

Dietetika

Tartalom

Bélflóra.....	2
Pre és probiotikumok	4
Bélflóra (Mikrobiom) javítása (regenerálás folyamata)	5
Emésztőrendszeri panaszok.....	5
Béláteresztő szindróma (Leaky gut)	5
Mi okozhat puffadást.....	6
Székrekedés	7
Reflux	8
Fűszerezés és ízek	8
Étrendkiegészítők	9
Étrendkiegészítők, ha kisebb nagyobb anyagcsere zavar áll fenn	9
Általános étrend kiegészítők.....	10
Gyulladások okai és megelőzés, kezelés	12
Hisztaminózis (Hisztamin intolerancia)	13
Ételérzékenyek	14
Taposóakna ételek.....	15
Éhség érzet csökkentése	15
Makrótápanyagok	16
Fehérje	16
Szénhidrát.....	17
Rostok	19
Vércukor	20
Elhízás	21
GLP 1 és PLP antagonisták	22
Fogyás	22
Máj tisztítás (máj könnyen, vese már nem annyira könnyen regenerálódik).....	24
Vese tisztítás	24
Vízajtás.....	25
Depresszió, letargia ellen.....	25
Immunrendszer	25
Hajhullás, töredező köröm, száraz bőr	26
Általános étkezési ajánlások	27
Táplálkozás alapszabályai.....	29
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?	30
40 + után	31