

В.В. Василенко

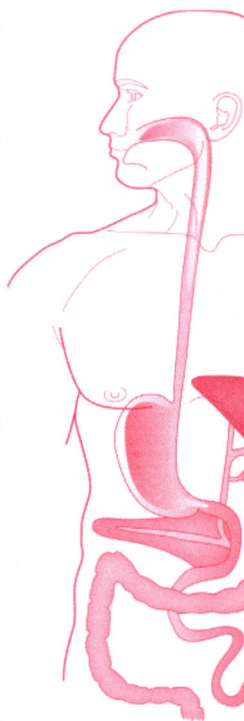
ТАЙНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»

СОДЕРЖАНИЕ

Об основах	10
Как известно, без воды	17
Рот, глотка и пищевод	21
Немного о соли	26
Дурной запах изо рта, или халитоз	33
Болезнь рыбного запаха	39
Путешествие пищи обратно	53
Икота, икота	57
Есть ли прок от икоты?	58
Причина икоты	58
Опасна ли икота?	59
Как остановить икоту	60
Желудок	63
Что такое диспепсия?	68
Диспепсия, или «ленивый желудок»	68
Как свести к минимуму риск диспепсии	69
Сбор такой — выбор за тобой	70
Отрыжка	76
О периодической рвоте	78
Двенадцатиперстная кишка	81
Печень	82
Что не любит печень	84
Желчный пузырь: эпидемия перегибов и загибов	87
Коли в боку боли	93
Диета	99



На заметку — травы и таблетки	100
Спазмы снимают, секрецию повышают.	103
Минеральные воды	106
Лечебный тюбаж	107
Гепатиты	110
Как питаться при гепатите?	111
Беременность и роды при гепатите	112
Поджелудочная железа	113
Тонкая кишка	114
Целиакия: ошибка иммунитета	118
Дефицит лактазы	121
Тайна болезни Дарвина	123
Лямблиоз пугает всерьез	125
Что же такое лямблии?	125
Лямблиоз ли?	128
Стоит ли бороться со жгутиковыми «монстрами».	131
Толстая кишка	134
Дисбактериоз: как лечить несуществующее заболевание	135
А есть ли диагноз?	136
Дисбактериоз у детей	135
С чем путают дисбактериоз	136
Анализы на дисбактериоз	138
Газы	140
Если вдруг раздался звук	141
Когда урчит живот	144
Лечение простейшее — диета	146

Ветрогонные средства	148
Рецепты сборов	149
Запоры и поносы	151
Бристольская шкала	151
Что нужно знать молодым мамам... ..	154
Привычные запоры у женщин:	
сказки и быль	154
О слабительных средствах	158
Пищевые продукты	
с послабляющим действием	159
Больше двигайтесь	161
Поносы	164
Природные лекарства	
от поносов из аптеки	169
Вяжущие кишечные сборы	170
Лекарства	
и пищеварительный тракт	175
Рот	175
Пищевод	177
Желудок	180
Тонкая кишка	181
Толстая кишка	182
Лекарства и запоры	184
Антибиотики и диарея	186
Где и как болит живот	187
О питании	191
Правило бутерброда	194
Пища — не отравы	194
Где гастрит таит причину	195
Полезно все, что в рот полезло	196
Натуральный продукт	197

Здоровое питание для здоровых женщин	200
Когда витамины превращаются в мины	202
Про цингу, аскорбинку и капилар	206
Современные кисломолочные продукты	208
Лекарства вместо еды	210
Что же пить?	212
Некоторые универсальные советы	224
Курьез вместо заключения.....	242
Очень важные приложения	
Приложение 1.	
Лечебная дыхательная гимнастика.....	246
Приложение 2.	
Лечебные минеральные воды для дома	253
Приложение 3.	
Желудок и курорты	261
Приложение 4.	
Итак, полезный «зигзаг».....	269
Приложение 5.	
Диеты с низким содержанием холестерина	272
Приложение 6.	
Чем лечились 100 лет назад.....	277