

OBSAH

ÚVOD	9
------	---

ČÁST PRVNÍ

SMUTNÁ STŘEVA

1. Máme z toho bolení břicha	19
2. Mikrobiom, který ocení jenom matka	31
3. Duchové z mikrobiální minulosti	39
4. Fekalizace Ameriky	53
5. Hledte si svého hlenu	65

ČÁST DRUHÁ

FRANKENSTEINOVSKÁ STŘEVA A JEJICH PŘÁTELE

6. SIBO: Frankensteinovská střeva	81
7. SIFO: Houbová džungle	117
8. Jak zkrotit frankensteinovská střeva: Odstranění SIBO i SIFO	135

ČÁST TŘETÍ

ŠIMRÁNÍ V BŘIŠE

9. Procházka v divočině	165
10. Síla střev	193

ČÁST ČTVRTÁ

VYBUDUJTE SI ZDRAVÁ STŘEVA: ČTYŘTÝDENNÍ PROGRAM

<i>První týden: Příprava půdy</i>	211
<i>Druhý týden: Osetí zahrádky</i>	233
<i>Třetí týden: Přidejte vodu a hnojivo</i>	245
<i>Čtvrtý týden: Vypěstujte si střevní zahrádku plnou super mikrobů</i>	257
<i>Recepty pro zdravá střeva</i>	271
<i>Ukázkový jídelníček pro zdravá střeva na tři dny a nákupní seznam</i>	321
<i>Doslov: Nad drobnostmi rukou nemávejte</i>	329
<i>Poděkování</i>	337
<i>Příloha A: Zdroje</i>	341
<i>Příloha B: Odstranění frankensteinovských střev: postupy pro zdravá střeva bez SIBO a SIFO</i>	359
<i>Příloha C: Odstranění H. pylori</i>	367
<i>Odkazy</i>	371
<i>Rejstřík</i>	401