



Dolda Matintoleranser



Inflammation, kemikalier och stress är några av orsakerna till att man utvecklar känslighet för livsmedel som både kan vara nyttiga och mindre nyttiga. Dessa dolda matintoleranser uttrycks ofta i olika diffusa symtom som till exempel återkommande huvudvärk, migrän, ledvärk, hjärndimma, svårt att koncentrera sig, hudproblem som akne, rosacea och eksem och problem med fertiliteten.

Du kan ta reda på om du har dolda matintoleranser genom att utesluta de livsmedel som du misstänker stör din kropp. En metod som på ett enkelt och systematiskt sätt reder ut vilka livsmedel som du är känslig för är Clean Reset. Genom att göra en Clean Reset kan du på egen hand få svaret om det är något du äter som kan bidra till en sämre fertilitet.

Du hittar boken Clean Reset - tre effektiva steg till din läkande kost i närmaste bokhandel eller på nätet.

Vi har även i samarbete med tidningen Hälsa gjort ett praktiskt Onlineprogram som du kan följa.

Du kan också läsa mer om vad en Clean Reset är på vår hemsida. Där hittar du också länk till Onlineprogrammet.

<https://www.vitalista.se/cleanreset>

Om du vill göra en Clean Reset rekommenderar jag att du drar igång den ca tre månader innan du försöker bli gravid. Tiden du lägger ner på den hälsosatsningen kommer du att ha igen i förbättrad hälsa och ökade möjligheter till en lyckad befruktning.

