# Test – Bakteriálne prerastanie v tenkom čreve (SIBO)

Odpovedzte na nasledovné otázky :

* Mám diagnostikovanú syndróm dráždivého čreva alebo zápalové ochorenie čriev
* Po jedle som nafúknutá/-ý alebo mám pocit ťažoby
* Trpím plynatosťou, bolesťami brucha alebo kŕčmi
* Mám zapáchajúcu riedku stolicu
* Mám intoleranciu na lepok, mliečne výrobky, sóju alebo kukuricu
* Mám HIT
* Bolia ma kĺby
* Trpím neustálou únavou
* Akýkoľvek problém s kožou
* Astma alebo iné dýchacie problémy
* Mávam depresiu a pocit beznádeje
* Bol mi diagnostikovný nedostatok vitamínu B12

Ak ste zaškrtli viac ako 3 políčka, zvoľte tieto prípravky:

1. Olej z grepových jadier.
2. Schisandra čínska – kvapky – podpora dýchania, obličiek a chudnutia
3. Potrebné je dopĺňať kolagén na podporu hojenia. Ak si neviete zabezpečiť dennú konzumáciu kolagénu a glutamínu formou mäsových a kostných vývarov, užívajte ich v doplnkoch. Používajte práškové alebo tekuté formy, nie v tobolkách.

Pri SIBO dlhodobo nepoužívajte fermentovanú (kvasenú) zeleninu ani umeocot.

**Prípravky slúžia ako doplnok pri stravovaní podľa autoimunitného protokolu.** Inak sú neúčinné, pretože črevo sa nedokáže zregenerovať, ak ho neustále dráždite zápalovými a toxickými potravinami.

Pri SIBO je často pridružené rozmnoženie kvasiniek, najmä Candidy albicans – prejavy môžu byť rôzne – od tráviacich, neustála chuť na sladké, až po mykózu na nechtoch a gynekologické problémy.

Pri dlhotrvajúcich tráviacich problémoch je vhodné otestovať si aj dostatočnú tvorbu kyseliny v žalúdku. Ďalšie informácie nájdete v mojej elektronickej knihe S jedlom rastie chuť alebo Ani vám to nefunguje, kde sú ako bonus priložené kompletné testy na SIBO, parazity, kvasinky, činnosť žalúdka a k tomu riešenie vhodnými bežne dostupnými doplnkami.

[Viac o knihách nájdete tu>>](https://monikakomorasova.sk/najlepsi-osobny-kouc-produkty/)