

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ. Гастроинтегративная медицина<br>с точки зрения терапевта .....   | 8  |
| ПРОЛОГ. Как желудок определил мою судьбу? .....   | 13 |
| Полное парентеральное питание.....  | 17 |
| ГЛАВА 1. Анатомия, физиология и психология<br>пищеварительной системы .....   | 23 |
| Роль пищеварительной системы.....   | 24 |
| Влияние иммунной системы на пищеварение.....  | 26 |
| Эмоциональный мозг и его влияние<br>на пищеварительную систему .....  | 27 |
| Пищеварительные органы .....  | 30 |
| «Вспомогательные» органы .....  | 44 |
| ГЛАВА 2. Современный образ жизни и болезни<br>пищеварительной системы – все предопределено<br>или все возможно? ..... | 49 |
| ГЛАВА 3. Мы – наши бактерии. Связь<br>между микробиотой и заболеваниями<br>пищеварительной системы .....              | 53 |
| Микробиота внутри нас .....   | 54 |
| Дисбиоз .....   | 60 |
| Фекальная трансплантация,<br>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<br>молока .....   | 93 |

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

|   |     |
|---|-----|
| ГЛАВА 13. Воспалительные заболевания кишечника<br>(болезнь Крона и язвенный колит) .....                          | 211 |
| Болезнь Крона .....   | 211 |
| Причины «эпидемии» воспалительных<br>кишечных заболеваний .....   | 213 |
| Колит .....   | 231 |
| Лечение воспалительных заболеваний кишечника.....   | 238 |
| ГЛАВА 14. Функциональные болезни<br>и воспалительные заболевания кишечника —<br>вы тоже скучаете по салату? ..... | 249 |
| Противовоспалительное питание.....  | 255 |
| Макронутриенты .....  | 256 |
| Антинутриенты.....  | 267 |
| Микронутриенты .....  | 268 |
| Фитохимикалии .....   | 278 |
| Система «светофора» гастроинтегративной<br>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 |