

Nour Zibdeh

ZATRZYMAJ REFLUKS


Prosty plan diety
przeciwrefluksowej.
Ponad 100 przepisów,
dzięki którym pokonasz
ból, dyskomfort,
uzdrowisz żołądek
i jelita



**ZATRZYMAJ
REFLUKS**

Nour Zibdeh

ZATRZYMAJ REFLUKS



Prosty plan diety
przeciwrefluksowej.
Ponad 100 przepisów,
dzięki którym pokonasz
ból, dyskomfort,
uzdrowisz żołądek
i jelita

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-196-6

Tytuł oryginału: *The Complete Acid Reflux Diet Plan:
Easy Meal Plans & Recipes to Heal GERD and LPR*

Copyright © 2018 by Nour Zibdeh

Zdjęcie na okładce: Depositphotos

Zdjęcia w środku © Jennifer Davick, s. 255; Cau de Sucre/Stockfood, s. 6; Lars Ranek/Stockfood, s.14; Stacy Grant/Stockfood, s.32; Nadine Greeff /Stocksy, s. 42; Natasa Mandic/Stocksy, s. 84, back cover; Nadine Greeff, s. 110; Darren Muir/Stocksy, s. 126; Ina Peters/ Stocksy, s. 158; Jennifer Davick, s. 184; Izy Hossack/Stockfood, s. 210; Grafe & Unser Verlag/Stockfood, s. 236; Jennifer Davick, s. 256.
Author photograph © Nazia Abbas

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Moim rodzicom za to,
że zawsze we mnie wierzyli*

Spis treści

Wstęp	9
-----------------	---

CZĘŚĆ I: LECZENIE CHOROBY REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU I REFLUKSU KRTANIOWO-GARDŁOWEGO

1. Główne przyczyny powstawania choroby refluksowej	15
2. Zrozumienie diety w chorobie refluksowej	33
3. Różne plany posiłków dostosowane do różnych potrzeb	43

CZĘŚĆ II: PRZEPISY KULINARNE, KTÓRE ZAPOBIEGAJĄ CHOROBIE REFLUKSOWEJ

4. Śniadania i brunche	85
5. Przystawki i dodatki	111
6. Potrawy wegetariańskie i wegańskie	127
7. Owoce morza, ryby i drób	159
8. Wołowina i jagnięcina	185
9. Przekąski i desery	211
10. Sosy i dodatki kulinarne	237

Lista żywności zasadowej według Amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA)	257
Brudna dwunastka i czysta piętnasta	261
Bibliografia	263
Źródła	265
Indeks przepisów	266
Indeks	268
Podziękowania	280
O Autorce	281

Wstęp

Gratulacje! Jesteś na najlepszej drodze, aby całkowicie wyeliminować zgagę i refluks żołądkowy.

Jeśli zmagasz się z tą chorobą, tak jak pacjenci, którzy przychodzą do mojego gabinetu w celu uzyskania terapii żywieniowej w przypadku refluksu żołądkowego, znasz ból i dyskomfort związany z brakiem możliwości spożycia pokarmów, które kiedyś lubiłeś. Jeśli jesteś jednym z 50 milionów ludzi, którzy cierpią na cichy refluks żołądkowy, prawdopodobnie odczuwasz niemal nieustanną potrzebę kaszlu, masz trudności z przełykaniem lub odczuwasz dławienie w gardle. Niezależnie od tego, czy objawy zgagi lub refluksu żołądkowego są dla ciebie nowe, czy cierpisz od lat, chcę, abyś wiedział jedno: możliwe jest powstrzymanie cierpienia, a żeby tego dokonać, nie potrzebujesz żadnych leków blokujących wydzielanie kwasu żołądkowego.

Wspaniałą wiadomością jest to, że stosując odpowiednią dietę, możesz uchronić się przed bólem refluksowym i zapobiec jego nawrotom. I właśnie w tym pomoże ci ta książka.

Tradycyjne podejście do leczenia refluksu polega na wydaniu choremu recepty na leki, i chociaż blokery kwasu mogą początkowo pomóc zmniejszyć ból i uszkodzenie przełyku, nie rozwiązują one jednak przyczyny problemu. Ponadto długotrwałe stosowanie takich leków wiąże się z niedoborami składników odżywczych i zwiększonym ryzykiem złamań kości, a także innymi niepożądanymi skutkami ubocznymi. Niestety, wielu pacjentów latami przyjmuje leki, które powinny być używane tylko przez kilka miesięcy.

