

# PROTOCOLO AIP

## Enfermedades autoinmunes

### ¿QUÉ ES EL AIP?

El AIP (Autoimmune Protocol), o Protocolo de Enfermedades Autoinmunes, es un enfoque dietético y de estilo de vida diseñado para apoyar la salud de las personas que padecen trastornos autoinmunes. Este protocolo busca aliviar los síntomas, reducir la inflamación y restaurar el equilibrio en el cuerpo a través de la eliminación de alimentos que puedan desencadenar reacciones autoinmunes.

### ¿CÓMO FUNCIONA?

# 1

#### FASE DE ELIMINACIÓN

Fase consiste en eliminar por completo ciertos grupos de alimentos que se consideran inflamatorios o que pueden desencadenar reacciones autoinmunes en el cuerpo.

Durante esta fase, el objetivo es darle al cuerpo el tiempo necesario para desintoxicarse, reducir la inflamación y comenzar el proceso de restauración intestinal. Esta fase puede durar de 30 a 90 días, dependiendo de la respuesta individual del cuerpo.

# 2

#### FASE DE REINTRODUCCIÓN

Una vez completada la fase de eliminación, se inicia la fase de reintroducción. Aquí, se reintroducen gradualmente ciertos grupos de alimentos, uno a la vez, durante un período de 3-5 días, para evaluar la respuesta del cuerpo a cada uno de ellos. Si se observa que algún alimento provoca un aumento de síntomas o una reacción adversa, se elimina nuevamente de la dieta. Este proceso permite identificar los alimentos específicos que pueden ser intolerados y aquellos que el cuerpo tolera sin problemas.

# 3

#### FASE DE MANTENIMIENTO

Después de la reintroducción, el objetivo es mantener una dieta personalizada y adaptada a las necesidades del cuerpo. En esta fase, se integran solo los alimentos que el cuerpo tolera bien, mientras que los alimentos problemáticos se evitan a largo plazo.

### ¿QUIÉNES?

Artritis reumatoide, Enfermedad celíaca, Enfermedad de Hashimoto, Lupus, Esclerosis múltiple, Alopecia Areata.

### BENEFICIOS

Reducción de la inflamación  
Mejora de la salud intestinal  
Aumento de la energía  
Control de los síntomas