

8 PŘEDMLUVA

Poznejte střeva

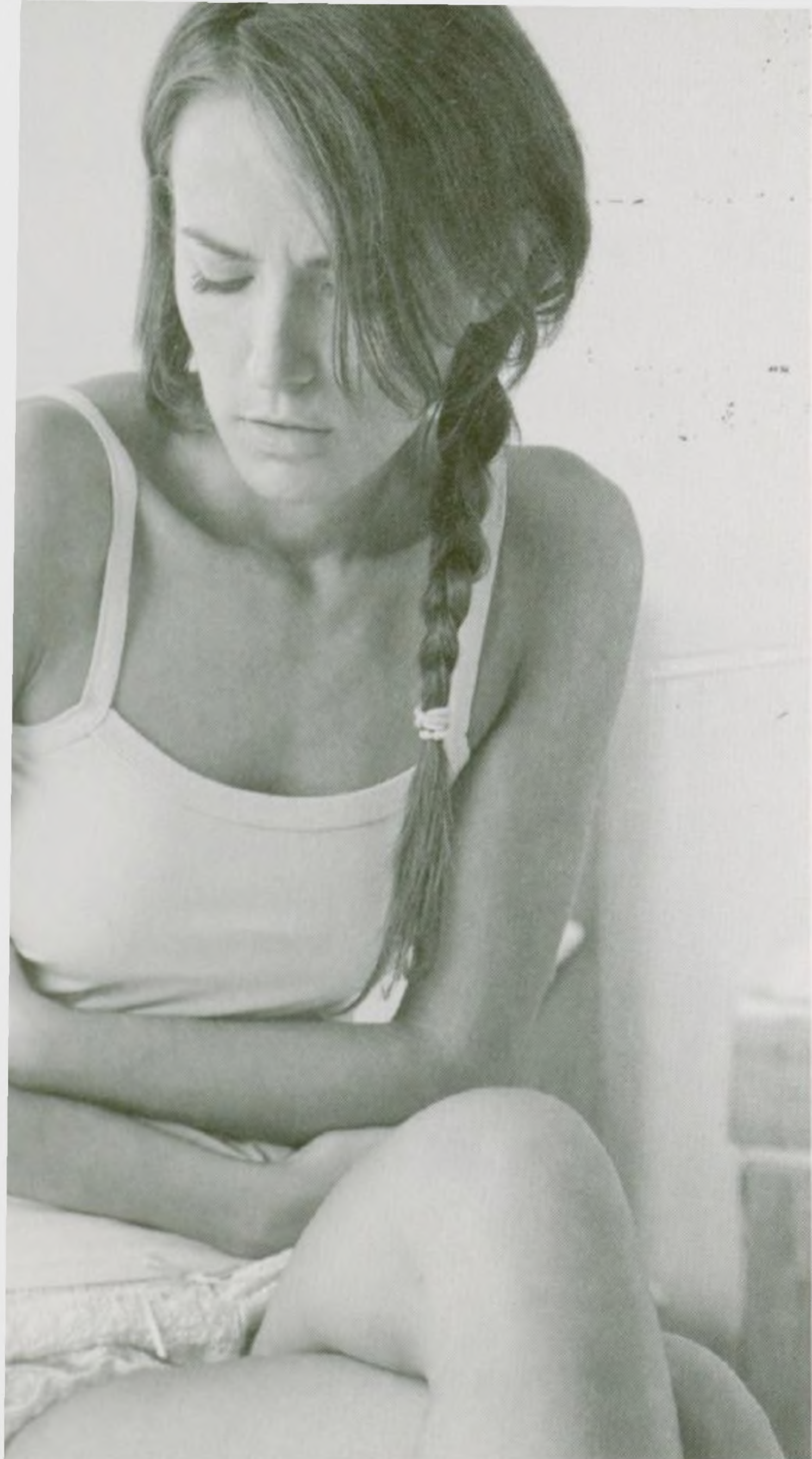
- 12 TIP 1**
Vaše střeva –
to nejdůležitější
pro vaše zdraví
- 13 TIP 2**
Jak vypadá
zdravé střevo
- 15 TIP 3**
Oceňte výkon střev
- 17 TIP 4**
Poznejte schopnosti
tenkého a tlustého střeva
- 20 TIP 5**
Funguje to pouze
s trávicími enzymy
- 23 TIP 6**
Poznejte, co dělají
střevní bakterie
- 28 TIP 7**
Musí být těsné
- 31 TIP 8**
Důležitý hlen
- 33 TIP 9**
Poznejte genialitu střevního
imunitního systému
- 36 TIP 10**
Dejte se na cestu živin

