

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	7
<b>ČÁST I. – Jak zvládat poruchy trávení</b> .....	8
<b>PORUCHY TRÁVENÍ U DOSPĚLÝCH</b> .....	9
Potravní pyramida .....	11
Desatero hodné pozlacení .....	13
1. Jezte často a pravidelně! .....	15
2. Jezte po malých porcích! .....	15
3. Dostatečně žvýkejte! .....	16
4. Dopřávejte si pestrou stravu! .....	16
5. Užívejte šetrné formy kuchyňské přípravy! .....	19
6. Přijímejte dostatek vhodných tekutin! .....	20
7. Dopřávejte si vysoké porce pohybu! .....	21
8. Vedte si deníček toho, co sníte! .....	22
9. Buďte pokud možno v pohodě – především u stolu! .....	22
10. Redukční diety držte s velkým rozmyslem! .....	24
Pár dalších doporučení navíc .....	24
<b>NÁZORY ODBORNÍKŮ</b> .....	29
Psychoterapeut doc. MUDr. Jiří Šimek .....	29
Fyzioterapeutka Stanislava Pospíšilová .....	32
Cvičitelka jógy Ivana Švejlová .....	33
Přitahování kolene k trupu (Pávana mukta ásana) .....	34
Jóga mudra .....	35
Protáčení trupu (Méru prštha ásana) .....	36
Protáčivá kobra (Tirjak bhudžanga ásana) .....	36
Santulana ásana .....	37
Kleště (Paschimottanásana) .....	38
Kobylka (Šalabhásana) .....	39
<b>PORUCHY TRÁVENÍ U DĚTÍ</b> .....	40

**ČÁST II. – Možná rizika potravin a nápojů z hlediska funkční poruchy trávení .....42**

**JAK MŮŽE I DOPORUČENÁ STRAVA ŠKODIT .....43**

Amarant.....	43	Hroznové víno.....	58
Ananas .....	44	Hrušky .....	59
Andělík lékařská.....	44	Jablka .....	60
Angrešt.....	44	Jablečný ocet .....	60
Anýz.....	45	Jahodník obecný.....	61
Banány .....	45	Ječmen.....	62
Bazalka pravá .....	45	Jeřáb černý .....	62
Bez černý .....	46	Kadeřávek .....	63
Borůvka.....	46	Kapusta .....	64
Brambory .....	47	Kdoule .....	64
Brokolice .....	48	Kerblík třebule.....	66
Broskvoň.....	48	Kmín kořený .....	66
Celer .....	48	Kopr vonný.....	66
Cibule .....	49	Kopřiva dvoudomá.....	67
Citron.....	49	Křen selský.....	68
Cizrna beraní .....	50	Kukuřice cukrová .....	68
Čekanka obecná.....	50	Květák.....	69
Česnek setý .....	51	Len setý.....	69
Čočka jedlá .....	52	Libeček lékařský .....	70
Dobromysl obecná.....	52	Lilek .....	71
Droždí .....	53	Lípa .....	71
Dřišťál obecný .....	53	Majoránka zahradní .....	72
Fazol obecný .....	53	Maliny .....	72
Fenykl obecný .....	54	Mandarinky .....	72
Fenykl sladký.....	54	Mandle .....	73
Fíky .....	55	Mangold.....	74
Grapefruit.....	55	Máta peprná .....	74
Heřmánek pravý .....	55	Mateřidouška obecná .....	75
Hlávkový salát .....	56	Meduňka lékařská.....	75
Hluchavka bílá .....	57	Melasa .....	76
Houby .....	57	Meruňky .....	76
Hrách setý.....	58	Měsíček zahradní .....	77

Mochna nátržník.....	78	Řebříček obecný .....	96
Mořské řasy .....	78	Ředkev černá.....	96
Mrkev obecná .....	78	Ředkvička .....	97
Ořechy .....	79	Řepa červená.....	97
Ostropestřec mariánský .....	80	Řeřicha setá.....	98
Ostružiny.....	80	Řešetlák počistivý .....	98
Oves setý a bezpluchý .....	80	Saturejka zahradní.....	99
Papriky .....	82	Sedmikráska obecná .....	99
Pažitka.....	82	Sezamová semínka .....	100
Pekingské zelí.....	83	Skořice .....	100
Pelyněk pravý .....	83	Slunečnicová semínka .....	101
Pepř černý.....	83	Smetanka lékařská.....	101
Petržel .....	84	Sója.....	102
Pohanka setá .....	85	Šalvěj lékařská .....	103
Polníček.....	86	Špenát .....	103
Pomeranč.....	86	Švestky.....	104
Pórek .....	86	Topinambury.....	104
Proso seté.....	87	Trnka obecná .....	104
Pšenice.....	88	Třešně .....	105
Pšenice špalda .....	89	Tykev.....	105
Puškovec obecný .....	90	Tymián obecný .....	106
Rajská jablíčka .....	91	Yzop lékařský .....	106
Rakytník řešetlákový .....	91	Zázvor lékařský .....	106
Rostlinné oleje.....	92	Zelený čaj.....	107
Rybíz černý .....	93	Zelí .....	107
Rýže .....	94	Zeměžluč lékařská .....	108
Rýže indiánská (divoká) .....	95	Žito seté.....	110

Slovník odborných pojmů: ..... 111

Přehled nejdůležitější použité literatury..... 115

Rejstřík .....

116