

SPIS TREŚCI

JELITA	4
Jelita ważne dla twojego zdrowia	4
Zdrowe trawienie – pomóż sobie bez chemii	6
Zespół nieszczelnego jelita. Co pomaga w wypadku uszkodzenia ścian jelita	8
MIKROFLORA JELITOWA	10
Prawidłowy stan mikroflory jelitowej	10
Flora bakteryjna. Probiotyki i ich wpływ na twoje zdrowie	12
Probiotyki, prebiotyki, symbiotyki – czym się różnią i w czym ci pomogą?	14
Odkryj wiosną tajemnice błonnika – jak wykorzystać włókno pokarmowe do zrzucenia wagi	16
Jak rozruszać ociężałe jelita	22
Co tak naprawdę oznacza lekka dieta?	25
DETOKS, OCZYSZCZANIE	27
Temat tabu – gazy. Staw czoło wzdętemu brzuchowi!	27
Detoks jelit. Jedna czynność – wiele korzyści	29
Domowe metody oczyszczania jelita grubego	31
Oczyszczanie jelit w medycynie alternatywnej – dieta i lewatywy	33
Zioła na zdrowe jelita	38
PASOŻYTY	40
Pasożyty – objawy i metody diagnostyczne	40
Usuń pasożyty – dieta, zioła, a może biorezonans magnetyczny?	42