

Obsah

Cesta do středu zdraví	13
Od očí k žaludku.....	22
Nos.....	22
Ústa.....	23
Hltan.....	32
Jícen.....	34
Žaludek.....	37
Slinivka a játra	44
Tenké střevo	49
Tlusté střevo	60
Jste si opravdu jisti, že sedíte správně?	66
Střevní mozek	72
Enterický mozek a IQ střeva.....	73
Střevní mozek a strava.....	84
Střevo jako příčina psychických nemocí.....	86
Jak střevo ovlivňuje mozek.....	92
Zánět ve střevech	99
Souhra střeva a mozku.....	102
Kdo v nás vlastně žije?	104

Probiotika	127
SIBO	141
Strava při SIBO	143
Prebiotika jako základ zdravého střeva a jejich zdroje	151
Trávení z pohledu antroposofické medicíny	166
Trávení a nauka o signaturách	176
Trávicí soustava a orgánové hodiny	182

Nemoci trávicího traktu, jejich příčiny a terapie

Co našim střevům škodí	200
Enzymatické štěpení cukrů a toxiny	200
Acidobazická rovnováha	203
Léky a jejich interakce s potravinami	210
Střevo a nadbytek chloridu sodného	212
Žvýkání a péče o ústní hygienu	216
Péče o játra a slinivku	224
Doporučení pro játra	224
Doporučení pro slinivku	227
Péče o žaludek	232
Překyselení žaludku	234
Vředová choroba gastroduodenální	237
Helicobacter pylori	241

Nadýmání.....	244
Příčiny zácpy a její léčba.....	251
Sušené ovoce	254
Oleje.....	255
Semena a obiloviny	255
Ovoce a zelenina.....	256
Speciální kúry	257
Pitný režim	258
Léčivé byliny.....	258
Drastická projímadla	261
Průjem	264
První pomoc při průjmu	267
Obecná dieta	268
Plody.....	268
Léčivé polévky	269
Léčivé byliny.....	271
Plísňe ve střevech.....	274
Protiplísňová dieta	279
Kyselina kaprylová	281
Bylinné prostředky.....	281
Crohnova nemoc	284
Působení komensálních bakterií	286
Antroposofická medicína	288
Dieta a chia semena	289
Koprnicková kúra Hildegardy z Bingenu	290
Další prostředky přírodní medicíny	291
Bylinné čaje	293
Ulcerózní kolitida	294

Gastroenteritida (střevní chřipka).....	300
Celiakie a citlivost na lepek.....	304
Život bez lepku	308
Divertikulitida	312
Syndrom dráždivého střeva (tračníku)	315
Syndrom propustného střeva.....	321
Výživa	326
Vývary z kostí.....	327
Antioxidační polyfenoly.....	328
Kyselina listová.....	330
Kyselina kaprylová	333
L-glutamin	333
Dobromysl obecná.....	334
Lékořice lysá.....	335
Jilm plavý.....	336
Aloe vera	336
Enteritida.....	338
Proktokolitida.....	341
Nemoci oblasti konečníku	345
Řitní trhliny (ragády)	345
Píštěl (fistula).....	347
Hemoroidy.....	348
Nádor tlustého střeva (kolorektální karcinom).....	354

Střeva v souvislostech, očista střev, test střevní kondice

Intolerance laktózy a fruktózy	365
Mléčné dilema	365
Fruktózové dilema	369
Střevní mikroflóra a vitaminy K1 a K2	376
Bakterie trávicí soustavy a revmatismus	383
Obezita a narušená střevní funkce	386
Očista střev	389
Domácí provádění klystýru	390
Gersonova protirakovinová terapie	394
Střevo a reflexní terapie	398
Test střevní kondice	401
Z praxe MUDr. Davida Freje	407
Gastroenterologie a biomodulační medicína	411
Bibliografie	419
Rejstřík latinských názvů	424
Jmenný a věcný rejstřík	427