Nawet jeśli weźmie się pod uwagę dietę, pacjentom często podaje się tylko ogólną listę pokarmów, których należy unikać, a następnie pozostawia się im samodzielne ustalenie indywidualnych czynników wyzwalających refluks. Podobnie jak w przypadku przyjmowania leków, wyeliminowanie niektórych pokarmów bez rozwiązania przyczyny, która ją wywołuje, sprawi, że przez całe życie będziesz musiał zmagać się z restrykcyjną dietą, która nie jest ani łatwa, ani zrównoważona.

Środowisko medyczne uważa, że nadmiar kwasu żołądkowego jest główną przyczyną zgagi i refluksu żołądkowego. Chociaż taki pogląd może dotyczyć

jednych osób, dla wielu innych jest odwrotnie. Wraz z wiekiem wytwarzamy mniej kwasu żołądkowego, ale zwiększa się ryzyko wystąpienia refluksu żołądkowego i choroby refluksowej przełyku (GERD). Dlatego też winowajcą nie może być tylko nadmiar kwasu żołądkowego. W rzeczywistości prawdziwym problemem jest obecność *jakiegokolwiek* ilości kwasu – małej lub dużej – w przełyku, który nie jest przystosowany do jego obecności.

Moja pasja i wykształcenie w zakresie odżywiania funkcjonalnego sprawiły, że postanowiłam obalić wszelkie mity i odkryć prawdziwą przyczynę pojawiania się kwasów w niewłaściwych miejscach. Refluks żołądkowy jest oznaką zaburzonej funkcji przewodu pokarmowego. Większość moich pacjentów cierpiących na zgagę i refluks żołądkowy ma też inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego. W rzeczywistości zespół jelita drażliwego (IBS) i refluks żołądkowo-przełykowy (GERD) nakładają się na siebie.

Kiedy pierwszy raz spotkałam pacjenta, który uskarżał się na uczucie guli w gardle, nie zdawałam sobie sprawy, że można tę dolegliwość połączyć z refluksem żołądkowym. Pacjent nie miał zgagi, chciał jedynie pozbyć się wzdęć i bólu brzucha. Kiedy wzdęcia ustąpiły, wraz z nimi zniknęło uczucie ucisku w gardle. Od tamtej pory nauczyłam się łączyć dolegliwości ze strony przełyku z jelitami.

To, co odróżnia tę książkę od innych pozycji na temat refluksu żołądkowego, to skupienie się na rozwiązaniu pierwotnej przyczyny, a nie tylko na wyeliminowaniu kwasotwórczych produktów żywnościowych. Przedstawiam kompletne podejście oparte na żywieniu, dzięki czemu nie musisz wiecznie pozostawać na ograniczonej diecie. Brzmi dobrze? Jedzenie to zabawa, świętowanie i część tego, kim jesteśmy. Moim celem jest zapewnienie ci długoterminowego rozwiązania poprzez zmiany w diecie, dzięki którym będziesz mógł wrócić do spożywania posiłków, które nie będą już nigdy powodowały bólu.

Zatrzymaj refluks obejmuje trzy plany: ZATRZYMANIA, LECZENIA i PRZYWRÓCENIA. Celem pierwszego, trzydniowego planu ZATRZYMANIA, jest uzyskanie natychmiastowej ulgi od bólu i dyskomfortu. Drugi plan to czterotygodniowe LECZENIE – dotyczy on znalezienia pierwotnej przyczyny refluksu, aby zapobiec wypychaniu treści żołądkowej do przełyku. W ostatnim planie – czterotygodniowym PRZYWRÓCENIU, będziesz stopniowo przywracać część wyeliminowanych pokarmów i nauczysz się dostosowywać plan do własnych potrzeb.

Twoim celem nie jest eliminowanie kwasotwórczych pokarmów do końca życia. Chodzi raczej o to, abyś mógł się cieszyć ulubionymi potrawami i uwolnić się od leków. Kiedy poprawisz trawienie, wyleczysz przełyk, przywrócisz

prawidłowe funkcjonowanie jelit i powstrzymasz żołądek przed wyrzucaniem jego zawartości, a kwaśne pokarmy, takie jak jagody czy ananas, nie będą ci już więcej przeszkadzać.

Początkowo zmiana diety może być trudna, a nawet nieco przytłaczająca, ale korzyści z niej płynące odmienią twoje życie. Co zrobisz, gdy nie będziesz już odczuwać bólu? Jakimi zajęciami się zajmiesz lub jakie sporty zaczniesz uprawiać? Jak poprawi się twój nastrój i energia? Czy ciągły kaszel lub stałe odchrząkiwanie przeszkadza ci w pracy lub życiu? W jaki sposób wyeliminowanie tych objawów otworzy przed tobą możliwości, o których myślałeś, że nigdy nie będziesz mógł ich wykorzystać? Co pozwoli ci uwolnić się od leków przeciw refluksowi i ich skutków ubocznych?

