
- Värk
- Magbesvär
- Allergi och intoleranser
- Inflammatoriska diagnoser

För dig med autoimmunsjukdom

- Hypothyreos och Graves
- Reumatism
- Typ-1 diabetes
- Psoriasis
- Vitiligo
- + 100 diagnoser

Kursen vecka för vecka

- Grundkurs i AIP och Kom igång i 9 steg
- **Vecka 1:** Laga mat från grunden.
- **Vecka 2:** Ät hälsosamma kolhydrater.
- **Vecka 3:** Näringsrika proteinkällor.
- **Vecka 4:** Sista steget till AIP. Varför utesluts potatisväxter, nötter, frön och ägg?
- **En läkande livsstil** med sömn, återhämtning och rörelse tar upp också.



Starta på det sätt som passar dig



Ställ om snabbt



Ställ om stegvis



Du vill göra en omstart med AIP

Anpassningar av AIP

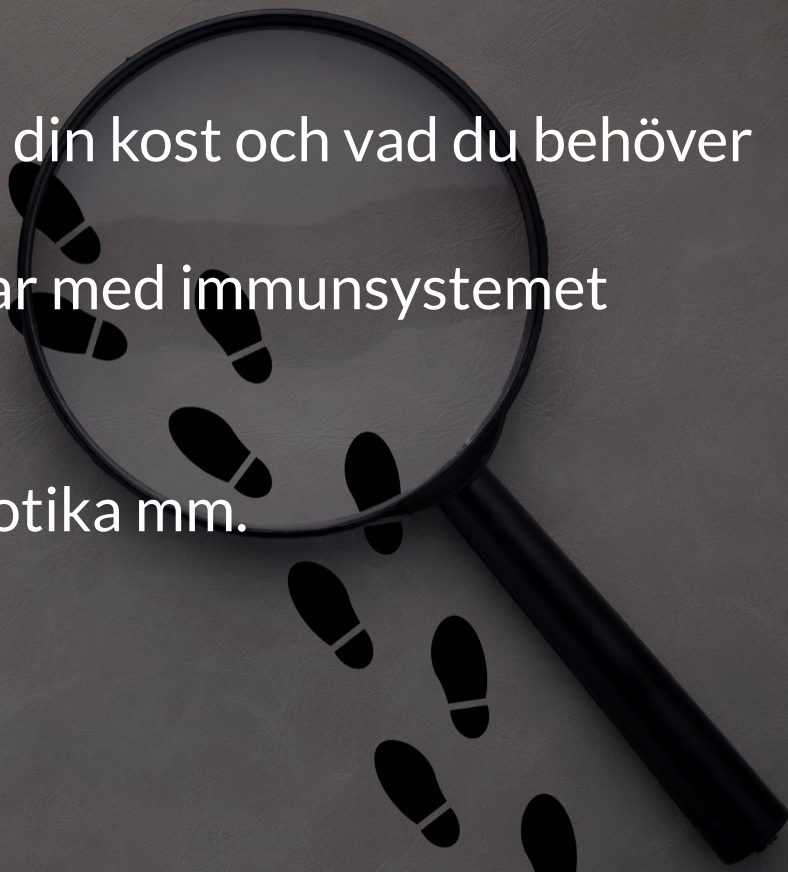
- Överkänslighet mot livsmedel som ingår i AIP.
- Du äter inte kött eller du äter inte fisk.

Anpassning vi ej rekommenderar: veganskt

Du blir en hälsodetektiv

...genom att lära dig:

1. Vad just **DU** behöver ta bort ur din kost och vad du behöver inkludera.
2. Hur olika livsmedels interagerar med immunsystemet
3. Tolka olika **reaktioner på mat.**
4. Optimera din livsstil
5. Hur du ska ta D-vitamin, probiotika mm.
6. Felsöka olika typer av symtom
7. Använda bristolskalan
8. mm.



HELHETEN

ÄR

STÖRRE

ÄN

SUMMAN

AV DELARNA

Kunskap är makt

- Vi tror på “Learning by doing”!
- Djup kunskap om immunförsvaret och maten
- Tips och trix från en livstid av praktisk erfarenhet
- Vittnesmål och personliga erfarenheter från tidigare deltagare
- Svar på dina frågor

VI HJÄLPER DIG ATT TILL KUNSKAP





Den här kursen har varit helt livsavgörande för mig, genom att ge mig kunskap, inspiration och motivation. Nu har jag mer energi, är gladare och huden är lite mindre torr.

*Catharina Bolyos, 45 år,
Hälsobesvär: hypotyreos*





Att lära sig att lyssna på kroppen och dess signaler har varit den största gåvan med den här kursen. Jag kan inte komma ihåg att jag känt mig så pigg och frisk i kroppen någon gång!

