

# OBSAH

<b>NĚKOLIK SLOV ÚVODEM</b> .....	9
<b>ZÁZRAČNÁ STŘEVA</b> .....	11
<b>JAK FUNGUJE ZDRAVÝ TRÁVICÍ SYSTÉM</b> .....	13
Trávení začíná v ústech .....	13
Žaludek pracuje s kyselinou .....	14
Tenké střevo zpracovává živiny .....	15
Tlusté střevo zpracovává zbytky .....	16
<b>CHRONICKÉ ZAŽÍVACÍ POTÍŽE</b> .....	16
<b>VYPRAZDŇOVÁNÍ – HROMÁDKA NA KONEC</b> .....	18
Tvar a konzistence .....	18
Pach .....	19
Barva .....	19
<b>NADÝMÁNÍ – NEMOC?</b> .....	20
PŘÍČINY NADMĚRNÉ PLYNATOSTI.....	21
Smrdutý, nebo bez zápachu? .....	22
BYLINKY A KOŘENÍ PROTI NADÝMÁNÍ.....	22
<b>STŘEVNÍ BARIÉRA – VNITŘNÍ OCHRANA</b>	
<b>STŘEVA PŘED „VNĚJŠÍM SVĚTEM“</b> .....	25
<b>ČTYŘI OCHRANNÉ STUPNĚ</b>	
<b>STŘEVNÍ SLIZNIČNÍ BARIÉRY</b> .....	26
<b>STŘEVNÍ MIKROFLÓRA – NAŠI NÁJEMNÍČCI</b> .....	27
Co vlastně víme o střevních bakteriích? .....	28
Jak viry ovládají naše střeva .....	31
Transplantace stolice – přenos fekálního mikrobiomu .....	33
<b>VÝZKUM STŘEVNÍ MIKROFLÓRY V LABORATOŘI</b> .....	33
<b>NARUŠENÍ STŘEVNÍ BARIÉRY – SYNDROM</b>	
<b>PROPUSTNÉHO STŘEVA</b> .....	35
<b>PŘÍČINY NARUŠENÉ STŘEVNÍ SLIZNIČNÍ BARIÉRY</b> .....	36
Způsob stravování – jak jíme.....	37
Jezte pomalu a dobře žvýkejte .....	37
Příliš časté jídlo .....	38
Potraviny – co jíme .....	39
Antinutrienty – přírodní zbraň .....	40
Problematická soja .....	42
Problematická pšenice .....	43
Problematická celá zrna .....	45

Problematické kravské mléko .....	46
Dlouhodobý stres	
– přirozená reakce se stává problémem .....	49
Oslabené žlázy – zásadité prostředí .....	49
Léky jako spouštěče poruch .....	51
<b>NARUŠENÁ STŘEVNÍ BARIÉRA</b>	
<b>Z HLEDISKA LABORATORNÍCH VÝSLEDKŮ .....</b>	<b>53</b>
Zjištění narušené střevní bariéry ze stolice .....	53
Zjištění narušené střevní bariéry z krve .....	54
<b>OSA STŘEVO–MOZEK – DOBŘE SEHRANÝ TÝM.....</b>	<b>57</b>
Neustálý stres	
– přirozená reakce zatěžuje osu střevo–mozek.....	58
Sluneční pleteň – centrum emoční komunikace .....	61
Medicína budoucnosti? .....	62
<b>REAKCE NA POTRAVINY .....</b>	<b>64</b>
Alergie, nebo intolerance – velké nedorozumění .....	64
Potravinová alergie – okamžitá reakce .....	64
Při potravinové intoleranci je střevo bezmocné .....	65
Intolerance laktózy – zdravý stav? .....	65
Malabsorpce fruktózy	
– když se ovoce stává problémem.....	67
Intolerance sorbitolu – nemoc? .....	68
Nesnášenlivost lepku – když střevo nemá rádo lepek .....	69
Salicylátová intolerance	
– antinutrient se stává problémem.....	70
Histaminová intolerance	
– málo známá metabolická porucha .....	71
<b>TAJNÉ VZTAHY NA DÁLKU .....</b>	<b>74</b>
<b>PLÍCE – TLUSTÉ STŘEVO .....</b>	<b>74</b>
<b>ŠTÍTNÁ ŽLÁZA – STŘEVA.....</b>	<b>77</b>
<b>LEDVINY – STŘEVA .....</b>	<b>80</b>
<b>NEZDRAVÁ STŘEVA – OTÁZKA ŽIVOTNÍHO STYLU?..</b>	<b>82</b>
Jak je možné, že v dnešní době trpí	
tolik lidí poruchami trávicího traktu? .....	82
<b>ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ</b>	
– <b>ANALOGIE K VNITŘNÍMU PROSTŘEDÍ .....</b>	<b>84</b>
<b>SIBO – ZÁRODKY NA NESPRÁVNÉM MÍSTĚ .....</b>	<b>85</b>
Diagnóza .....	87
Přírodní metody léčby .....	87

