

OBSAH

Předmluva7

Oslavovat to, co z nás vychází aneb Proč je onen produkt tak důležitý 12

Trocha „toaletních“ dějin..... 14

1 Cestovní průvodce trávením 19

Nevyužité možnosti: čichání, ochutnávání, žvýkání 19

Úzké a široké uličky trávicího traktu – dobře rozžvýkat znamená dobře strávit 26

Rozhodující je, co vychází ven aneb Kontrola kvality..... 47

2 Na scestí – jak střeva onemocní a jak nemoc působí ..53

Mléko, chléb a ovoce mohou působit bolesti aneb Na množství záleží..... 53

Flóra a fauna – To nejdůležitější: Bakterie musejí být neškodné 72

Jedová kuchyně ve střevech aneb Když nás střeva ovlivňují od hlavy až k patě..... 80

Náladový orgán – jak emoce ovlivňují naše trávení a trávení naše emoce 90

Pomoc! Břicho mám stále větší, srdce sténá, páteř pláče... .. 94

Anna, Max a Paula aneb Všechno není k ničemu..... 100

3	Na správné cestě – fitness program pro váš trávicí trakt	109
	Šetrnost nade vše – jemná cesta k půstu.....	111
	Čistě, čistěji, nejčistěji – jarní očista pro vaše střeva	118
	Znovu do školní lavice – dobrému trávení se musíme naučit	127
	Zdravě, zdravěji, nejzdravěji – desetidenní fitness program pro vaše střeva a pro vaše zdraví.....	132
	10denní program detoxikace střev.....	135
	Tipy	148
	Recepty na snadná jídla	150
	Jíst, co je stravitelné – správná strava pro vás a vaše střeva...	151
	To nejlepší na konec	174
	Poděkování.....	176
	Prameny, další literatura a užitečné adresy	177
	Adresy.....	180
	Rejstřík	181

