

OBSAH

NĚKOLIK SLOV ÚVODEM	9
ZÁZRAČNÁ STŘEVA	11
JAK FUNGUJE ZDRAVÝ TRÁVICÍ SYSTÉM	13
Trávení začíná v ústech	13
Žaludek pracuje s kyselinou	14
Tenké střevo zpracovává živiny	15
Tlusté střevo zpracovává zbytky	16
CHRONICKÉ ZAŽÍVACÍ POTÍŽE	16
VYPRAZDŇOVÁNÍ – HROMÁDKA NA KONEC	18
Tvar a konzistence	18
Pach	19
Barva	19
NADÝMÁNÍ – NEMOC?	20
PŘÍČINY NADMĚRNÉ PLYNATOSTI	21
Smrdutý, nebo bez zápachu?	22
BYLINKY A KOŘENÍ PROTI NADÝMÁNÍ	22
STŘEVNÍ BARIÉRA – VNITŘNÍ OCHRANA	
STŘEVA PŘED „VNĚJŠÍM SVĚTEM“	25
ČTYŘI OCHRANÉ STUPNĚ	
STŘEVNÍ SLIZNIČNÍ BARIÉRY	26
STŘEVNÍ MIKROFLÓRA – NAŠI NÁJEMNÍČCI	27
Co vlastně víme o střevních bakteriích?	28
Jak viry ovládají naše střevo	31
Transplantace stolice – přenos fekálního mikrobiomu	33
VÝZKUM STŘEVNÍ MIKROFLÓRY V LABORATOŘI	33
NARUŠENÍ STŘEVNÍ BARIÉRY – SYNDROM	
PROPUSTNÉHO STŘEVA	35
PŘÍČINY NARUŠENÉ STŘEVNÍ SLIZNIČNÍ BARIÉRY	36
Způsob stravování – jak jíme	37
Jezte pomalu a dobře žvýkejte	37
Příliš časté jídlo	38
Potraviny – co jíme	39
Antinutrienty – přírodní zbraň	40
Problematická soja	42
Problematická pšenice	43
Problematická celá zrna	45
Problematické kravské mléko	46
Dlouhodobý stres	
– přirozená reakce se stává problémem	49
Oslabené žlázy – zásadité prostředí	49
Léky jako spouštěče poruch	51
NARUŠENÁ STŘEVNÍ BARIÉRA	
Z HLEDISKA LABORATORNÍCH VÝSLEDKŮ	53
Zjištění narušené střevní bariéry ze stolice	53
Zjištění narušené střevní bariéry z krve	54
OSA STŘEVO–MOZEK – DOBŘE SEHRANÝ TÝM	57
Neustálý stres	
– přirozená reakce zatěžuje osu střevo–mozek	58
Sluneční pleteň – centrum emoční komunikace	61
Medicína budoucnosti?	62

