

<b>Úskalí léčby syntetickými antibiotiky</b> .....	13
<b>Náš vnitřní svět</b> .....	22
Firmicutes .....	23
Clostridia.....	24
Lactobacillus .....	25
Bacteroides .....	25
Escherichia coli .....	25
Actinobacteria.....	26
Enterococcus .....	26
Další bakteriální rody .....	27
Dysmikrobie .....	29
<b>K čemu (a komu) je určena tato kniha</b> .....	30
<b>Probiotika</b> .....	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
<b>Polévky</b> .....	128
Hojivý vývar pro střevo (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
<b>Ořechy a rostlinné oleje</b> .....	140
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
<b>Léčivé byliny</b> .....	154
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
<b>Podpůrné a léčebné prostředky.....</b>	<b>199</b>
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

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

<b>Užitečné rady</b> .....	230
----------------------------	-----

<b>Správná defekace</b> .....	232
-------------------------------	-----

<b>Speciální prostředky</b> .....	235
-----------------------------------	-----



<b>Abecední seznam receptů</b> .....	236
--------------------------------------	-----

<b>Použitá literatura</b> .....	238
---------------------------------	-----