

OBSAH

	Předmluva	7
	Oslavovat to, co z nás vychází aneb Proč je onen produkt tak důležitý	12
	Trocha „toaletních“ dějin.....	14
1	Cestovní průvodce trávením	19
	Nevyužité možnosti: čichání, ochutnávání, žvýkání	19
	Úzké a široké uličky trávicího traktu – dobře rozžvýkat znamená dobře strávit	26
	Rozhodující je, co vychází ven aneb Kontrola kvality.....	47
2	Na scestí – jak střeva onemocní a jak nemoc působí ..	53
	Mléko, chléb a ovoce mohou působit bolesti aneb Na množství záleží.....	53
	Flóra a fauna – To nejdůležitější: Bakterie musejí být neškodné	72
	Jedová kuchyně ve střevech aneb Když nás střeva ovlivňují od hlavy až k patě.....	80
	Náladový orgán – jak emoce ovlivňují naše trávení a trávení naše emoce	90
	Pomoc! Břicho mám stále větší, srdce sténá, páteř pláče.....	94
	Anna, Max a Paula aneb Všechno není k ničemu.....	100

3 Na správné cestě – fitness program pro váš trávicí trakt 109

Šetrnost nade vše – jemná cesta k pústu..... 111

Čistě, čistěji, nejčistěji – jarní očista pro vaše střevo 118

Znovu do školní lavice – dobrému trávení se musíme naučit 127

Zdravě, zdravěji, nejzdravěji – desetidenní fitness program pro vaše střevo a pro vaše zdraví..... 132

10denní program detoxikace střev..... 135

Tipy 148

Recepty na snadná jídla 150

Jíst, co je stravitelné – správná strava pro vás a vaše střevo... 151

To nejlepší na konec 174

Poděkování..... 176

Prameny, další literatura a užitečné adresy..... 177

Adresy..... 180

Rejstřík..... 181

