

Оглавление

Введение.....	9
---------------	---

Часть 1

Повышенная кислотность и питание

Глава 1. Кислотное повреждение тканей при неправильном питании: почему это может случиться с каждым	19
Глава 2. Взаимосвязь кислотного рефлюкса, проблем с пищеводом и рака	29
Глава 3. Воспаление: связь между воспалительным процессом, кислотным рефлюксом и лишним весом	43
Глава 4. Обращение за медицинской помощью: что вы должны знать перед визитом к врачу с жалобами на горло	58

Часть 2

Рекомендации по питанию и образу жизни

Глава 5. Роль белков, углеводов и жиров при лечении кислотного повреждения тканей	85
---	----

Глава 6.	Недостаток пищевых волокон и его восполнение	103
Глава 7.	Грамотный подход к оптимизации pH: правда о кислотно-щелочном балансе и «полезной» пище, которая вредит пациентам с кислотным рефлюксом	114
Глава 8.	Отказ от привычек, повышающих кислотность, и освоение методик, снижающих кислотность	126

Часть 3

Как за 28 дней восстановить поврежденные
кислотой ткани, ускорить метаболизм
и сохранить здоровье до конца жизни

Глава 9.	Фаза лечения (с 1-го по 28-й день)	145
Глава 10.	Меню для фазы лечения с рецептами	176
Глава 11.	Меню для фазы профилактики с рецептами	230
Глава 12.	Будьте в pH-норме: что вы должны знать о занятиях спортом при кислотном рефлюксе	289
Заключение.	Жизнь без рефлюксной болезни	307
<i>Низкокислотное меню для особых случаев</i>		310
<i>Дополнительная литература</i>		312
<i>Библиографические ссылки</i>		313
<i>Благодарности</i>		332
<i>Об авторе</i>		335
<i>Отзывы российских экспертов</i>		337
<i>Алфавитный указатель рецептов</i>		338
<i>Алфавитный указатель</i>		341