**Лекция десятая**

**(17.10.2016)**

**«Здоровая микрофлора. Грибы»**

**00:02:33** Микрофлора.

**00:04:20** Нарушение микрофлоры.

**00:05:57** Если уменьшается количество полезных бактерий, всегда увеличивается количество вредных бактерий, и на место полезных бактерий придут грибы.

**00:06:30** Какую функцию выполняет микрофлора кишечника.

**00:08:50** Симптомы дисбактериоза.

**00:16:45** Грибы.

**00:18:09** Как грибы попадают в наш организм?

**00:21:10** Виды плесени.

**00:24:32** Как выявить признаки наличия грибов в своем организме?

**00:27:43** Гриб «перегрызает» нервные окончания, и тогда больной не чувствует боли. Все, что «обсыпается»: перхоть, шелушение, чешуйки — это тоже грибы.

**00:28: 58** Где селится грибок? Симптомы.

**00:30:45** Почему опасно оставлять грибы внутри себя?

**00:31:35** Грибы очень мощно сбивают обмен веществ.

**00:33:25** Брожение и его виды.

**00:38:41** Гниение. Причины.

**00:41:58** Брожение и гниение при переходе на вегетарианское или здоровое питание. Причины. Как устранить проблему.

**00:45:00** Как переходить на видовое питание без проблем?

**00:45:45** Способы борьбы с патогенной бродильной микрофлорой.

**00:47:00** Рецепт квашеной капусты от Ольги.

**00:51:06** Противогрибковая пища.

**00:53:50** Если человек не болеет долгое время, но при этом выглядит нездорово и имеет нездоровые симптомы, это говорит о присутствии грибов.

**00:55:00** Грибы не боятся антибиотиков, гормональных средств, обезболивающих. Примеры натуральных антибиотиков, не вредных для здоровья.

**01:03:20** Патогены не любят голод.

**01:05:20** Молотое семя льна хорошо помогает при дисбактериозе.

**01:10:00** Пробиотики, бифидобактерии при дисбактериозе.

**01:10:55** Вопрос: «Можно ли употреблять магазинный яблочный уксус? Или стоит делать его самостоятельно?»

— Яблочный уксус — это замечательный продукт. В состав хорошего уксуса должны входить только яблоки и вода. Но лучше домашнего яблочного уксуса ничего быть не может.

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Татьяной Титовой (г. Домодедово)* ♥