

# Spis treści



Zdrowie – choroba .....	9
Co powinniśmy jeść .....	13
Wstęp .....	15
<b>Właściwe trawienie podstawą dobrego samopoczucia .....</b>	<b>19</b>
Trawienie i wchłanianie .....	20
System trawienny krok po kroku .....	21
<b>Wchłanianie składników pokarmowych: jesteśmy tym co jemy .....</b>	<b>33</b>
Absorpcja składników pokarmowych .....	34
Absorpcja i biodostępność węglowodanów .....	36
Korzystny wpływ błonnika .....	38
Absorpcja i biodostępność protein .....	40
Absorpcja i biodostępność tłuszczów .....	41
Absorpcja i biodostępność wody .....	46
Witaminy .....	50
Minerały .....	94
Interakcje: składniki odżywcze – lekarstwa .....	134
<b>Właściwe stosowanie suplementów .....</b>	<b>141</b>
Dlaczego warto stosować suplementy odżywcze .....	142
Droga do właściwego odżywiania .....	147
Przewaga suplementów naturalnych .....	148
W jakich sytuacjach przyjmować suplementy? .....	148
<b>Gotowanie produktów i krojenie warzyw, a poprawa trawienia .....</b>	<b>151</b>
Krojenie warzyw .....	152
Jakie sztuczki stosować, aby produkty nie traciły witamin i minerałów ...	152
<b>Zapomniani bohaterowie .....</b>	<b>157</b>
Enzymy: energia życia .....	157
pH organizmu .....	164

Flora bakteryjna .....	169
Bakterie probiotyczne .....	172
Produkty prozdrowotne .....	177
<b>Od teorii do praktyki, czyli jak poprawić absorpcję składników odżywczych .....</b>	<b>179</b>
Naturalne metody poprawiania absorpcji .....	179
„Złodzieje” składników odżywczych .....	181
Hydroterapia jelita .....	190
Kuracja oczyszczająca organizm w 20 dni .....	192
Inne techniki oczyszczające .....	204
Wspomaganie kuracji oczyszczających .....	206
Wpływ probiotyków, prebiotyków i wody morskiej na układ jelitowy .....	211
<b>Wzmacnianie absorpcji składników odżywczych.</b>	
<b>Łączenie produktów pokarmowych .....</b>	<b>213</b>
Białka zwierzęce .....	213
Węglowodany .....	215
Tłuszcze .....	216
Szczególny przypadek: owoce .....	216
Dziesięć powodów dla których warto wybierać produkty ekologiczne .....	221
Dziesięć zasad wspomagających wchłanianie składników odżywczych .....	223
<b>Zależność: emocje - układ pokarmowy .....</b>	<b>225</b>
Jelitowy układ nerwowy .....	225
Wpływ uczuć na trawienie .....	227
Sztuka słuchania własnych uczuć .....	229
Ćwiczenia pozwalające radzić sobie z emocjami .....	232
<b>Choroby wywoływane zmniejszoną przyswajalnością składników odżywczych .....</b>	<b>237</b>
Zaburzenia wchłaniania .....	238
Alergie pokarmowe .....	246
Infekcje drożdżakami: groźna kandydoza .....	249
Choroba trzewna .....	254