

Obsah

Reflux a gastritida	5
Bolest jménem GERD	7
Bulvár pokrmů a nápojů	10
Obtěžující? Chorobné? Pálení žáhy a reflux	17
Nejčastější formy refluxu	24
Diagnostické metody: Je to reflux, nebo ne?	27
Nadbytečná žaludeční kyselina?	30
Podrážděný žaludek: Když orgán protestuje	33
Mýtus zvaný žaludeční vřed	37
Analgetika pomáhají jen podmíněně	40
Léky proti pálení žáhy a refluxu	46
Vedlejší účinky? Nelze vyloučit	48
Clostridium difficile: zhoubní mikrobi	58
Prášků se zase zbavte	62
Betain HCL: prášky na kyselinu žaludeční proti pálení žáhy	66
 Změnit životní styl	 69
Trénink pro žaludeční svěrač	71
Nemám čas, nemám čas!	76
Strava podle chuti místo šetrných pokrmů	79
„Cook & Chill“: podomácku vyrobené dietní potraviny	84
Hmotnost pod kontrolou: kila dolů – a je po refluxu! ...	87
Byliny k pití	108

Jídla, která drží žaludeční kyselinu v šachu	115
Nápady na snídani	117
Polévkové pohlazení žaludku	128
Hlavní jídla, která pohladí žaludek	133
Vývary a omáčky	151
Chutné pečivo, které je šetrné k žaludku	158
Rejstřík receptů	163
Rejstřík	164