Dzięki planom i przepisom zawartym w tej książce odżywisz swoje ciało i zapobiegiesz poważnym i zagrażającym życiu uszkodzeniom.

Jedzenie może być twoim lekarstwem. Pozwól mu cię uzdrawiać.

Część pierwsza

**Leczenie choroby
refluksowej przełyku
i refluksu krtaniowo-
-gardłowego**



Główne przyczyny powstawania choroby refluksowej

Zanim zagłębię się w temat zgagi i refluksu żołądkowego, ważne jest, aby zrozumieć podstawy mechanizmu trawienia. Zyskasz znacznie większe uznanie dla swojego przewodu pokarmowego i skomplikowanej równowagi między jego elementami, co umożliwi ci dokonywanie mądrych wyborów, ponieważ będziesz wiedział, w jaki sposób niektóre pokarmy mogą powodować dyskomfort lub nasilać refluks żołądkowy.

W tym rozdziale dowiesz się również, że refluks żołądkowy może być tylko wierzchołkiem góry lodowej. Omówię także mechanizm, który powoduje występowanie objawów refluksu, podpowiem, kiedy należy zgłosić się do lekarza oraz jak oddziałują twoje wybory żywieniowe na zdrowie jelit, a także wywołanie refluksu i zgagi.

Ogólny zarys procesu trawienia

Trawienie zaczyna się w jamie ustnej wraz z pierwszym kęsem pokarmu. Zapach i smak jedzenia powodują wydzielanie śliny, która zwilża żywność i pomaga zębom mechanicznie go rozłożyć. Ślina zawiera amylazę – enzym, który rozpoczyna chemiczne trawienie amylozy – złożonej cząsteczki cukru, z której zbudowana jest skrobia.

Twój przewód pokarmowy składa się z mięśni, które poruszają się mimowolnie w sekwencji skurczów przypominających falę. Podczas połykania pokarm jest przepychany w dół przez przełyk. Grupa mięśni, zwana dolnym zwieraczem przełyku, oddziela przełyk od żołądka i otwiera się, aby umożliwić wejście pokarmu do żołądka.

Zapach i smak potraw powodują również wydzielanie kwasu solnego (HCl), często nazywanego kwasem żołądkowym. Tworzy on kwaśne środowisko, które pomaga zabijać patogeny z żywności, zmienia kształt białek, aby enzymy mogły lepiej je strawić, i aktywuje enzym zwany pepsyną. Pepsyna jest pierwszym enzymem trawiącym białka wydzielanym przez komórki żołądka, ale nie może on działać, dopóki nie zostanie pobudzony przez kwas. W żołądku tym kwasem jest HCl. Po jego uruchomieniu pepsyna rozbija duże cząsteczki białka na mniejsze, zwane peptydami.

Pepsyna i HCl współpracują ze sobą, aby wydobyć składniki odżywcze z posiłków, które spożywamy. Pepsyna rozkłada struktury białek, dzięki czemu mogą zostać uwolnione związane z nimi aminokwasy i składniki odżywcze. Na przykład witamina B₁₂ musi zostać uwolniona z białka pokarmowego, aby związać się z innym białkiem – glikoproteiną, znanym jako czynnik wewnętrzny w żołądku. Bez tego etapu witamina B₁₂ nie może być później wchłonięta w jelicie cienkim. Kwasowość potrzebna jest również do wydajnego wchłaniania żelaza. Badania wykazują, że długotrwałe stosowanie leków blokujących wydzielanie kwasów, prowadzi do złego wchłaniania żelaza i witaminy B₁₂, a zmniejszenie produkcji HCl również zaburza wchłanianie cynku. Wapń, magnez, miedź, selen i niacyna (witamina B₃) to inne ważne składniki odżywcze, które mogą nie być prawidłowo wchłaniane przy niskim poziomie kwasu żołądkowego. Jeśli po spożyciu pokarmów bogatych w białko masz zgagę, ból brzucha, niestrawność, wzdęcia lub zaparcia, prawdopodobnie pepsyna nie działa tak jak powinna z powodu niskiego poziomu kwasu żołądkowego.

Oprócz niszczenia patogenów z żywności kwasowość hamuje rozwój bakterii wrzodowych *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). Kwas żołądkowy zapobiega

również rozwojowi szkodliwych bakterii, grzybów i pasożytów w jelicie cienkim. Widać więc, że kwasowość jest bardzo potrzebna!