- 39 TIP 11**
Významná osa mezi
střevem a mozkiem

- 43 TIP 12**
Nejlepší start pro děti

Co poškozují střeva

- 48 TIP 13**
Sacharidy dělají pořádný
nepořádek
- 51 TIP 14**
Fruktóza poškozují klky
a bakterie
- 53 TIP 15**
Lepek zvyšuje propustnost
střev
- 55 TIP 16**
Dezinfekční prostředky –
nejen pomocníci
- 56 TIP 17**
Přidatné látky škodí
střevům
- 59 TIP 18**
„Žádný alkohol“ je lepší
volba
- 62 TIP 19**
Od nedostatku pohybu
k nedostatku bakterií
- 64 TIP 20**
Léky proti bolesti – stejně
škodlivé jako antibiotika



- 66 TIP 21**
Střevo je citlivé na stres
- 70 TIP 22**
Skryté nebezpečí pesticidů
- 73 TIP 23**
Inhibitory protonové pumpy způsobují víc škody než užitku
- 75 TIP 24**
Temná stránka antibiotik

Rozpoznání a léčba střevních onemocnění

- 80 TIP 25**
Odhalte děravé střevo
- 82 TIP 26**
Alergie, citlivost, nebo nesnášenlivost?
- 85 TIP 27**
Test na potravinové alergie

- 86 TIP 28**
Nechte si otestovat citlivost
- 88 TIP 29**
Zjistěte si sami citlivost na potraviny
- 91 TIP 30**
Určení potravinových intolerancí
- 94 TIP 31**
Kravské mléko často způsobuje problémy
- 97 TIP 32**
Využití důležitého imunitního markeru
- 99 TIP 33**
Nechte si vyšetřit mikrobiom
- 101 TIP 34**
Rozpoznejte nefyziologické osídlení tenkého střeva
- 103 TIP 35**
Berte nadýmání vážně
- 105 TIP 36**
Rozhýbejte střevo
- 108 TIP 37**
Nemusí dojít k syndromu dráždivého tračníku
- 109 TIP 38**
U Crohnovy choroby odstraňte zánět
- 112 TIP 39**
Prevence vzniku rakoviny střev
- 114 TIP 40**
Léčba ulcerózní kolitidy
- 116 TIP 41**
Pálení žáhy – rozpoznání a odstranění spouštěčů

Chronická onemocnění začínají ve střevech

- 122 TIP 42**
Prevence chronických onemocnění
- 125 TIP 43**
Snížení rizika vzniku rakoviny
- 128 TIP 44**
Při psychologických problémech zvažte také střeva
- 130 TIP 45**
Léčba alergií a kožních problémů ze střeva
- 132 TIP 46**
Co mají Parkinsonova a Alzheimerova choroba společného se střevy
- 135 TIP 47**
Příčiny autoimunitních onemocnění

- 139 TIP 48**
Zbloudilé střevní bakterie vedou ke kardiovaskulárním onemocněním
- 141 TIP 49**
Nadváha – když ve střevech chybí látky potlačující chuť k jídlu
- 143 TIP 50**
Jednu z příčin únavy najdeme ve střevech
- 146 TIP 51**
Příčina revmatoidní artritidy
- 150 TIP 52**
Záleží na načasování
- 152 TIP 53**
Zelenina všech tvarů a barev
- 158 TIP 54**
Sekundární rostlinné látky mají protizánětlivý účinek
- 160 TIP 55**
Bílkoviny pro silný imunitní systém a zdravou střevní sliznici
- 163 TIP 56**
Glutamin – všestranná aminokyselina
- 165 TIP 57**
Střevní bakterie vytvářejí záchránce z tryptofanu
- 167 TIP 58**
Použití vhodných tuků a olejů
- 169 TIP 59**
Omega-3 mastné kyseliny působí přímo ve střevě





- 171 TIP 60**
Vitamin A pro hlen, tvorbu nových střevních buněk a proti chronickému průjmu
- 173 TIP 61**
Vitamin E pozitivně mění mikrobiom
- 175 TIP 62**
Všestranný pomocník ve střevech – vitamin C
- 177 TIP 63**
Vitamins skupiny B pro mikrobiom
- 179 TIP 64**
Posiluje imunitní systém a redukuje záněty – vitamin D
- 181 TIP 65**
Zinek podporuje trávení a zpevňuje střeva
- 183 TIP 66**
Selen pro silnou střevní sliznici
- 185 TIP 67**
Dobrý přísun hořčíku je nezbytný
- 188 TIP 68**
Probiotika jako léčebná pomůcka
- 191 TIP 69**
Cenné mikroorganismy z fermentovaných potravin
- 193 TIP 70**
Půst podporuje tvorbu dobrých střevních bakterií
- 195 TIP 71**
Střeva potřebují sport
- 197 TIP 72**
Čas na spánek – čas na trávení
- 199 TIP 73**
Transplantace stolice u velmi závažných případů
- 201 TIP 74**
Hodnota potravin
- 203 TIP 75**
Vědomé stravování
- 206 TIP 76**
Potraviny ze zdravé půdy
- 208 TIP 77**
Postupná změna
- 210 ZDROJE**
- 218 REJSTŘÍK**