

# OBSAH

Předmluva ... 9

## **1. část: Hygiena střeva a colonhydroterapie ... 14**

Trocha anatomie k porozumění střevu ... 18

Myšlenky a rady kolem porodu ... 20

    Co dnes často děláme špatně ...22

    Následky ... 23

    Zajímavý případ ... 26

Eugenická kúra ... 27

    Schéma užívání ... 28

    Informativní a energetická medicína: pomáhá homeopatie? ... 29

Sanace střeva, co to je? ... 32

Informace a postřehy o funkci střeva ... 34

    Fyziologie střeva. Nebo: Co střevo dělá? ...

    Střevní sliznice ... 39

    Střevní flóra ... 42

    Tlusté střevo ... 45

    Rovnováha zásad a kyselin ... 46

Zanesení a otrava střeva – příčiny civilizačních chorob ... 49

    První příčina alergií a zanesení tkání ... 49

    Druhá příčina alergií a zanesení tkání ... 55

    Malé odbočení do raných dějin ... 56

Příklady onemocnění, která vznikla v důsledku nerovnováhy střevní flóry ... 60

    Kožní reakce – od alergie/neurodermititidy až po rakovinu ... 60

    Plísňová onemocnění ... 68

    Záněty močového měchýře ... 69

    Revmatické kloubní nemoci/dna ...

    Bolesti hlavy/migréna ... 70

Svalový revmatismus ...	71
Onemocnění střeva/Crohnova nemoc/ulcerózní kolitida ...	71
Zvláštní případ: rakovina střeva ...	72
Rakovina ...	75
Onemocnění imunitního systému ...	76
Onemocnění srdce a cév ...	76
Chronická únava a neschopnost koncentrace ...	77
Chronická zácpa ...	78
Chronické průjmy ...	80
Myšlenky o uspořádaném životě ...	81
Priorita doby ...	81
Priorita peněz ...	86
Psychosomatika střeva ...	87
Paraziti ve střevu: poplach ...	

## **2. část: Colonydroterapie: prevence a terapie v jednom ... 94**

Jak se colonydroterapie provádí? ...	95
Duševní naladění na colonydroterapii ...	96
Podpůrná masáž během colonydroterapie ...	98
Průběh terapie ...	99
Indikace ...	102
Kontraindikace ...	102
Regenerace střeva – typy pro léčitele a zájemce ...	104
Opatření podporující úspěch terapie ...	105
Nedopouštět se chyb ve výživě ...	106
Cukr/mléko/konzervační látky ...	107
Co se stane v mikrovlnce? ...	109
Co se stane po časté návštěvě fastfoodu? ...	112
Proč probiotika? ...	113
Shrnutí myšlenek pro trvalé zdraví ...	115
Nakonec dva pěkné příběhy ...	116
Dodatek k českému vydání ...	120

### **3. část: Dieta bez živočišných bílkovin ... 122**

Slovo na úvod ... 122

Proč vynechat bílkoviny? ... 123

Rozdíl mezi živočišnými a rostlinnými bílkovinami ... 125

Nejprve „špatné zprávy“: co byste neměli jíst! ... 127

Další důkaz toho, že naše střevo nechce živočišnou bílkovinu ... 128

Úvahy k tématu síla ... 129

„Dobré zprávy“: co všechno smíte jíst! ... 131

Shrnutí ... 135

Koření, aperitivy, digestivy ... 137

Čím se nasytíme po ránu? ... 138

Co jíme v poledne? ... 142

Co jíme večer? ... 143

Náhrada bílkovin ... 144

Náhrada cukru ... 145

Sbírka receptů ... 146

Pomazánky ... 148

Předkrmy ... 149

Polévky ... 150

Saláty ... 151

Hlavní jídla ... 153

Dezerty ... 162

Komentovaná kazuistika ... 162

Žít věčně – je to utopie? ... 166

Doslov ... 172

Příloha 1: Očista jater a žlučníku ... 173

Příloha 2: Mléko jako dodavatel vápníku? ... 175

Příloha 3: Všichni mluví o zlepšení látkové přeměny ... 177

Příloha 4: Střevní oleje/Kúra proti parazitům pomocí oleje ... 181

O autorovi ... 183