Wyściółka żołądka radzi sobie z tym kwaśnym środowiskiem, tworząc grubą ochronną warstwę śluzu. Jednak wyściółka przełyku i gardła nie ma nic wspólnego z zawartością żołądka, więc nie tworzy warstwy ochronnej. Dlatego każda ilość treści żołądkowej zawierająca pepsynę i HCl, która cofa się do przełyku, powoduje podrażnienie.

Wracając do trawienia: po kilku godzinach ubijania i mieszania pokarmu w żołądku mięsień oddzielający żołądek od jelita cienkiego lekko się otwiera. Stopniowo uwalnia zawartość żołądka – która nazywana jest treścią pokarmową i stanowi teraz mieszaninę częściowo strawionych białek, węglowodanów i tłuszczów – do dwunastnicy, pierwszego odcinka jelita cienkiego. To powoduje, że trzustka uwalnia wodorowęglan, aby zneutralizować kwas i enzymy wspomagające trawienie. Pęcherzyk żółciowy uwalnia sole żółciowe, które neutralizują kwasy, zabijają bakterie, pomagają w rozkładzie i wchłanianiu tłuszczów oraz pomagają eliminować związki, których organizm już nie potrzebuje.

Pokarm nadal przemieszcza się do środkowej części jelita cienkiego, gdzie następują ostatnie etapy trawienia. Częściowo strawione białka, węglowodany i tłuszcze są całkowicie rozkładane na pojedyncze jednostki, które dopiero w takiej postaci mogą zostać wchłonięte. Wchłaniane są również witaminy i minerały. Następnie pokarm trafia do ostatniej części jelita cienkiego, gdzie wchłaniana jest woda, więcej witamin i soli żółciowych. To, co w tym miejscu pozostaje z jedzenia, to niestrawiony materiał i błonnik, które przechodzą do jelita grubego.

W jelicie grubym, czyli w okrężnicy, wchłaniana jest większa ilość wody i elektrolitów. Okrężnica jest również siedliskiem bilionów organizmów reprezentujących 500 różnych gatunków znanych jako flora jelitowa. Pożyteczne bakterie fermentują tam niestrawiony błonnik i wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które bezpośrednio odżywiają komórki jelita. Pomagają nam również w pozyskaniu większej ilości składników odżywczych z pożywienia, wytwarzają witaminy (takie jak witamina K₂) i zwalczają szkodliwe bakterie.

Skurcze mięśni przewodu pokarmowego nadal przesuwają resztki pokarmowe przez okrężnicę. W tym momencie jest to głównie odpad, który wydostaje się z organizmu w postaci stolca. Wypróżnienie trwa zazwyczaj od 33 do 47 godzin po jedzeniu.

Więcej niż tylko zgaga

Chociaż zgaga jest najczęstszym objawem refluksu kwasowego, jest ona tylko wierzchołkiem góry lodowej. W rzeczywistości, kiedy mówię o refluksie kwasowym, często po prostu używam słowa refluks, ponieważ kwas nie jest problemem – jest po prostu traktowany po macoszemu i cieszy się złą sławą. Problemem jest refluks. Aby wyleczyć zgagę i ciche objawy refluksu, należy w pierwszej kolejności odkryć przyczyny refluksu i się nimi zająć.

Kiedy refluks występuje co tydzień, zostanie zdiagnozowany jako refluks żołądkowo-przełykowy (GERD). Długotrwały refluks może zmienić kształt komórek wyściełających dolną część przełyku. Ten stan jest znany jako przełyk Barretta i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka przełyku. Dlatego ważne jest, aby w przypadku wystąpienia refluksu podjąć natychmiastowe działania.

Niektórzy ludzie mają refluks bez klasycznych objawów zgagi. Refluks krztaniowo-gardłowy (LPR), określane również jako cichy refluks żołądkowy, może być poważniejszy, ponieważ ludzie nie łączą objawów gardłowych z problemem żołądkowym. 50 milionów Amerykanów nie wie, że ma cichy refluks żołądkowy! Mogą oni doświadczać częstego kaszlu, wycieku wydzieliny z nosa, chrypki, trudności w połykaniu, uczucia guli w gardle, epizodów krztuszenia się, a nawet astmy! Uszkodzenia mogą trwać latami, a nawet dekadami, zanim pacjenci zdadzą sobie z tego sprawę lub zrobią coś, aby poznać przyczynę takiego stanu swojego zdrowia.

