

# SOS DLA JELIT

PRAKTYCZNY PORADNIK I JADŁOSPIS

**KAMIŁA LIPOWICZ**



**Copyright © Kamila Lipowicz, 2020**

Tytuł: SOS dla jelit. Praktyczny poradnik i jadłospis

Autor: Kamila Lipowicz

Wydanie I

Opole 2020

Sprzedaż e-booka: [www.ajwendieta.pl](http://www.ajwendieta.pl)

Proszę, uszanuj moją pracę – nie kopiuj mojego e-booka i nie rozpowszechniaj go w nielegalny sposób. Bez mojej zgody nie może być wykorzystywany i powielany żaden fragment e-booka.

## SPIS TREŚCI

<b>O AUTORZE</b> .....	7
<b>WSTĘP</b> .....	8
<b>UKŁAD POKARMOWY – JAK FUNKCJONUJE I JAKI MA WPŁYW NA JELITA?</b> .....	9
TRAWIENIE .....	9
WYPRÓŻNIANIE .....	11
<b>DOKUCZLIWE OBJAWY</b> .....	17
ZAPARCIA.....	17
BIEGUNKA.....	19
GAZY .....	20
WZDĘCIA.....	21
NIESTRAWNOŚĆ .....	22
ZGAGA .....	23
<b>CHOROBY I SCHORZENIA W OBRĘBIE UKŁADU POKARMOWEGO</b> .....	25
ZESPÓŁ ZŁEGO TRAWIENIA.....	25
ZESPÓŁ ZŁEGO WCHŁANIANIA .....	26
DYSBIOZA.....	26
ZESPÓŁ JELITA PRZESIAKLIWEGO .....	28
ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO.....	30
CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO–CROHNA .....	31
WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO.....	33
CELIAKIA .....	34
ZESPÓŁ PRZEROSTU FLORY BAKTERYJNEJ JELITA CIENKIEGO (SIBO) .....	36
ZESPÓŁ ROZROSTU GRZYBICZNEGO JELITA CIENKIEGO (SIFO) .....	37
PASOŻYTY .....	38
<b>OCENA STANU JELIT</b> .....	41
BADANIE KAŁU.....	41
BADANIA MIKROFLORY .....	43
KALPROTEKTYNA .....	45
M2-PK.....	46
KREW UTAJONA.....	46
GASTRO ORGANIX .....	47
LABORATORIUM FELIX .....	47
<b>CO SZKODZI JELITOM?</b> .....	49

ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA.....	49
OBRÓBKA TERMICZNA .....	51
GLUTEN.....	52
KWAS FITYNOWY.....	55
MLEKO I NABIAŁ .....	59
SŁODYCZE .....	60
ROŚLINY STRĄCZKOWE.....	61
BŁONNIK .....	64
ROŚLINY PSIAKOWATE.....	65
LEKI .....	66
UŻYWKI.....	67
<b>CO MOŻE POMÓC JELITOM? .....</b>	<b>68</b>
ALOES .....	68
INULINA .....	69
OLEJ Z CZARNUSZKI .....	70
SIEMIEŃ LNIANE.....	71
ZIEMIA OKRZEMKOWA.....	73
BABKA.....	75
BULION .....	76
IMBIR .....	76
OSTROPEST PLAMISTY .....	77
KORA WIĄZU CZERWONEGO.....	77
ZIOŁA .....	78
<b>DIETA.....</b>	<b>81</b>
DIETA LOW FODMAP .....	83
DIETA ROZDZIELNA.....	85
DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA.....	88
DIETA KETOGENICZNA.....	89
DIETA KARNIWORA.....	90
<b>JAKA DIETA BĘDZIE SKUTECZNA? .....</b>	<b>92</b>
ILE JEŚĆ POSIŁKÓW I JAK CZĘSTO POWINNO SIĘ JEŚĆ?.....	94
UTRWALAJ ZDROWE NAWYKI .....	94
<b>PLAN NAPRAWCZY DLA JELIT .....</b>	<b>96</b>
ZADBAJ, ABY ORGANIZM SAM SIĘ OCZYSZCZAŁ.....	101

NAWADNIAJ SIĘ.....	102
JEDZ REGULARNIE.....	104
ZWOLNIJ I ROZKOSZUJ SIĘ JEDZENIEM .....	105
NIE WSZYSTKO NARAZ.....	107
DOPRAWIAJ .....	107
SUPLEMENTY .....	109
PROBIOTYKI .....	112
PREBIOTYK.....	117
<b>ZDROWE JELITA TO PODSTAWA .....</b>	<b>121</b>
JELITA A ODPORNOŚĆ .....	118
JELITA A HORMONY.....	119
JELITA A SKÓRA.....	120
JELITA A UKŁAD NERWOWY .....	120
<b>STYL ŻYCIA.....</b>	<b>121</b>
STRES.....	121
SEN.....	123
TERAPIA WISCERALNA.....	126
MEDYTACJA .....	127
ODDYCHANIE.....	127
KONTAKT Z NATURĄ.....	128
<b>PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS.....</b>	<b>129</b>
<b>PRZEPISY.....</b>	<b>131</b>
WĘDZONA SZYNKA Z WARZYWAMI DUSZONYMI NA MAŚLE .....	131
SAŁATKA Z SUSZONYMI POMIDORAMI .....	132
SAŁATKA Z INDIKIEM I Z KALAFIOREM Z SOSEM CZOSNKOWYM.....	133
KOMOSA RYŻOWA Z WARZYWAMI – ORIENTALNIE .....	134
TATAR Z AWOKADO I POMIDORA Z JAJECZNICĄ.....	135
ZIELONY KOKTAJL Z AWOKADO I OGÓRKIEM.....	135
PIECZONA ŁOPATKA Z PAK CHOI .....	137
JARMUŻ Z KOMOSĄ RYŻOWĄ .....	137
KARKÓWKA Z SZYNKOWARU Z WARZYWAMI DUSZONYMI W MAŚLE KLAROWANYM.....	139
SMOOTHIE Z MANGO Z POMARAŃCZĄ I GRANATEM .....	140
PULPECIKI W ROSOLE .....	140
WARZYWA Z CURRY.....	142

RYBA Z WARZYWAMI.....	143
MIZERIA PALEO.....	144
POLĘDWICZKI WIEPRZOWE Z WĘDZONĄ PAPRYKĄ.....	145
KASZA JAGLANA Z WARZYWAMI.....	146
FRITTATA Z ŁOSOSIEM I POMIDORAMI.....	146
SAŁATKA Z OLIWKAMI.....	148
POLĘDWICA Z DORSZA NA SZPINAKU.....	148
PROSTA ZUPA CUKINIOWA.....	149
SAŁATKA Z JAJKIEM.....	151
KOKOSOWA PANNA COTTA Z TRUSKAWKAMI.....	151
FASZEROWANE PIERSI Z INDYKA.....	152
PLACUSZKI BANANOWO-GRYCZANE.....	153
GALARETKA DROBIOWA Z WARZYWAMI.....	154
ZIELONY KOKTAJL Z RUKOŁĄ.....	156
SAŁATKA JARZYNOWA Z GOTOWANYM DORSZEM.....	157
LECZO AIP.....	158
<b>PODSUMOWANIE.....</b>	<b>159</b>