

Samopoczucie a — skóra —



1
Czujemy smutek, żal, gniew

Nasze ciało odczuwa stres



2
Jemy „comfort food” czyli słodkie, fastfoody

Do organizmu wprowadzamy dodatki chemiczne, pestycydy, szkodliwe cukry i tłuszcze - zamiast probiotyków i błonnika



3
Korzystna mikrobiota ustępuje miejsca patogenom

Następuje rozrost *Candida albicans*, *Helicobacter pylori*, itd.



4
Metabolity niekorzystnych bakterii i patogenów zmieniają gospodarkę hormonalną

Pogarsza się nastrój i spada naturalna odporność



5
Organizm jest zaatakowany przez patogeny

Obniżona odporność otwiera wrota zakażenia i pogarsza się nasza sytuacja - wzrasta stres!