Na szczęście wybrałeś tę książkę, więc masz teraz narzędzia, które pozwolą ci wyeliminować objawy i zmniejszyć ryzyko poważnych, długoterminowych uszkodzeń.

Kiedy ludzie doświadczają zgagi, zwykle po prostu skupiają się na kwasie żołądkowym. Większość prób leczenia refluksu żołądkowego polega na przepisaniu leku blokującego wydzielanie kwasu. W 2014 roku przepisano 13 milionów recept na Nexium, inhibitora pompy protonowej (PPI), co czyni go drugim najczęściej sprzedawanym lekiem w Stanach Zjednoczonych, którego zyski opiewają na kwotę 1,5 miliona dolarów. Firmy farmaceutyczne chcą, abyś uwierzył, że zbyt duża ilość kwasu żołądkowego powoduje refluks żołądkowy, ponieważ czerpią z tego duże zyski finansowe. Jednak leki blokujące wydzielanie kwasów nie są właściwym rozwiązaniem dla każdego. 10% osób przyjmujących PPI nie zgłasza ustąpienia objawów, a około 15-20% doświadcza skutków ubocznych, takich jak gazy, wzdęcia, nudności, biegunka i ból brzucha.

Refluks, czyli obecność treści żołądkowej w przełyku, jest oznaką, że coś w przewodzie pokarmowym poszło nie tak. Retrospektywne badanie, w którym brało udział na ponad 6 000 pacjentów, wykazało, że 64% osób z IBS miało również GERD i 34% osób z GERD miało IBS. Autorzy tego badania, opublikowanego w „World Journal of Gastroenterology” w marcu 2010 roku, przypisali nakładanie się tych dwóch schorzeń dysfunkcji przewodu pokarmowego. Innymi słowy, coś innego może powodować zarówno GERD, jak i IBS. Refluks to tylko znak, że coś jest nie tak w jelitach. Aby raz na zawsze rozwiązać problem, musimy spojrzeć szerzej, poza kwas żołądkowy.

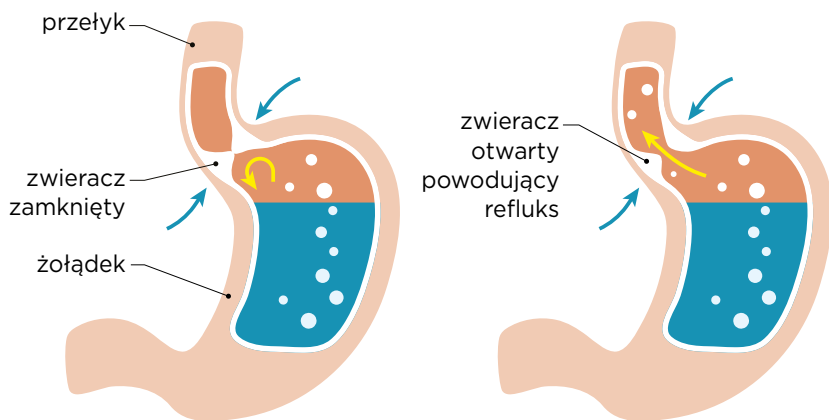
W książce *Choroba refluksowa – skuteczna dieta w każdym rodzaju refluksu (Dropping Acid: The Reflux Diet Cookbook and Cure)* doktor Jamie Koufman i doktor Jordan Stern opisują cząsteczki pepsyny – enzym trawiący białko – jako „homary” z dużymi, agresywnymi szczypcami, które przyczepiają się do komórek przełyku po raz pierwszy, gdy zawartość żołądka cofa się, wędrując w górę. Pozostają tam długo i zaczynają zjadać tkanki, ilekroć pojawi się kwas. W momencie, gdy połkniesz kwaśny pokarm, niezależnie od tego, czy będzie to zdrowa truskawka, czy puszka napoju gazowanego, „homary” natychmiast się uaktywniają, zjadając tkanki i powodując zniszczenia. Kwaśne pokarmy, które były nieszkodliwe, teraz stają się głównymi sprawcami dolegliwości. Za każdym razem, gdy masz refluks, do przełyku dostaje się więcej „homarów”.

Pytanie brzmi: dlaczego treść żołądka cofa się do góry? Czy nie powinna przesuwać się w dół, w kierunku reszty przewodu pokarmowego? W normalnej, zdrowej sytuacji mięśnie dolnego zwieracza przełyku (LES) pozostają zamknięte, żołądek prawidłowo kończy swoje etapy trawienne, a następnie zastawka odźwiernika stopniowo się otwiera i uwalnia pokarm do dwunastnicy. Ale kiedy masz refluks, treść pokarmowa przemieszcza się w złym kierunku.

