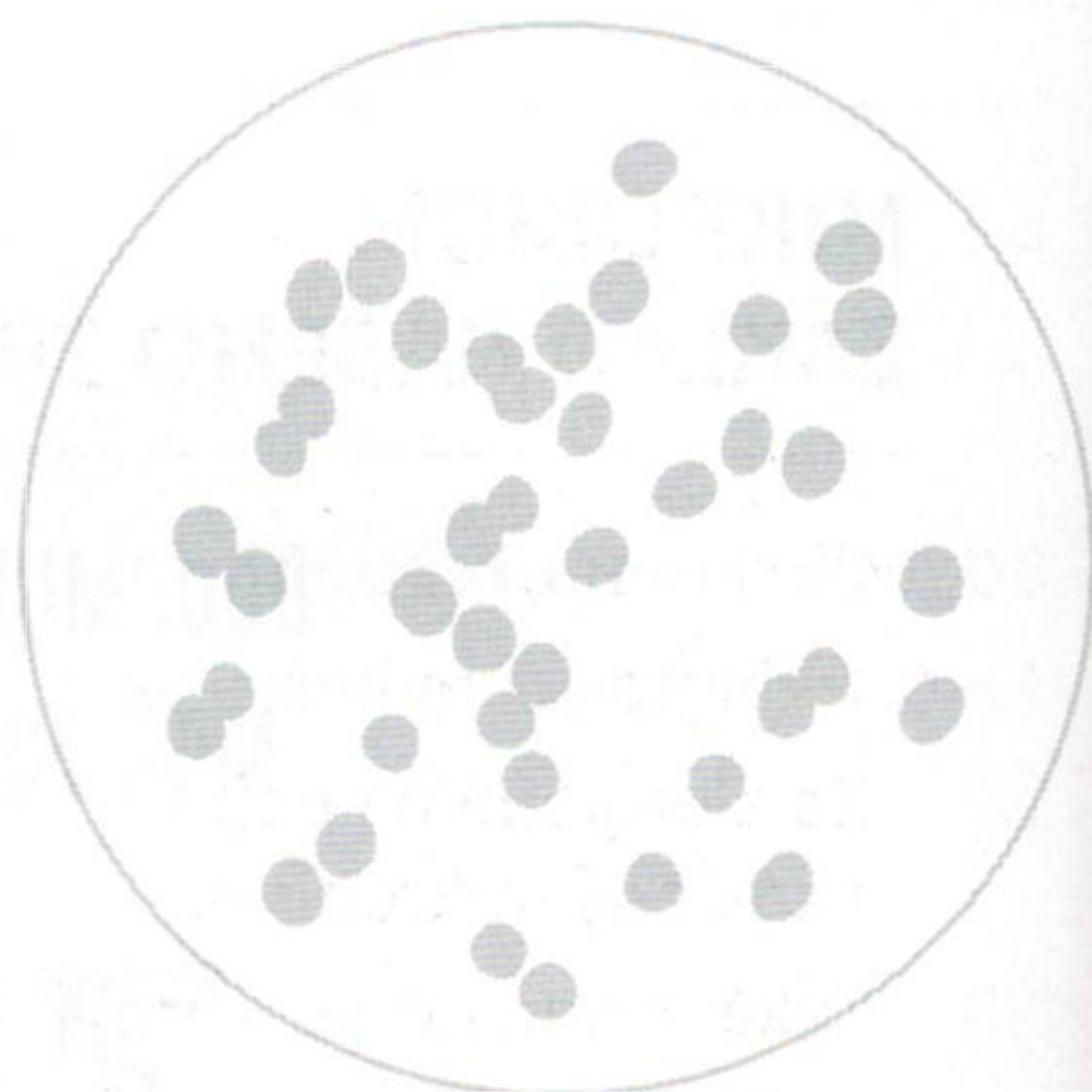


OBSAH

6 Úvod

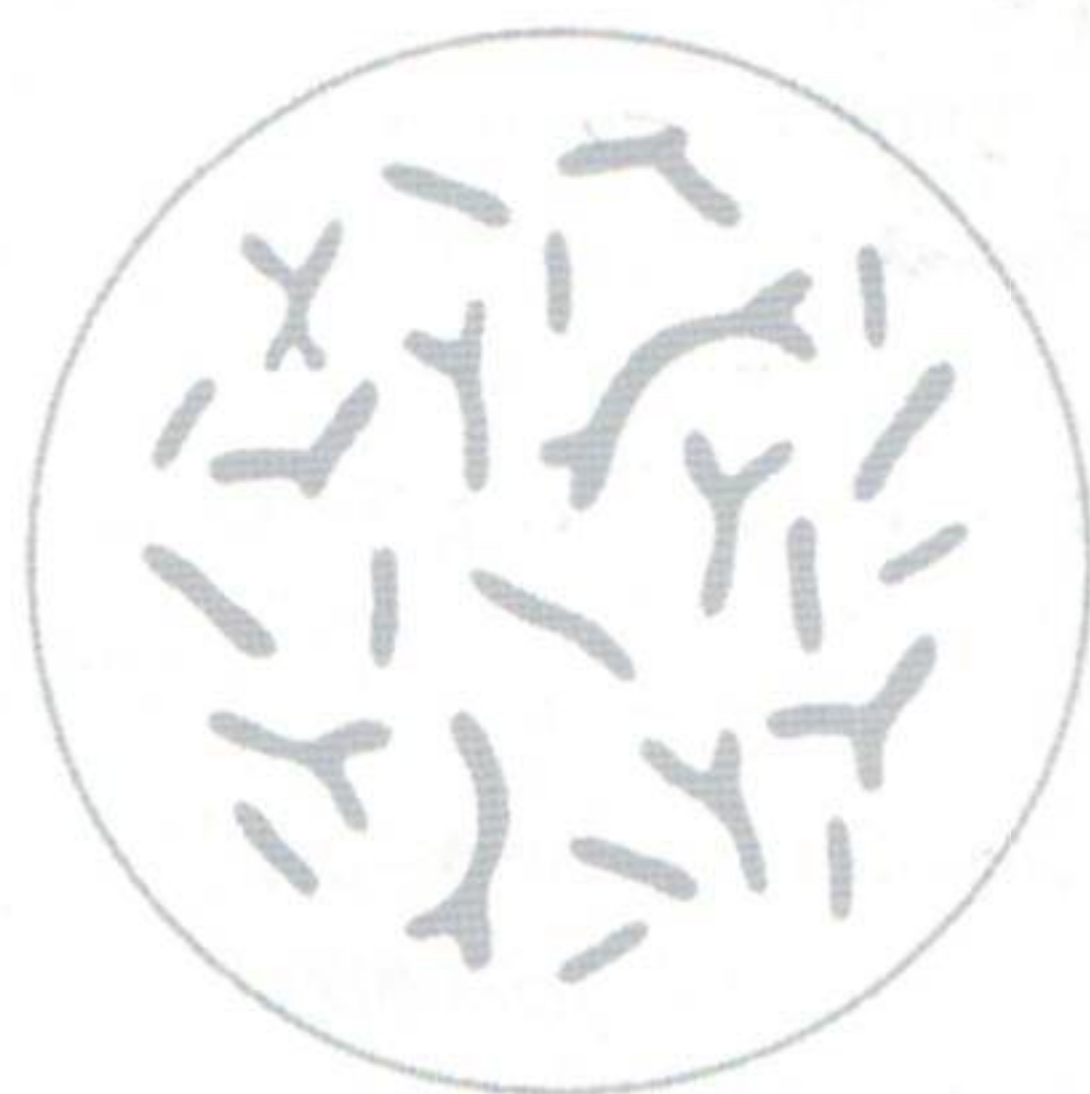
