

Úskalí léčby syntetickými antibiotiky	13
Náš vnitřní svět	22
Firmicutes	23
Clostridia.....	24
Lactobacillus	25
Bacteroides	25
Escherichia coli	25
Actinobacteria.....	26
Enterococcus	26
Další bakteriální rody	27
Dysmikrobie	29
K čemu (a komu) je určena tato kniha	30
Probiotika	32
Mléčné výrobky.....	38
Jogurt.....	40
Kefír.....	41
Kozí mléko.....	41
Ovčí mléko	42
Kvašená jídla	44
Kysané (kyselé) zelí	44
Nakládaná zelenina (pickles).....	46
Kvašená jablka	47
Kimchi.....	48
Rejuvelak.....	51
Zelný rejuvelak	51
Pšeničný rejuvelak	52

Sójové produkty	54
Natto	54
Tofu	54
Tempeh	55
Miso	56
Okara	57
Kombucha	58
Pěstování kombuchy a příprava nápoje	59
Skladování a konzumace	61
Brottrunk — chlebový nápoj	62
Střevní flóra z lékárny	64
SBO - půdní bakterie	68

Prebiotika

Význam prebiotik	72
Vláknina v pseudocereáliích a semenech	74
Amarant	76
Cizrna	78
Černé fazole	80
Čočka	82
Hrách	84
Chia semena	86
Pohanka	88
Proso Jáhly	90
Quinoa	92
Sezamová semena	94
Zelenina	96
Zelené bílkoviny	98
Artyčok	100
Batáty — sladké brambory	102
Brokolice	104
Kedluben	106
Mrkev	108
Topinambur	110
Ovoce	112
Avokádo	113
Banány	114

Jablko	116
Kdoule	120
Mučenka Maracuja.....	122
Hotové čaje	124
Inulin	125

Polévky

Hojivý vývar pro střeva (základ).....	130
Dýňová polévka	132
Kuřecí nudlová polévka s cuketou	133
Farmářská polévka	134
Morova mrkvová polévka	135
Fenyklová polévka	136
Rýžová polévka	137
Kaštanová polévka	138

Ořechy a rostlinné oleje

Ořechy	142
Rostlinné oleje pro zdravou střevní mikroflóru	144
Kokosový olej.....	144
Arganový olej	145
Bodlákový (světlicový) olej.....	145
Dýňový olej	147
Lněný olej.....	148
Makadamiový olej.....	149
Olej z černého kmínu	150
Olej z vlašských ořechů	150
Oregánový olej	151
Oleje v teplé i studené kuchyni	152

Léčivé byliny

Játra a bylinná péče	156
Glukosinoláty — hořčičné glykosidy.....	160
Hořčiny.....	162
Slizovité a pryskyřičné rostliny	165
Sliz.....	165
Pryskyřice.....	165

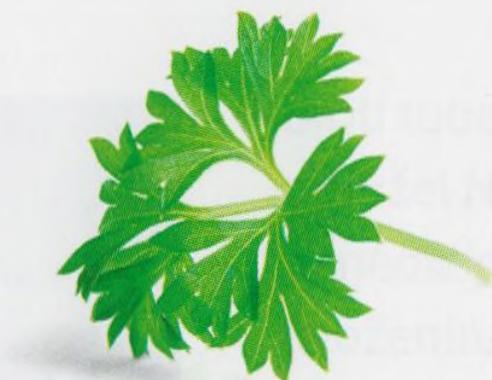
Balzámy	165
Význam pryskyřic.....	166
Bylinná detoxikace ledvinami a kůží.....	168
Kuchyňské byliny pro posílení imunity	171
Kuchyňské byliny pro posílení střevní činnosti	172
Tymián	172
Majoránka	173
Šalvěj.....	174
Saturejka.....	175
Heřmánek.....	177
Koriandr	180
Česnek medvědí	182
Jiaogulan.....	186
Kmín	188
Len setý.....	190
Pomerančová kůra.....	192
Triphala	194
Yerba maté	196
Podpůrné a léčebné prostředky.....	199
Celozrnné obiloviny	199
Rostlinné klíčky	200
Příprava klíčků.....	200
Pět skupin.....	201
Řasy	204
Mořské řasy	204
Sladkovodní řasy a sinice	206
Spirulina	206
Chlorella	207
Butyrát.....	208
Guarová mouka a guma	210
Vitamin K2 a jeho zdroje	212
Houby.....	214
Kyselý med	216
Smoothies a míchané nápoje	218
Březová míza.....	220
Mumio.....	222

Čemu se vyhnout	225
Nízká hodnota pH vyvolaná potravinami a antibiotiky	225
Jídlo z fast foodů.....	227
Jídla z mikrovlnné trouby.....	228

Užitečné rady	230
----------------------------	-----

Správná defekace	232
-------------------------------	-----

Speciální prostředky	235
-----------------------------------	-----



Abecední seznam receptů	236
--------------------------------------	-----

Použitá literatura	238
---------------------------------	-----