<b>PÁLENÍ ŽÁHY – DŮSLEDEK PŘEKYSELENÍ?</b> .....	89
Složení žlučových kyselin .....	90
Celostní pohled na pálení žáhy .....	92
<b>PODRÁŽDĚNÝ ŽALUDEK A DRÁŽDIVÝ</b>	
<b>TRAČNÍK – UTRPENÍ BEZ PŘÍČINY</b> .....	92
Další pomoc ze světa rostlin.....	94
<b>ULCERÓZNÍ KOLITIDA A CROHNOVA NEMOC</b>	
<b>– AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ Z POHLEDU</b>	
<b>CELOSTNÍ MEDICÍNY</b> .....	95
Jak vzniká autoimunitní onemocnění? .....	99
Narušení individualizace .....	101
Rozdíl mezi Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou ...	103
Dietní doporučení při autoimunitním onemocnění .....	104
Bylinné a homeopatické prostředky pro obnovení fyzické, duševní a duchovní regulace.....	106
<b>DIVERTIKULÓZA – VÝCHLIPKY STŘEVNÍ STĚNY</b> .....	109
Prevence je lepší než léčba .....	110
<b>NÁDORY TLUSTÉHO STŘEVA</b> .....	111
Rakovinu lze léčit, pokud ji odhalíme včas .....	113
<b>CO STŘEVU PROSPÍVÁ</b> .....	116
<b>VÝŽIVA – NAŠE POTRAVINY</b> .....	116
<b>SACHARIDY – RYCHLEJŠÍ PALIVO PRO NÁŠ MOTOR</b> ..	116
<b>BÍLKOVINY – ZASYTÍ A DODAJÍ SÍLU</b> .....	117
<b>TUK – DŮLEŽITÝ ZDROJ ENERGIE</b>	
<b>A STAVEBNÍ MATERIÁL</b> .....	118
<b>MIKROŽIVINY</b> .....	119
<b>– MALÉ MNOŽSTVÍ S VELKÝM ÚČINKEM</b> .....	119
Vitaminy – neviditelné, ale pro život nezbytné .....	119
Minerály a stopové prvky – turbo pro metabolismus.....	120
<b>VLÁKNINA – ŘEŠENÍ PRO STŘEVA</b> .....	121
<b>ŽIVOTNÍ SÍLA V POTRAVINÁCH</b> .....	122
Elektrony v potravinách – co je třeba zvážit? .....	123
<b>POTRAVINY PRO ZDRAVÁ STŘEVA</b> .....	124
Potraviny zatěžující střeva .....	124
Potraviny prospěšné pro střeva .....	125
Oves – superpotravina pro střeva .....	126
<b>INDIVIDUÁLNÍ VÝŽIVA</b> .....	127
Každý jsme jiný.....	128

GENETICKÝ TYP METABOLISMU	
– KREVNÍ SKUPINY .....	129
METABOLICKÉ TYPY .....	133
EPIGENETICKÝ TYP METABOLISMU .....	134
Individuální dietní plán .....	134
<b>PŘÍLIŠ ČASTÉ JÍDLO – POTÍŽE KVŮLI LUXUSU?</b> .....	135
Tři nebo pět jídel denně – co je správné? .....	136
<b>PŮST– RESET METABOLISMU</b> .....	137
Přerušovaný půst – snadná metoda .....	137
<b>PŘÍRODNÍ LÉKY NA STŘEVA</b> .....	139
<b>HOŘKÉ LÁTKY – KAŽDODENNÍ PORCE ZDRAVÍ</b> .....	142
Hořké látky v bylinách .....	143
Rostlinné extrakty a jejich vliv na tělo, mysl a duši .....	144
<b>ČAJOVÉ SMĚSI, JEŽ PROSPÍVAJÍ STŘEVŮM</b> .....	146
Čaj na pročištění a podporu trávení .....	147
Střevní čaj – protizánětlivá a protikřečová směs .....	147
<b>DROŽDÍ – JEDEN Z NEJSTARŠÍCH</b>	
<b>LÉČIVÝCH PROSTŘEDKŮ</b> .....	148
<b>JABLEČNÝ OCET – ZÁZRAČNÝ LÉK</b> .....	149
<b>PROBIOTIKA A PREBIOTIKA</b>	
<b>– BLAHO PRO STŘEVNÍ MIKROFLORU</b> .....	150
Potraviny s prebiotickými a probiotickými vlastnostmi ....	151
<b>POTRAVINOVÉ DOPLŇKY PRO ZDRAVÁ STŘEVA</b> .....	152
<b>OČISTA STŘEVA POMOCÍ VÝPLACHU</b> .....	155
Kávový klystýr .....	155
Hydrocolon terapie – výplach střev .....	156
<b>ZÁVĚREM</b> .....	158
<b>O AUTOROVĚ</b> .....	159