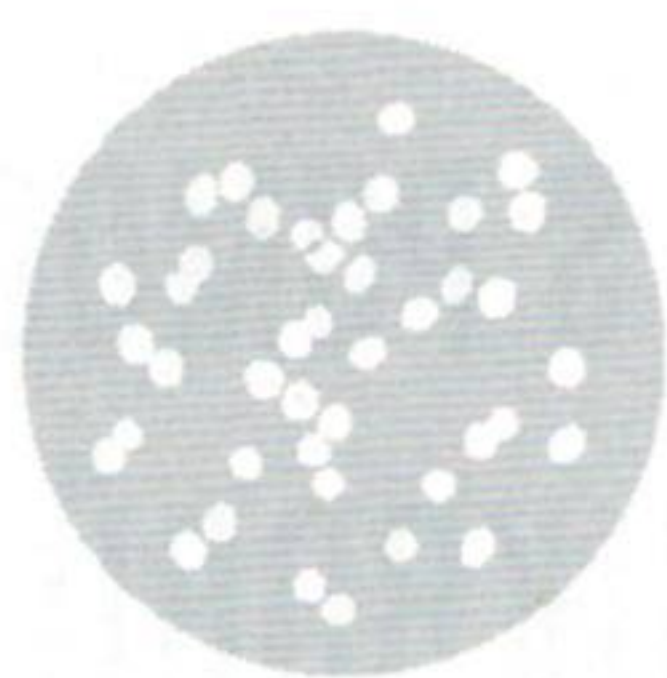
9 ZAČÍT SE DÁ VŽDY

