



A TÉRKÉP

V.Á.L.T.S.



8 MÉRFÖLDKŐ A VITALITÁS
FELÉ VEZETŐ ÚTON

www.AutoimmunMentorProgram.hu

©V.Á.L.T.S. - MED Központ - Minden jog fenntartva



TEREPELFELMÉRÉS

1. Mi az autoimmunitás?

Írd be a hiányzó kifejezést:

Az autoimmunitás: a szervezetben zajló _____ jelenti. Amikor az immunrendszered tévesen a saját testi szöveteket támadja meg.

2. Töltsd ki a hiányzó betűket és szavakat:

A krónikus gyulladásos folyamatok meghatározására használatos skála:

A _ T _ _ _ _ N SP _ K _ _ _ M

3. Jelenlegi pontszámod ezen a skálán: _____ PONT

ALAPOZÁS

Egészítsd ki az állításokat:

A gének pusztán _____%-ban felelnek az autoimmun betegségek kialakulásáért.

A legnagyobb részben a környezeti tényezők tehetők felelőssé az autoimmunitás kialakulásáért. Környezeti tényezők:

A TÉRKÉP

ELSŐ MÉRFÖLDKŐ: _____

Konkrét lépéseid a mérföldkő mentén:

MÁSODIK MÉRFÖLDKŐ: _____

Egészítsd ki a mondatot:

Alapvető lépésed ennek a mérföldkőnek a mentén a ___ perces ____-stop szabály, ami ezt jelenti: _____

HARMADIK MÉRFÖLDKŐ: _____

Írd be a hiányzó szavakat:

Az alapvető stratégia ahhoz, hogy boldogan tartsd a bélflórádat, hogy a jótékony mikroflórát legalább _____ megeteted valamilyen kiadós, _____ tartalmazó, valódi, és lehetőleg élő, teljes értékű növényi táplálékkal.

A TÉRKÉP

NEGYEDIK MÉRFÖLDKŐ: _____

4T Funkcionális bélrendszeri regeneráció lépései:

1. lépés: T_____

2. lépés: T_____

3. lépés: T_____

4. lépés: T_____

ÖTÖDIK MÉRFÖLDKŐ: _____

Egészítsd ki a mondatot:

“Akárhányszor _____ kerül a bélrendszerbe, _____ óráig nyitva marad a vékonybél egyetlen sejtréteg vastagságú sejtkapcsoló struktúrája.”

- Dr. Alessio Fasano

HATODIK MÉRFÖLDKŐ: _____

Egészítsd ki a mondatokat:

Az első lépés

Kerüld a téged körülvevő mérgeanyagokat a _____, a _____, a _____, a _____ és mindenhol, ahol teheted a környezetben.

A második lépés

Támogasd a szervezeted _____ útvonalaival.

A TÉRKÉP

HETEDIK MÉRFÖLDKŐ: _____

Krónikus stressz hatására folyamatosan a _____ idegrendszeri pályák vannak aktiválva a szervezetedben.

A stresszkezelés első fontos lépése, a minimum _____ perc "én-idő" szabály.

Ezekkel a konkrét dolgokkal töltöm az én-időmet MINDEN EGYES NAP:

NYOLCADIK MÉRFÖLDKŐ: _____

Konkrét teendőd:

Támogasd meg az immunrendszeredet, hogy le tudja győzni az esetleges fertőzéseket, és hogy megvédjen téged attól, hogy elkapj fertőzéseket. Az összes eddigi mérföldkő ezt a célt szolgálja!