REAKCE NA POTRAVINY	64
Alergie, nebo intolerance – velké nedorozumění	64
Potravinová alergie – okamžitá reakce	64
Při potravinové intoleranci je střevo bezmocné	65
Intolerance laktózy – zdravý stav?	65
Malabsorpce fruktózy	
– když se ovoce stává problémem	67
Intolerance sorbitolu – nemoc?	68
Nesnášenlivost lepku – když střevo nemá rádo lepek	69
Salicylátová intolerance	
– antinutrient se stává problémem	70
Histaminová intolerance	
– málo známá metabolická porucha	71
TAJNÉ VZTAHY NA DÁLKU	74
PLÍCE – TLUSTÉ STŘEVO	74
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA – STŘEVA	77
LEDVINY – STŘEVA	80
NEZDRAVÁ STŘEVA – OTÁZKA ŽIVOTNÍHO STYLU? ..	82
Jak je možné, že v dnešní době trpí	
tolik lidí poruchami trávicího traktu?	82
ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	
– ANALOGIE K VNITŘNÍMU PROSTŘEDÍ	84
SIBO – ZÁRODKY NA NESPRÁVNÉM MÍSTĚ	85
Diagnóza	87
Přírodní metody léčby	87
PÁLENÍ ŽÁHY – DŮSLEDEK PŘEKYSELENÍ?	89
Složení žlučových kyselin	90
Celostní pohled na pálení žáhy	92
PODRÁŽDĚNÝ ŽALUDEK A DRÁŽDIVÝ	
TRAČNÍK – UTRPENÍ BEZ PŘÍČINY	92
Další pomoc ze světa rostlin	94
ULCERÓZNÍ KOLITIDA A CROHNOVA NEMOC	
– AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ Z POHLEDU	
CELOSTNÍ MEDICÍNY	95
Jak vzniká autoimunitní onemocnění?	99
Narušení individualizace	101
Rozdíl mezi Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou ...	103
Dietní doporučení při autoimunitním onemocnění	104
Bylinné a homeopatické prostředky pro	
obnovení fyzické, duševní a duchovní regulace	106
DIVERTIKULÓZA – VÝCHLIPKY STŘEVNÍ STĚNY	109
Prevence je lepší než léčba	110
NÁDORY TLUSTÉHO STŘEVA	111
Rakovinu lze léčit, pokud ji odhalíme včas	113
CO STŘEVMU PROSPÍVÁ	116
VÝŽIVA – NAŠE POTRAVINY	116
SACHARIDY – RYCHLEJŠÍ PALIVO PRO NÁŠ MOTOR ..	116
BÍLKOVINY – ZASYTÍ A DODAJÍ SÍLU	117
TUK – DŮLEŽITÝ ZDROJ ENERGIE	
A STAVEBNÍ MATERIÁL	118
MIKROŽIVINY	119
– MALÉ MNOŽSTVÍ S VELKÝM ÚČINKEM	119
Vitaminy – neviditelné, ale pro život nezbytné	119

Minerály a stopové prvky – turbo pro metabolismus	120
VLÁKNINA – ŘEŠENÍ PRO STŘEVA	121
ŽIVOTNÍ SÍLA V POTRAVINÁCH	122
Elektrony v potravinách – co je třeba zvážit?	123
POTRAVINY PRO ZDRAVÁ STŘEVA	124
Potraviny zatěžující střeva	124
Potraviny prospěšné pro střeva	125
Oves – superpotravina pro střeva	126
INDIVIDUÁLNÍ VÝŽIVA	127
Každý jsme jiný	128
GENETICKÝ TYP METABOLISMU	
– KREVŇÍ SKUPINY	129
METABOLICKÉ TYPY	133
EPIGENETICKÝ TYP METABOLISMU	134
Individuální dietní plán	134
PŘÍLIŠ ČASTÉ JÍDLO – POTÍŽE KVŮLI LUXUSU?	135
Tři nebo pět jídel denně – co je správné?	136
PŮST– RESET METABOLISMU	137
Přerušovaný půst – snadná metoda	137
PŘÍRODNÍ LÉKY NA STŘEVA	139
HOŘKÉ LÁTKY – KAŽDODENNÍ PORCE ZDRAVÍ	142
Hořké látky v bylinách	143
Rostlinné extrakty a jejich vliv na tělo, mysl a duši	144
ČAJOVÉ SMĚSI, JEŽ PROSPÍVAJÍ STŘEVŮM	146
Čaj na pročištění a podporu trávení	147
Střevní čaj – protizánětlivá a protikřečová směs	147
DROŽDÍ – JEDEN Z NEJSTARŠÍCH	
LÉČIVÝCH PROSTŘEDKŮ	148
JABLEČNÝ OCET – ZÁZRAČNÝ LÉK	149
PROBIOTIKA A PREBIOTIKA	
– BLAHO PRO STŘEVNÍ MIKROFLORU	150
Potraviny s prebiotickými a probiotickými vlastnostmi	151
POTRAVINOVÉ DOPLŇKY PRO ZDRAVÁ STŘEVA	152
OČISTA STŘEVA POMOCÍ VÝPLACHU	155
Kávový klystýr	155
Hydrocolon terapie – výplach střev	156
ZÁVĚREM	158
O AUTOROVI	159