- 10 Vy se ptáte, já – odpovídám
- 12 Proč a jak se z gastroenterologa „klasické“ školy stane „spisovatel a motivátor“
- 14 Jeden infarkt, blízkost smrti a rychlé vystřízlivění, že někdy opravdu stačí okamžik...



19 PROČ VĚDA, A NE MÝTY

- 20 Řešení a pomocník, kterého nevidíme – mikrobiom
- 22 Žijeme, abychom jedli, nebo jíme, abychom žili?
- 24 Medicína založená na důkazech
- 26 Terapie jídlem
- 27 Jsme odpadkové koše na potraviny?
- 28 Továrna na trávení – co se děje v trávicím traktu při jídle
- 29 Druhý mozek máme ve střevech (Proč láska neprochází žaludkem, ale střevy)
- 36 Živiny – doping pro naše tělo
- 40 Jaké otázky bychom si měli každý den položit, abychom dobře krmili svůj mikrobiom?
- 41 Příběhy, které napsal sám život
- 44 Syndrom zvýšené propustnosti střeva



49 MIKROBIOM ZÁKLAD NAŠEHO ŽIVOTA

- 50 **Mikrobiom/mikrobiota**
- 56 Hýbejte se, hýbejte se! ▶
- 57 Za alergiemi hledejte i zničený mikrobiom
- 58 Také forma porodu hraje významnou roli
- 60 Složení mikrobioty
- 63 **Strava může pomoci, ale i zabít**
- 65 **Naslouchejte svému tělu**
- 68 Olizují vás a vaše děti psi? Dovolte jim to
- 69 **Keto, paleo – ANO, nebo NE?**
- 73 **Dieta jako nástroj na likvidaci vlastního zdraví**
- 75 **Střeva rozhodují i o tom, kdo se nám líbí a kdo ne**
- 76 Druhý mozek máme ve střevech
- 78 Dokáže střevní mikrobiota ovlivnit i naši chuť k jídlu?
- 80 **Stále se učíme z vlastních chyb**
- 82 **Jak dobře krmit svůj mikrobiom**
- 82 Vlákna
- 84 Mastné kyseliny s krátkým řetězcem
- 88 Prebiotika, probiotika a postbiotika
- 89 Jaký denní příjem vlákniny je potřebný?
- 92 Fytochemikálie



- 95 Nadýmá vás zelenina?
- 96 I zdravé jedení je třeba natrénovat
- 100 Zázrak? Ne. Jen fakta
- 101 Jak dosáhnout, aby naše strava byla rozmanitá a založená na rostlinné vláknině?
- 104 Fermentované potraviny aneb zázrak máme v soudku s kysaným zelím
- 111 **Shrnutí toho nejdůležitějšího**
- 113 Mikrobiota a její vliv na některé nemoci
- 118 Návod na to, jak dobře nakrmit svůj mikrobiom
- 122 Středomořská strava jako lék na depresi

125 VŠE ZÁVISÍ JEN NA VÁS

- 126 **Na závěr – jak dobře začít**
- 131 **Několik rad k nezaplacení**
- 134 **Kroky ke zdraví**
- 137 **Souhrn**
- 142 **Rejstřík**