

# Оглавление

<i>Введение</i> .....	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