

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
«Ах ты, милая какашечка!»	
Почему качество «кучки» так важно.....	14
Кое-что из истории туалета	17
Дорогами пищеварения — путеводитель.....	23
Неиспользованные возможности. Нюхать, пробовать на вкус, пережевывать	23
Вкус и запах	23
«Хорошо пережевано — наполовину переварено»	26
Через толстый и тонкий	33
Глотать или давиться?.....	33
Желудок любит все маленькое и терпеть не может злостных нарушителей	34
Двенадцатиперстный кислотный буфер	40
Тонкий кишечник.....	42
«Закрывайся!».....	46
Толстый кишечник	47

Куда отправимся дальше?.....	53
Главное — что получилось в итоге:	
контроль качества.....	57
Маленький засранец	57
«Готовый продукт»	58
Контроль качества.....	63

**Для сбившихся с пути —
как заболевает кишечник
и как заставляет болеть нас 65**

Это может навредить: молоко, хлеб и фрукты — все дело в количестве	65
«Хотите быть бодрым? Пейте молоко»	67
Хлеб наш насущный	74
Целиакия	77
«Сезам, откройся»	79
Когда от яблок пучит	80
Гистамин.....	85

Сначала флора и фауна, бактерии второстепенны.....	89
Вопрос антибиотиков	96

Яды в кишечнике — их влияние на организм	100
О печени и алкоголе.....	103
Зашлакованный или отравленный?	106
Вода камень точит	107

Капризный орган — как эмоции влияют на наше пищеварение и как кишечник воздействует на наши эмоции	111
--	-----

Открытие «брюшного мозга»	112
«Бабочки в животе» — влияние нервов	113
«Помогите, живот становится все больше!» — сердце стонет, позвоночник плачет	117
«Подавленные» легкие	118
Стонущее сердце.....	120
Плачущий позвоночник.....	121
Анна, Макс и Паула — все не так плохо?	124
Анна.....	125
Макс.....	127
Паула.....	130

На правильном пути — фитнес-программа для вашего кишечника133

Бережное отношение к здоровью — плавный путь к голоданию	136
Правильная диета при голодании	139
Чистый, еще чище, самый чистый — весенняя чистка вашего кишечника	145
Горькая соль.....	146
Щелочь или кислота? И то, и другое!.....	149
Значение жидкости	152
Снова в школу — изучаем пищеварение.....	155
«Жевательная тренировка» как забота о кишечнике	155
Насыщение нужно практиковать.....	156

Тренировка перистальтики	158
Медицинская помощь и роль абдоминального лечения.....	158
Сильный, сильнее, самый сильный — 10-дневная фитнес-программа для вашего кишечника и общего оздоровления.....	160
10-дневная детокс-программа для вашего кишечника	163
Что вам нужно, а что нет — «Go's» и «NoGo's».....	164
Подготовьтесь!.....	166
10 дней.....	167
Эпилог	172
Дни тренировки и отдыха для кишечника.....	173
А что будет с моим весом?.....	174
Сделайте выбор в пользу пищеварения — правильная пища для вас и вашего кишечника	181
Алкоголь.....	185
Балластные вещества	187
Хлеб	188
Белки	190
Жиры	191
Рыба.....	192
Мясо	193
Фрукты	195
Напитки.....	196
Пряности.....	197
Смузи.....	197
Кофе и чай.....	198

Углеводы.....	199
Средиземноморская кухня	201
Молочные продукты	201
Мюсли.....	202
Подсластитель.....	203
Веганская диета	206
Вегетарианская диета.....	206
Сахар	207
Советы напоследок	210
Благодарности	212
Источники, рекомендуемая литература и полезные адреса.....	213
Указатель	220