*Jannie Pevik, 61 år,
Hälsobesvär: ledvärk och
obalans i sköldkörteln*



ALP masterclass passar dig som

- Vill förstå **varför** du ska göra viss förändring.
- Är trött på **ovisshet** om vilka livsmedel som du kan äta och vilka du ska undvika
- Vill lära dig hur **du praktiskt** ska få in den nya kosten i din vardag
- Vill lära dig **hela livsstilen från grunden** som bidrar till bättring



Och som drömmer om att må bättre



BONUS TILL DE FÖRSTA 50: Frågestunder live med oss



torsdag 21/3 12-12.45
(tema kostomställningen)

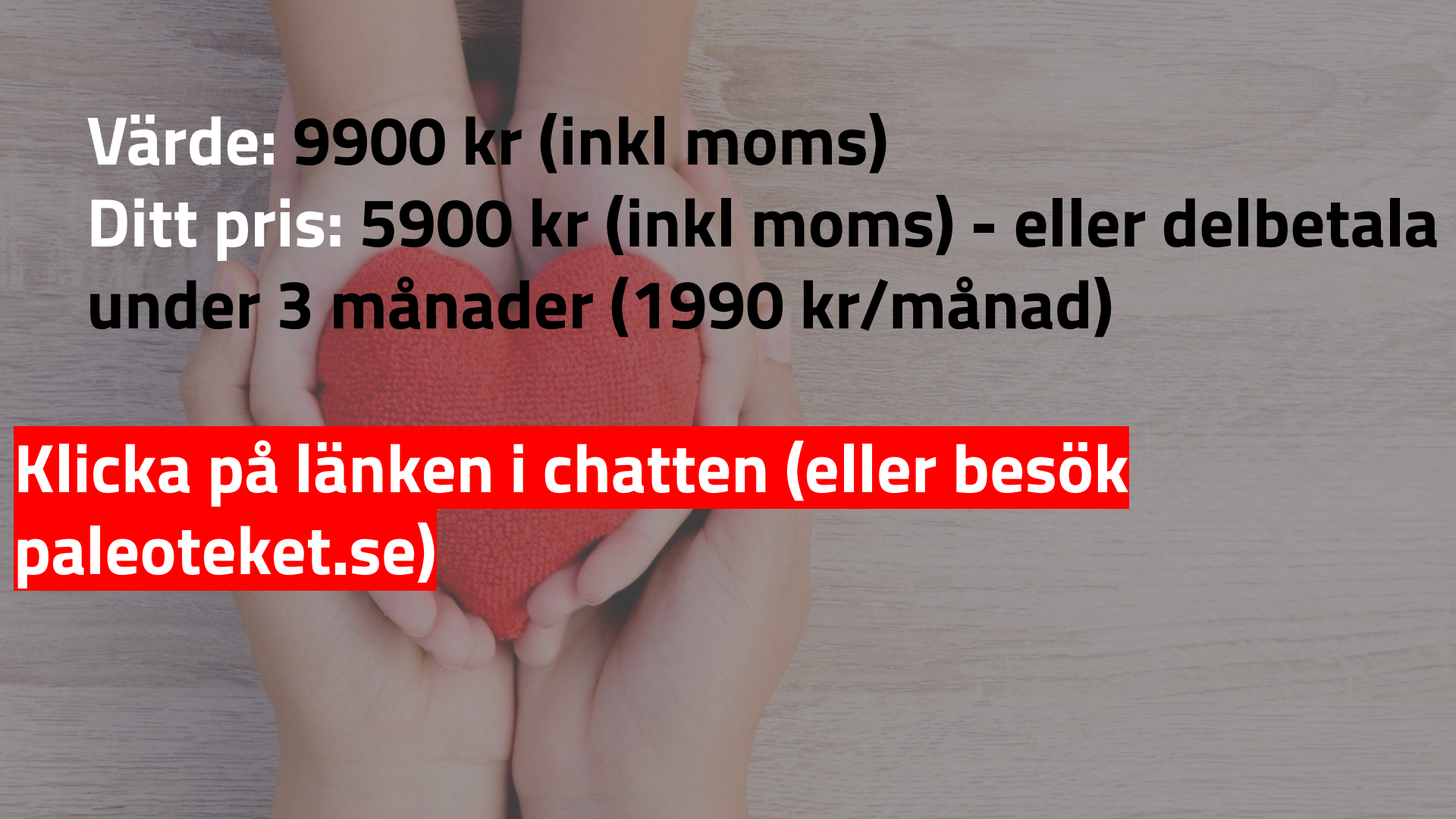
torsdag 25/4 kl 12-12-45
(tema utvärdering och
finjustering)

torsdag 23/5 kl 12-12.45
(tema återintroduktioner)

De spelas in om du missar!

**14 dagars
ångerrätt**





Värde: 9900 kr (inkl moms)

**Ditt pris: 5900 kr (inkl moms) - eller delbetala
under 3 månader (1990 kr/månad)**

**Klicka på länken i chatten (eller besök
paleoteket.se)**



DAGS FÖR ERA FRÅGOR