

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ. Гастроинтегративная медицина с точки зрения терапевта	8
ПРОЛОГ. Как желудок определил мою судьбу?	13
Полное парентеральное питание.....	17
ГЛАВА 1. Анатомия, физиология и психология пищеварительной системы	23
Роль пищеварительной системы.....	24
Влияние иммунной системы на пищеварение.....	26
Эмоциональный мозг и его влияние на пищеварительную систему	27
Пищеварительные органы	30
«Вспомогательные» органы	44
ГЛАВА 2. Современный образ жизни и болезни пищеварительной системы – все предопределено или все возможно?	49
ГЛАВА 3. Мы – наши бактерии. Связь между микробиотой и заболеваниями пищеварительной системы	53
Микробиота внутри нас	54
Дисбиоз	60
Фекальная трансплантация, пробиотики и пребиотики	66
ГЛАВА 4. Сдвигаем горы – вера и выздоровление	70
Поиск альтернативного лечения	78
ГЛАВА 5. Чья это болезнь?	89
Семья Коэн: чья это вообще болезнь?.....	89
Семья Леви: разрушаем роман с помощью молока	93

ГЛАВА 6. Что болезнь делает в вашем теле? ИЛИ Могут ли у болезни быть «добрые намерения»?	102
Причины стресса	106
ГЛАВА 7. Определяем цель здоровья	113
ГЛАВА 8. Отделение и единство в исцелении: почему существуют специалисты для каждой части тела?	119
ГЛАВА 9. Метод «светофора» в гастроинтегративном подходе	128
На чем основывается метод «светофора»?	131
Принципы метода «светофора»	133
Красная стадия	135
Желтая стадия.....	136
Зеленая стадия.....	138
ГЛАВА 10. Синдром дырявого кишечника — когда хороший кишечник портится.....	142
Синдром дырявого кишечника.....	142
Симптомы.....	144
Влияние проницаемости кишечника на другие болезни.....	146
ГЛАВА 11. Болезни верхнего пищеварительного тракта .	150
Рефлюкс, или «Доктор, моя пища поднимается вместо того, чтобы оставаться внизу!»	151
Гастрит (воспаление желудка)	158
ГЛАВА 12. Синдром раздраженного кишечника — почему живот болит, а все анализы показывают, что все хорошо?	174
Что такое синдром раздраженного кишечника?	175
Избыточный бактериальный рост в тонкой кишке (СИБР)	185
Лечение СРК. Обрато к СРК	193
СРК-Д с диареей	207

ГЛАВА 13. Воспалительные заболевания кишечника (болезнь Крона и язвенный колит)	211
Болезнь Крона	211
Причины «эпидемии» воспалительных кишечных заболеваний	213
Колит	231
Лечение воспалительных заболеваний кишечника.....	238
ГЛАВА 14. Функциональные болезни и воспалительные заболевания кишечника — вы тоже скучаете по салату?	249
Противовоспалительное питание.....	255
Макронутриенты	256
Антинутриенты.....	267
Микронутриенты	268
Фитохимикалии	278
Система «светофора» гастроинтегративной модели	280
ГЛАВА 15. Заболевания толстой и прямой кишки	285
Хронический запор.....	286
Геморрой	297
Анальные трещины.....	302
Фистула (свищ)	304
Дивертикулит/дивертикулез	307
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Меню Метода «светофора»	313
Красная стадия	313
Советы при хроническом запоре	317
Советы при СРК.....	318
Советы по предотвращению рефлюкса и гастрита.....	319
Меню зеленой стадии.....	319
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Рецепты метода «светофора».....	325
Красная стадия	325
Желтая стадия.....	330