Podstawową przyczyną refluksu jest zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej, znane jako ciśnienie śródbrzuszne (IAP), które wypycha zawartość żołądka do góry. Powolne i zaburzone trawienie, nadmierna fermentacja, rozluźnione mięśnie LES i gromadzenie się tłuszczu w jamie brzusznej przyczyniają się do IAP i refluksu. Przyjrzyjmy się każdemu z nich bardziej szczegółowo.

Rozpowszechnienie komercyjnie pakowanej, zakwaszonej żywności powoduje jeszcze większe problemy. W latach siedemdziesiątych XX wieku tytuł 21. Amerykańskiego Kodeksu Przepisów Federalnych Urzędu do spraw Żywności i Leków zezwalał producentom na stosowanie kwasów podczas tworzenia żywności w celu zwiększenia jej trwałości przy przechowywaniu. Pamiętaj, że kwas zabija bakterie! Konserwowana w ten sposób żywność może

utrzymywać wartość pH poniżej 4,6, zapobiegając rozwojowi bakterii *Clostridium botulinum*, która wytwarza silną toksynę zdolną do wywołania śmiertelnej choroby zwanej botulizmem.



Rysunek przedstawia zawartość żołądka, w tym pepsynę i HCl, cofającą się do góry w odpowiedzi na zwiększone ciśnienie w żołądku i jamie brzusznej oraz osłabione mięśnie LES. U osób zmagających się z refluksem żołądkowo-przełykowym - GERD (rysunek po lewej stronie), zawartość żołądka cofa się do przełyku, powodując zgagę i stan zapalny przełyku. U osób z refluksem krtaniowo-gardłowym (LPR) treść żołądkowa dociera do krtani i gardła (rysunek po prawej stronie), co może powodować chrypkę, trudności w połykaniu, przewlekły kaszel i inne objawy.

Zakwaszona żywność obejmuje komercyjne sosy, przyprawy, pikle, marynaty, sosy sałatkowe, napoje energetyczne, koktajle odżywcze i wiele innych. Jeśli lista składników zawiera ocet (kwas octowy) lub kwas cytrynowy, mlekowy, jabłkowy albo fosforowy, żywność jest kwaśna. Amerykanie zaczęli coraz bardziej polegać na tych wygodnych, kwaśnych pokarmach, a w połączeniu z zaburzeniami równowagi w przewodzie pokarmowym nic dziwnego, że coraz więcej ludzi w każdym wieku doświadcza zgagi i refluksu kwasowego.

Typowe objawy i schorzenia

Wkrótce po jedzeniu ludzie doświadczają klasycznych objawów zgagi. Bardziej problematyczne są obfite posiłki, które są tłuste, bogate w skrobię lub pikantne. Objawy nasilają się, jeśli ludzie jedzą zbyt szybko, kładą się lub ćwiczą zaraz po jedzeniu. W przypadku cichego refluksu (LPR) objawy mogą być



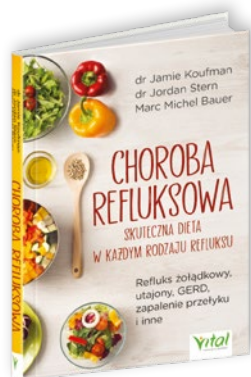
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



CHOROBA REFLUKSOWA

dr Jamie Koufman, dr Jordan Stern,
Marc Michel Bauer



Badania dowodzą, że aż połowa osób po 40. roku życia cierpi z powodu refluksu! Niezależnie czy jesteś wśród nich, czy jedynie chcesz zadbać o profilaktykę, ta książka jest dla ciebie! Autorzy, światowej sławy eksperci leczenia refluksu oraz diety przeciwrefluksowej, odpowiedzą na twoje pytania dotyczące objawów refluksu, przyczyn jego powstawania, a także sposobów leczenia tej niebezpiecznej choroby. W tej książce przedstawiają dietę pomocną w eliminacji różnego rodzaju refluksu – od GERD przez refluks żołądkowy aż po utajony. Odkryjesz tu 75 przepisów na łatwe i smaczne śniadania, dania główne, sałatki i desery, które nie tylko zmniejszą ilość wydzielanego kwasu żołądkowego, zminimalizują objawy, ale także pozwolą ci schudnąć. Skuteczna dieta w chorobie refluksowej!

