

Obsah

Úvod	7
ČÁST I. – Jak zvládat poruchy trávení	8
PORUCHY TRÁVENÍ U DOSPĚLÝCH.....	9
Potravní pyramida	11
Desatero hodné pozlacení	13
1. Jezte často a pravidelně!	15
2. Jezte po malých porcích!	15
3. Dostatečně žvýkejte!	16
4. Dopřávejte si pestrou stravu!	16
5. Užívejte šetrné formy kuchyňské přípravy!	19
6. Přijímejte dostatek vhodných tekutin!.....	20
7. Dopřávejte si vysoké porce pohybu!	21
8. Veďte si deníček toho, co sníte!.....	22
9. Buďte pokud možno v pohodě – především u stolu!.....	22
10. Redukční diety držte s velkým rozmyslem!	24
Pár dalších doporučení navíc	24
NÁZORY ODBORNÍKŮ.....	29
Psychoterapeut doc. MUDr. Jiří Šimek.....	29
Fyzioterapeutka Stanislava Pospíšilová	32
Cvičitelka jógy Ivana Švejdová.....	33
Přitahování kolene k trupu (Pávana mukta ásana)	34
Jóga mudra	35
Protáčení trupu (Méru prštha ásana)	36
Protáčivá kobra (Tirjak bhudžanga ásana)	36
Santulana ásana.....	37
Kleště (Pasčimottanášana).....	38
Kobylka (Šalabhásana)	39
PORUCHY TRÁVENÍ U DĚTÍ.....	40

**ČÁST II. – Možná rizika potravin a nápojů
z hlediska funkční poruchy trávení42**

JAK MŮŽE I DOPORUČENÁ STRAVA ŠKODIT43

Amarant.....	43	Hroznové víno.....	58
Ananas	44	Hrušky	59
Andělíka lékařská.....	44	Jablka	60
Angrešt.....	44	Jablečný ocet	60
Anýz.....	45	Jahodník obecný.....	61
Banány	45	Ječmen.....	62
Bazalka pravá	45	Jeřáb černý	62
Bez černý	46	Kadeřávek.....	63
Borůvka.....	46	Kapusta	64
Brambory	47	Kdoule	64
Brokolice.....	48	Kerblík třebule.....	66
Broskvoň.....	48	Kmín kořený	66
Celer	48	Kopr vonný.....	66
Cibule	49	Kopřiva dvoudomá.....	67
Citron.....	49	Křen selský	68
Cizrna beraní	50	Kukuřice cukrová	68
Čekanka obecná.....	50	Květák.....	69
Česnek setý	51	Len setý.....	69
Čočka jedlá	52	Libeček lékařský	70
Dobromysl obecná.....	52	Lilek	71
Droždí	53	Lípa	71
Dřšťál obecný	53	Majoránka zahradní	72
Fazol obecný	53	Maliny	72
Fenykl obecný	54	Mandarinky	72
Fenykl sladký.....	54	Mandle.....	73
Fíky	55	Mangold.....	74
Grapefruit.....	55	Máta peprná	74
Heřmánek pravý	55	Mateřídouška obecná	75
Hlávkový salát	56	Meduňka lékařská	75
Hluchavka bílá	57	Melasa	76
Houby	57	Meruňky	76
Hrách setý.....	58	Měsíček zahradní	77

Mochna nátržník.....	78	Řebříček obecný	96
Mořské řasy	78	Ředkev černá.....	96
Mrkev obecná	78	Ředkvička	97
Ořechy	79	Řepa červená.....	97
Ostropestřec mariánský	80	Řeřicha setá.....	98
Ostružiny.....	80	Řešetlák počistivý	98
Oves setý a bezpluchý	80	Saturejka zahradní	99
Papriky	82	Sedmikráska obecná	99
Pažitka.....	82	Sezamová semínka	100
Pekingské zelí.....	83	Skořice	100
Pelyněk pravý.....	83	Slunečnicová semínka	101
Pepř černý.....	83	Smetanka lékařská.....	101
Petržel	84	Sója.....	102
Pohanka setá	85	Šalvěj lékařská	103
Polníček.....	86	Špenát	103
Pomeranč.....	86	Švestky.....	104
Pórek	86	Topinambury.....	104
Proso seté.....	87	Trnka obecná	104
Pšenice.....	88	Třešně	105
Pšenice špalda	89	Tykev.....	105
Puškovec obecný	90	Tymián obecný	106
Rajská jablíčka	91	Yzop lékařský	106
Rakytník řešetlákový.....	91	Zázvor lékařský	106
Rostlinné oleje.....	92	Zelený čaj.....	107
Rybíz černý	93	Zelí	107
Rýže	94	Zeměžluč lékařská	108
Rýže indiánská (divoká)	95	Žito seté.....	110
Slovník odborných pojmů:			111
Přehled nejdůležitější použité literatury			115
Rejstřík			116