

Obsah

Předmluva	5
Vleklé zlenivění střevní činnosti – „metla civilizace“	7
Nejčastější příčiny zácpy	8
<i>Výživa chudá na balastní látky</i>	12
<i>Nedostatek pohybu</i>	14
<i>Psychicko-nervové faktory</i>	15
Nemoci jako příčina zácpy	16
<i>Onemocnění střeva</i>	16
<i>Jiné nemoci trávicího ústrojí</i>	18
<i>Chorobné poruchy jiných orgánů dutiny břišní</i>	19
<i>Infekční choroby</i>	20
<i>Nemoci nervového systému</i>	22
<i>Hormonální změny</i>	23
<i>Otravy</i>	25
<i>Léčiva</i>	26
Jiné příčiny zlenivění střevní činnosti	29
Zácpa není jen zácpa	33
Akutní zadržení stolice	33
Vleklé zlenivění střeva	34
Bobkovitá stolice	35
Střídání průjmu a zácpy	36
Životu nebezpečný uzávěr střeva	38
Doprovodné symptomy zlenivění střeva	39

<i>Nechutenství</i>	39
<i>Nadýmání</i>	40
<i>Koliky</i>	41
<i>Bolesti hlavy</i>	42
<i>Celkové potíže</i>	42
Chorobné následky a komplikace chronické zácpy	45
Poškození střeva	45
<i>Drážďení střevní sliznice</i>	45
<i>Poškození střevní flóry</i>	47
<i>Divertikly tlustého střeva</i>	48
<i>Zvýšené riziko střevní rakoviny</i>	51
Hemoroidy a křečové žíly	54
Brániční kýla	57
Nečistá kůže	59
Celková sebeotrava	60
Nadměrné zužitkovávání potravy	61
Jiné chorobné následky	63
Jak skoncovat s chronickým zlenivěním střeva	65
Předpoklady pro pravidelné vyprazdňování	65
<i>Plnohodnotná výživa</i>	66
<i>Dietetické přípravky bohaté na balastní látky</i>	84
<i>Dostatek pohybu</i>	86
<i>Nácvik nových návyků</i>	89
<i>Relaxační cvičení</i>	91
Léčba vleklého zlenivění střeva a jeho následků	93
<i>Ruce pryč od projímadel</i>	93
<i>Biologická léčiva proti zácpě</i>	95

<i>Regenerace střevní sliznice a střevní flóry</i>	99
<i>Opatrně s nálevy</i>	100
<i>Jiné prostředky proti zlenivění střeva</i>	101
Odvykací kúra při chronickém zneužívání projímadel	107
Biologické léčebné prostředky pro svépomoc	111
Projímadla	111
Jiné léčivé a dietetické prostředky pro střevo	113