PRZEWLEKŁY KASZEL

dr Jamie Koufman



Kaszlesz po jedzeniu lub gdy się położysz? Śmiech, rozmowa lub wejście do klimatyzowanego pomieszczenia również kończą się atakiem kaszlu? Byłeś już u wielu specjalistów, lecz żadna terapia nie poprawiła twojego zdrowia? Być może cierpisz na chroniczny kaszel, czyli kaszel utrzymujący się przez okres dłuższy niż 4 tygodnie. Często mylony jest z astmą lub kaszlem palacza, jednak jego przyczyny leżą zupełnie gdzie indziej. Autorka, ceniona laryngolog, podpowiada, że przyczyną chronicznego kaszlu najczęściej jest... refluks oraz dysfunkcja nerwu błędnego powodująca kaszel neurogeny. Ta książka zapewni ci pomoc w autodiagnostyce choroby i praktyczny przewodnik po leczeniu. Dr Jamie Koufman wyjaśnia, jak można leczyć kaszel za pomocą zdrowej diety eliminującej stany zapalne, zmian stylu życia i naturalnych środków. Koniec z kaszlem!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



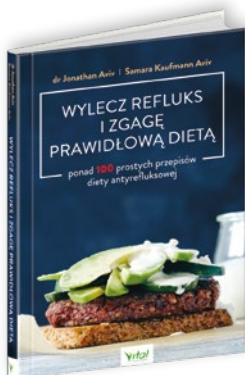
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WYLECZ REFLUKS I ZGAGĘ PRAWIDŁOWĄ DIETĄ

dr Jonathan Aviv, Samara Kaufmann Aviv



Autor bestsellera *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi* powraca z nową książką! Tym razem jest to książka kucharska z przepisami dla osób, które chcą pozbyć się przewlekłego stanu zapalnego i zyskać zdrowie dzięki terapii... dietą antyrefluksową. Bez konieczności rezygnowania w kuchni z ulubionych potraw! Znajdziesz tu ponad 100 prostych przepisów na dania niskokwasowe, a także wiele praktycznych wskazówek, które pomogą ci przygotować jadłospis i listę zakupów. Dzięki jasno opisanym zasadom diety antyrefluksowej, przekonasz się, że zdrowe odżywianie wcale nie jest trudne. Zniknie zakwaszenie organizmu i objawy choroby, a układ trawienny będzie działał sprawniej. Dodatkową pomocą będą też tabele z wykazem wartości pH wybranych produktów i napojów. Pożegnaj reflukt i zgagę skutecznie!

DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM

dr Raphael Kellman



Doktor Kellman, znany na całym świecie jako „lekarz od mikrobiomu”, opracował pierwszą, pełnowartościową dietę mikrobiomu, która pomaga w odzyskaniu zdrowia jelit i osiągnięciu wymarzonej wagi. Opiera się na spożywaniu owoców, warzyw, chudego białka oraz dużej ilości bogatej w „dobre bakterie” prebiotycznej i probiotycznej żywności. Wyklucza jedynie pokarmy, które powodują choroby i stan zapalny w jelitach. A zachęca do wprowadzenia sfermentowanych produktów spożywczych, takich jak ogórki kiszane czy kapusta, które przywracają równowagę mikroflorze. Podaje różnorodne plany posiłków z przepisami oraz listę pokarmów, przypraw oraz suplementów przyspieszających metabolizm i wspierających Twój mikrobiom. Zastosuj dietę na zdrowy mikrobiom, odzyskaj energię i ciesz się wymarzoną wagą ciała.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

Monica Aggarwal, Jyothi Rao



Pośpiech, przewlekły stres, nadmiar cukru i tłuszczu w diecie, zaburzenia snu, wywołują stany zapalne w organizmie. Nielezione przewlekłe stany zapalne prowadzą do poważnych chorób – miażdżycy, udarów, cukrzycy, insulinooporności i chorób autoimmunologicznych. Książka zawiera kompletną receptę na ich wyeliminowanie. Kwestionariusze posłużą ci za wywiad medyczny, dzięki któremu racjonalnie ocenisz stan zdrowia. Zdrowe odżywianie i dieta roślinna pomogą odbudować zdrowy mikrobiom, a aktywność fizyczna zmniejszy poziom kortyzolu. Poznasz cudowne właściwości przy-

praw, wody i postu przerywanego. Zalecenia dr Aggarwal i dr Rao poparte są własnymi historiami oraz historiami pacjentów, którzy odzyskali zdrowie dzięki medycynie integracyjnej. Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!

JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwwapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie i kuchni, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Przygotujesz swoje posiłki z wyprzedzeniem. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospzczą w twoim menu. Zastosujesz skuteczną zasadę tego zdrowego odżywiania: jedz, przechowuj i podgrzewaj. Przepisy uwzględniają alergię i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

KOMPLETNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Leslie Langevin



Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli cię głowa? Wysepki i alergię nie pozwalają ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak za pomocą odpowiedniej diety pozbyć się stanów zapalnych, chorób, przeprowadzić terapię detoksu i oczyścić organizm. Proste przepisy na dania o niskiej zawartości histaminy, które znajdziesz w tej książce, niech zagospzczą w twojej kuchni i pomogą ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA W CHOROBY TRZUSTKI – CO JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ

dr. med. Reinhard Singer i inni

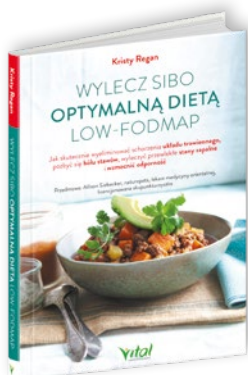


Czy wiesz, że prawidłowa praca trzustki ma związek z odpowiednim odżywianiem? To element leczenia chorób trzustki wspierający regenerację tego narządu. Jeśli cierpisz na choroby trzustki, stany zapalne, a może jesteś po operacji trzustki, ta książka pozwoli ci zadbać o zdrowie twojej trzustki. Dieta trzustkowa i zdrowe odżywianie działa przeciwzapalnie i pobudza wydzielanie enzymów trzustkowych, dzięki czemu pozytywnie wpływa na cały układ trawienny i pokarmowy. Autorzy, lekarze i dietetycy przedstawiają wy-

sokoenergetyczne przekąski, pożywne zupy czy proste dania główne, które zagospodują w twojej kuchni i wzmocnią odporność. Prezentują nowe odkrycia medycyny żywieniowej i podpowiadają, jak złagodzić objawy tej choroby za pomocą indywidualnego jadłospisu i diety na odporność. Oferują ponad 130 przepisów na dobrze tolerowane dania. To najlepsza dieta przeciwzapalna, która zregeneruje i zadba o twoją trzustkę.

WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Kristy Regan



Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) musi zmagać się z wieloma uciążliwymi dolegliwościami układu trawiennego. Złe bakterie w jelitach negatywnie wpływają na komfort i jakość jej życia. Zresztą diagnostyka i leczenie SIBO nie są proste. Podstawą terapii jest oczywiście zdrowe odżywianie. Niestety, wielu pacjentów testuje kolejne diety i rezygnuje z nich, nie będąc zadowolonym z efektów. W książce tej znajdziesz 4-tygodniowy program posiłków, który skutecznie zwalcza uciążliwe objawy, wspiera oczyszczanie jelit i hamuje rozwój choroby. Bazuje on na

zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Jej celem jest poprawa zdrowia poprzez dostarczenie produktów żywnościowych o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Pokonaj SIBO dietą!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Nour Zibdeh – specjalistka w dziedzinie żywienia i certyfikowana terapeutka programu LEAP w zakresie diagnostyki nadwrażliwości pokarmowej. Jest autorką książek, prelegentką i ekspertką w tematyce zdrowia jelit. Specjalizuje się w integracyjnych terapiach żywieniowych związanych z dolegliwościami układu pokarmowego, tarczycą, chorobami autoimmunologicznymi, migreną i bólami głowy, chronicznym zmęczeniem, przewlekłym bólem i fibromialgią.

Program na pozbycie się refluksu i zgagi domowymi metodami

Praktyczny plan działania, oparty na zdrowej żywności, który powstrzyma ból i zapobiegnie nawrotom choroby refluksowej żołądka i refluksu krtaniowo-gardłowego (LPR). Nie potrzebujesz do tego żadnych leków. Nauczysz się radzić sobie z przyczynami dolegliwości za pomocą trzech planów posiłków i ponad 100 przepisów na pyszne potrawy. Wszystkie dania mają na celu złagodzenie objawów GERD i LPR, w tym bólu w klatce piersiowej, duszności, kaszlu i innych.

Kompletna dieta na refluks pomoże ci:

- zatrzymać ból – poprzez dietę złagodzisz dyskomfort, usuniesz z posiłków kwaśne pokarmy i skupisz się wyłącznie na żywności przyjaznej przy GERD i LPR;
- uzdrowić jelita – dowiesz się, w jaki sposób zapobiegać fermentacji w jelitach i wybierać potrawy, które złagodzą problemy przewodu pokarmowego i przyspieszą gojenie błon śluzowych;
- stopniowo wprowadzać wyeliminowane produkty i komponować posiłki łagodne dla żołądka.

Skutecznie zatrzymaj refluks dietą

Patroni:

