



Karen Frazier

DIETA W REFLUKSIE

książka kucharska

115 łatwych, *30*-minutowych
przepisów na dania, które przynoszą
ukojenie w GERD i LPR

DIETA
W REFLUKSIE
książka kucharska

[Kup książkę](#)



Karen Frazier

DIETA W REFLUKSIE

książka kucharska

115 łatwych, *30*-minutowych
przepisów na dania, które przynoszą
ukojenie w GERD i LPR

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Kup książkę

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-389-2

Tytuł oryginału: *The Easy Acid Reflux Cookbook: Comforting 30-Minute Recipes to Soothe GERD & LPR*

Copyright © 2017 by Rockridge Press, Berkeley, California

© 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 diety. 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

Kup książkę



*Dla Jima i każdego,
kto cierpi na
chorobę refluksową przełyku*

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wprowadzenie • 9

ROZDZIAŁ 1 Zapanuj nad refluksem dzięki odpowiedniej diecie • 13

ROZDZIAŁ 2 Koktajle i śniadania • 37

ROZDZIAŁ 3 Przystawki i przekąski • 51

ROZDZIAŁ 4 Sałatki, zupy i kanapki • 69

ROZDZIAŁ 5 Dania wegańskie i wegetariańskie • 85

ROZDZIAŁ 6 Drób i wieprzowina • 103

ROZDZIAŁ 7 Ryby i owoce morza • 121

ROZDZIAŁ 8 Buliony, sosy i dodatki • 139

ROZDZIAŁ 9 Przekąski i słodycze • 159

ANEKS A pH żywności według Amerykańskiej Agencji ds. Żywności
i Leków (FDA) • 179

ANEKS B Przeliczniki jednostek miar • 185

ANEKS C Parszywa dwunastka i czysta piętnastka • 187

Bibliografia • 189

Materiały zalecane • 193

Indeks przepisów • 195

Podziękowania • 199

Wprowadzenie

Przez kilka lat miałam poczucie, że powinienam chyba zupełnie zrezygnować z jedzenia, aby móc wreszcie poczuć się dobrze. Bez względu na to, co zjadłam, już po chwili odczuwałam silny dyskomfort. Zdarzało mi się wręcz zwijać z bólu, często nie mogłam spać i z trudem wykonywałam proste czynności. Chociaż leki na początku mi pomogły, z czasem musiałam sięgnąć po silniejsze, a następnie ciągle je zmieniać, aby tylko jakoś zapanować nad refluksiem żołądkowym. Nie mogłam już tak dłużej funkcjonować.

Niestety, leki często przynosiły niepożądane skutki uboczne, a poza tym zażywanie ich przez dłuższy czas mogło mi zaszkodzić. Potrzebowałam innego rozwiązania, więc zaczęłam poszukiwać diety, która pomogłaby mi złagodzić dokuczliwe objawy. Było to dla mnie bardzo przytłaczające – wprowadzenie diety na refluks wydawało się drastyczną zmianą w stosunku do mojego sposobu odżywiania. Ze względu na swoje pozostałe nadwrażliwości pokarmowe (alergie

na produkty mleczne i celiakię, z powodu której nie toleruję glutenu) wiedziałam jednak, że muszę zmienić dietę, jeśli naprawdę chcę się poczuć lepiej i odzyskać swoje życie. Zaczęłam więc opracowywać przepisy na pyszne potrawy, którymi mogłabym zastąpić te, które nasilały objawy refluksu.

Z czasem coraz łatwiej mi było wprowadzać zmiany w diecie służące mojemu zdrowiu, w tym wyeliminowaniu objawów refluksu, a teraz ten nowy styl odżywiania wszedł mi już w krew. Od ponad dwóch lat nie miałam żadnych objawów refluksu i wreszcie odzyskałam swoje życie.

Refluks to zaskakująco powszechna dolegliwość. Według przeglądu literatury opublikowanego w czasopiśmie *Gut* na chorobę refluksową przełyku cierpi 10 do 20 procent populacji, a Healthline.com donosi, że co najmniej 60 procent populacji doświadczy nawrotu refluksu w ciągu dwunastu miesięcy, podczas gdy 20 do 30 procent rejestruje u siebie objawy każdego tygodnia. Chociaż wielu uważa, że



choroba ta dotyczy przede wszystkim osób starszych, to jednak może wystąpić u osób w każdym wieku. Jeśli więc cierpisz na refluks żołądkowy, wiedz, że nie jesteś sam. Objawy mogą być różne, począwszy od łagodnych, a skończywszy na bardzo dokuczliwych, i mogą oddziaływać na wiele obszarów życia.

Być może czujesz się przytłoczony na myśl o zmianie diety i stylu życia na takie, które pozwolą ci wyeliminować objawy chorobowe. Wprowadzanie takich poważnych zmian bywa stresujące z wielu powodów.

Jednym z nich jest konieczność zdobycia sporej ilości informacji. Zdobywanie wiedzy na temat sposobu odżywiania właściwego dla konkretnej dolegliwości jest czasochłonne, jeśli robisz to samodzielnie, a w dodatku trudno ci jest odróżnić, które informacje są zgodne z prawdą, a które nie.

Pozostałe choroby i dolegliwości mogą jeszcze bardziej komplikować proces opracowywania właściwej diety. Bardzo możliwe, że – tak jak ja i wielu innych ludzi – zmagasz się jeszcze z innymi problemami zdrowotnymi, oprócz refluksu. Z tego względu może być ci trudno określić, które pokarmy będą dla ciebie korzystne, a które ci zaszkodzą i nasilą pozostałe dolegliwości.

Apetyt na ulubione niezdrowe pokarmy utrudnia trzymanie się restrykcyjnej diety. Gdy zmuszamy się do rezygnacji z wielu takich przysmaków,

trudno jest nam utrzymać konkretną dietę.

Ponadto gotowanie dla siebie specjalnych dań wymaga czasu. Brak czasu jest jednym z głównych powodów, dla których tak wiele osób nie zmienia swojej diety, pomimo tego, jak źle wpływa ona na ich zdrowie. Gotowanie dla siebie może być czasochłonne.

Ta książka ma na celu rozwiązanie wszystkich tych problemów.

1. Nie będziesz musiał poszukiwać samodzielnie żadnych informacji.

Znajdziesz tu wszystko, co potrzebujesz wiedzieć na temat odpowiedniej diety i stylu życia, które pomogą ci złagodzić objawy chorobowe. Opieram się na najnowszych odkryciach naukowych i medycznych dotyczących leczenia refluksu żołądkowego.

2. W przepisach wzięłam pod uwagę wiele różnych ograniczeń żywieniowych. Każdy przepis zawiera wyraźne oznaczenia, dzięki którym z łatwością będziesz mógł określić, czy jest dla ciebie odpowiedni ze względu na twoje problemy zdrowotne (takie jak zespół jelita drażliwego lub cukrzyca) lub specjalną dietę (jak na przykład paleo lub dieta niskowęglowodanowa).

3. Bogate smaki pomagają zaspokoić apetyt. Proponowane tutaj dania są pyszne i doskonale zastępują popularne ulubione przysmaki, nie

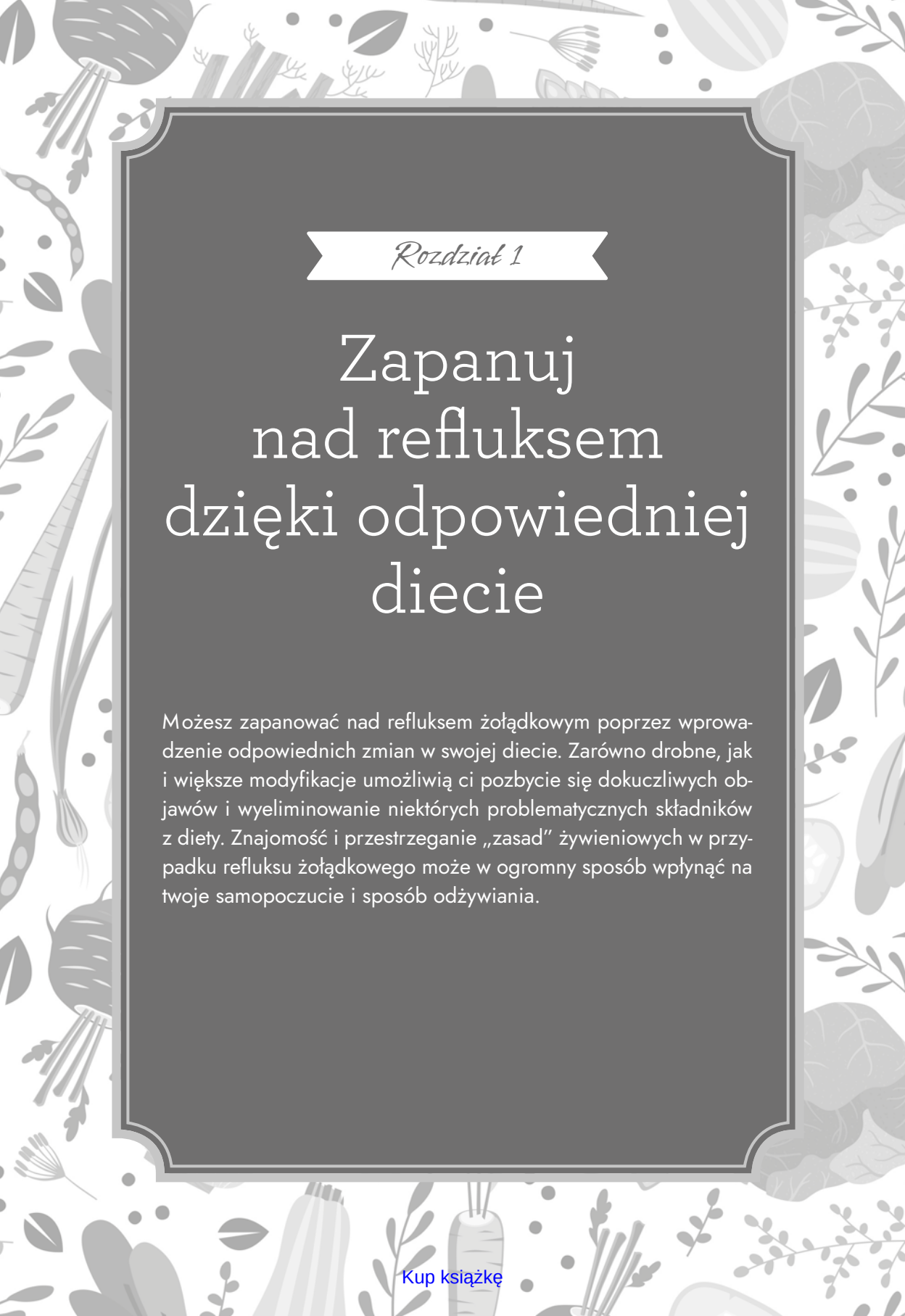


wywołując jednocześnie refluksu, dzięki czemu rzadziej będziesz miał ochotę sięgnąć po niezdrowe pokarmy.

4. Wiele posiłków możesz przygotować z wyprzedzeniem. Na przyrządzenie zamieszczonych tu dań poświęcisz zaledwie 30 minut lub mniej,

a wiele z nich możesz przygotować wcześniej i zamrozić, aby mieć je zawsze pod ręką. Nie uwzględniłam też w swoich przepisach żadnych specjalnych ani trudnych do znalezienia składników, ich przygotowanie nie wymaga specjalistycznego sprzętu, a instrukcje są proste i łatwe do zastosowania.





Rozdział 1

Zapanuj nad refluksem dzięki odpowiedniej diecie

Możesz zapanować nad refluksem żołądkowym poprzez wprowadzenie odpowiednich zmian w swojej diecie. Zarówno drobne, jak i większe modyfikacje umożliwią ci pozbycie się dokuczliwych objawów i wyeliminowanie niektórych problematycznych składników z diety. Znajomość i przestrzeganie „zasad” żywieniowych w przypadku refluksu żołądkowego może w ogromny sposób wpłynąć na twoje samopoczucie i sposób odżywiania.

PRZYCZYNY ZGAGI

Wielu ludzi używa zamiennie takich terminów jak zgaga, refluks żołądkowy lub niestrawność, określając za ich pomocą bardzo podobne objawy. Tak naprawdę wszystkie te dolegliwości są różnymi przejawami tej samej choroby. Na przykład choroba refluksowa przełyku (gastroesophageal reflux disease, w skrócie GERD) to termin używany w przypadku, gdy refluks żołądkowy, niestrawność lub zgaga są objawami przewlekłymi i powodują już uszkodzenia w przewodzie pokarmowym. Kiedy kwas przedostaje się do gardła, mówimy z kolei o refluksie krtaniowo-gardłowym (laryngopharyngeal reflux, w skrócie LPR).

ROZŁUŹNIONY DOLNY ZWIERACZ PRZEŁYKU

Według Kliniki Mayo wszystkie wymienione wyżej dolegliwości mają tę samą przyczynę. Zgaga ma miejsce, gdy kwas żołądkowy cofa się do przełyku. Aby zrozumieć mechanizm tego zjawiska, musisz najpierw wiedzieć, co się dzieje za każdym razem, gdy połykasz pokarmy lub płyny. Po przełknięciu przechodzą one przez przełyk do żołądka. Następnie grupa mięśni zwana dolnym zwieraczem przełyku zamyka się, utrzymując pokarm w żołądku, który rozpoczyna proces trawienia. Czasem jednak osłabiony

dolny zwieracz przełyku nie zamyka się po przedostaniu się pokarmu lub płynu do żołądka. Kiedy tak się dzieje, kwas żołądkowy może przedostać się przez zwieracz do przełyku, wywołując dyskomfort, podrażnienie, stan zapalny, a ostatecznie nawet uszkodzenie tkanek. To właśnie główna przyczyna dolegliwości związanych z refluksiem.

Oto czynniki wpływające na rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku:

- spożywanie napojów alkoholowych,
- spożywanie napojów zawierających kofeinę, w tym kawy, herbaty i napojów energetycznych,
- używanie tytoniu,
- spożywanie niektórych pokarmów, jak na przykład czekolada, mięta i papryka.

ZWIĘKSZONA PRODUKCJA KWASU SOLNEGO

Przy osłabionym dolnym zwieraczu przełyku nadmierna produkcja kwasu solnego może być bardzo problematyczna. Wszystko, co zwiększa jego produkcję, zwiększa też prawdopodobieństwo wystąpienia refluksu. Oto, czego należy unikać, aby temu zapobiec:

- spożywania takich kwaśnych pokarmów jak ocet, owoce cytrusowe i ananas,
- przyjmowania niektórych leków, w tym ibuprofenu, aspiryny i antybiotyków,



- nadużywania leków hamujących wydzielanie kwasu solnego, takich jak inhibitory pompy protonowej, które mogą powodować nasilenie produkcji kwasu po ich odstawieniu.

WIEK

Według Narodowej Biblioteki Medycznej Stanów Zjednoczonych wraz z wiekiem ludzie na ogół tracą napięcie mięśniowe, chyba że podejmują wysiłki, aby je zachować. Ponieważ dolny zwieracz przełyku składa się z mięśni, w procesie starzenia się może dojść do jego naturalnego rozluźnienia, które przyczynia się do wystąpienia refluksu.

NIEKTÓRE LEKI

Według Health.com wiele leków może powodować osłabienie dolnego zwieracza przełyku i przyczyniać się do wystąpienia GERD i LPR. Oto niektóre z nich:

- bisfosfoniany (leki na osteoporozę),
- blokery kanału wapniowego, zwykle stosowane jako leki na nadciśnienie,
- środki uspokajające i nasenne, które rozluźniają dolny zwieracz przełyku,
- trójpierścieniowe leki przeciwdrożdżycowe, takie jak amitryptylina, które spowalniają uwalnianie treści żołądkowej, zwiększając ciśnienie śródbrzusze.

ZWIĘKSZONE CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE

Zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej może oddziaływać na dolny zwieracz przełyku, powodując jego rozluźnienie i umożliwiając przedostanie się kwasu do przełyku, a tym samym wywołując objawy refluksu. Do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego przyczynia ją się:

- picie napojów gazowanych,
- przejadanie się lub jedzenie zbyt dużych porcji,
- nadmierny przyrost masy ciała lub otyłość, szczególnie w okolicy brzucha,
- spożywanie takich pokarmów jak papryka, cebula i tłuste potrawy powodujące wzdęcia, które zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej,
- pochylanie się lub leżenie tuż po jedzeniu,
- ciąża,
- przepuklina rozworu przełykowego, która pojawia się, gdy górna część żołądka przedostaje się przez otwór w przeponie do klatki piersiowej.

BAKTERIE

Według specjalisty medycyny funkcjonalnej Chrisa Kressera przerost bakterii również może przyczyniać się do wystąpienia choroby refluksowej przełyku, ponieważ zaburza



wchłanianie węglowodanów, a tym samym powoduje wzdęcia i prowadzi do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego. Chociaż jest to stosunkowo nowa teoria, Kresser i inni sugerują istnienie związku między zespołem jelita drażliwego a chorobą refluksową przełyku, co może sugerować, że pewna kategoria słabo wchłanianych węglowodanów, zwanych FODMAP, również może przyczyniać się do wystąpienia GERD, ponieważ wzdęcia zwiększają ciśnienie śródbrzusze. Problemy bakteryjne w jelitach mogą obejmować przerost bakterii jelita cienkiego i zakażenie *Helicobacter pylori*.

STRES

Koreańskie badanie z 2013 roku wykazało związek pomiędzy stresem a refluksiem. Chociaż mechanizm stojący za nasilonymi objawami refluksu pod wpływem stresu jest jeszcze słabo poznany, to – jak podaje Health.com – badania naukowe nie wykazały, aby stres sam w sobie zwiększał produkcję kwasu żołądkowego, powodował wzrost ciśnienia śródbrzusznego, czy też osłabiał dolny zwieracz przełyku. Zamiast tego naukowcy stawiają hipotezę, że stres może wpływać na hormony blokujące produkcję kwasu w żołądku lub na mózg, powodując odczucia wzmożonego dyskomfortu związanego z refluksiem.

ZWIĄZEK MIĘDZY POKARMAMI A OBJAWAMI

Prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę, że spożywanie niektórych pokarmów może nasilić objawy niestrawności, lub doświadczyłeś tego na własnej skórze. Być może zdarzyło ci się zjeść kaloryczny tort czekoladowy przed snem, a kilka godzin później obudziłeś się w nocy z odczuciem pieczenia w gardle i klatce piersiowej. A może pikantna kolacja zmusiła cię do sięgnięcia po leki zobojętniające kwas żołądkowy kilka godzin później. Wiele osób ma takie doświadczenia i wielokrotnie przekonało się, że spożywanie niektórych pokarmów sprzyja wystąpieniu zgagi.

Możesz jednak nie wiedzieć, jak silny jest związek między spożywanymi pokarmami a refluksiem żołądkowym, GERD i LPR. Jak już wspomniałam, pożywienie może wywołać chorobę refluksową przełyku i jej różne warianty na trzy główne sposoby:

- poprzez rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku,
- poprzez zwiększenie kwasowości żołądka,
- poprzez zwiększenie ciśnienia śródbrzusznego.

KWASOWOŚĆ I ZASADOWOŚĆ

Wszystkie substancje mają odczyn pH, czyli określony stopień kwasowości.





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



HASHIMOTO – SKUTECZNY, HOLISTYCZNY PLAN...

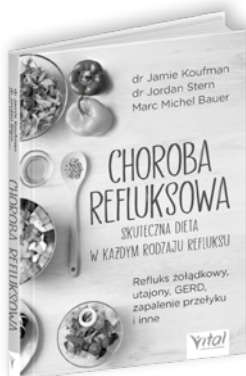
Karen Frazier



Choroby autoimmunologiczne i stany zapalne to zhora XXI wieku. Jedną z najpowszechniejszych chorób autoagresywnych jest niedoczynność tarczycy Hashimoto. Zmęczenie, ospałość, mgła umysłowa, ciągłe uczucie zimna, przybieranie na wadze to jej najczęstsze symptomy. Dzięki tej książce poznasz prawdopodobne przyczyny Hashimoto, dowiesz się, jak diagnozować chorobę oraz jak wygląda jej leczenie. Autorka, od lat zmagająca się z zapaleniem tarczycy, przedstawia również 4 tygodniowy program zarządzania chorobą Hashimoto. Łączy w nim terapie medycyny naturalnej z holistycznym podejściem do zdrowia.

Skupia się na zdrowym odżywianiu (dieta przeciwzapalna), które jest kluczowe w łagodzeniu objawów choroby, zmianach w stylu życia oraz wsparciu emocjonalnym. Hashimoto – naprawdę możesz poczuć się lepiej!

CHOROBA REFLUKSOWA – SKUTECZNA DIETA W KAŻDYM RODZAJU REFLUKSU dr Jamie Koufman, dr Jordan Stern...



Badania dowodzą, że aż połowa osób po 40. roku życia cierpi z powodu refluksu! To jedna z najpowszechniejszych chorób jelit i układu pokarmowego. Niezależnie od tego czy jesteś w grupie ryzyka, czy jedynie chcesz zadbać o profilaktykę, ta książka jest dla ciebie. Autorzy, eksperci leczenia refluksu oraz diety przeciwefluksowej, 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. Zmniejszą one ilość wydzielanego kwasu żołądkowego i zakwaszenie organizmu, a także pozwolą ci schudnąć. Skuteczna dieta w chorobie refluksowej!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PRZEWLEKŁY KASZEL – JAK GO ROZPOZNAĆ, ZDIAGNOZOWAĆ...

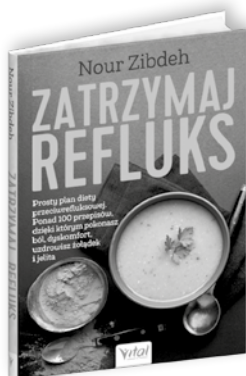
dr Jamie Koufman



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!

ZATRZYMAJ REFLUKS

Nour Zibdeh



Jeśli jesteś jednym z 50 milionów ludzi na świecie, którzy cierpią na refluks żołądkowy lub refluks krtańowo-gardłowy, prawdopodobnie odczuwasz niemal nieustanną potrzebę kaszlu, masz trudności z przełykaniem lub odczuwasz dławienie w gardle. Niezależnie od tego, czy stany zapalne, zgaga i inne objawy ze strony układu trawiennego są dla ciebie nowe, czy cierpisz na nie od lat, dzięki tej książce pozbędziesz się ich bez potrzeby stosowania leków zwalczających zakwaszenie organizmu. W tym poradniku, stworzonym przez specjalistkę z zakresu zdrowego odżywiania i chorób jelit, znajdziesz

prostą i skuteczną terapię, którą zastosujesz w swojej kuchni. W 3 krokach wyeliminujesz ból i choroby, zapobiegiesz ich nawrotom i zyskasz pełnię zdrowia. Skutecznie zatrzymaj refluks dietą.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



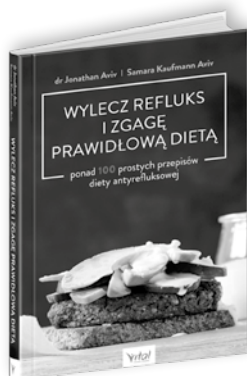
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WYLECZ REFLUKS I ZGAGĘ PRAWIDŁOWĄ DIETĄ

dr Jonathan Aviv, Samara Kaufmann Aviv

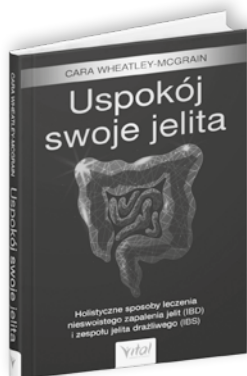


Autor bestsellera *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi* powraca z najnowszą książką! Tym razem wspólnie z Samarą Kaufmann Aviv proponują książkę kucharską z przepisami dla osób, które chcą pozbyć się przewlekłego stanu zapalnego i zyskać zdrowie dzięki diecie antyrefluksowej. Bez konieczności rezygnowania 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 opisanym w jasny sposób zasadom diety antyrefluksowej, przekonasz się, że zdrowe odżywianie wcale

nie jest trudne. Autorzy obalają największe mity dotyczące diety zasadowej. Dodatkową pomocą będą też tabele z wykazem wartości Ph wybranych produktów i napojów. Pożegnaj refluks i zgagę skutecznie!

USPOKÓJ SWOJE JELITA

Cara Wheatley-McGrain



Ten przewodnik stanowi zbiór holistycznych narzędzi po uzdrawianiu jelit i chorób układu pokarmowego, takich jak nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS). Odkryjesz w nim unikalny zestaw praktyk żywieniowych, które pomogą ci zrozumieć, pokochać i uspokoić jelita. Autorka dzieli się sprawdzonymi metodami, prostymi ćwiczeniami i dietą na mikrobiom, aby wyleczyć jelita i pokonać stany zapalne. Przygotujesz pyszne, przyjazne dla jelit posiłki dzięki kreatywnym, prostym przepisom. Włączysz do swojej rutyny codzienne rytuały, takie jak techniki oddechowe i wizualizacje. Będiesz w stanie

zmniejszyć wzdęcia, uspokoić problemy jelitowe oraz poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie, oraz zrównoważyć mikrobiom jelitowy. Zdrowe jelita – zdrowe ciało i umysł.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



SIBO – SAMODZIELNA DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Shivan Sarna

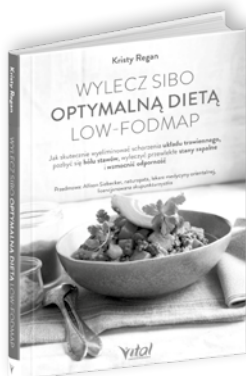


Przewlekłe zaparcia, biegunki, ból brzucha, które pojawiają się bez wyraźnej przyczyny, to najprawdopodobniej objawy jednej z chorób jelit: SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) lub IBS (zespół jelita drażliwego). Zaburzenia w działaniu mikrobiomu jelitowego są jedną z przyczyn tych schorzeń. Ta książka, napisana przez pacjentkę, która sama przeszła SIBO i wróciła do zdrowia dzięki właściwej terapii i zdrowemu odżywianiu, pomoże ci pokonać uporczywe dolegliwości. Dowiesz się, co robić, aby uzyskać prawidłową diagnozę. Poznasz proste kroki i dietę, które pomogą ci w leczeniu SIBO i IBS.

Dzięki temu zastosujesz niezwykle skuteczną terapię oczyszczania jelit opartą na diecie na zdrowy mikrobiom. Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO. Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!

WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Kristy Regan



Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) musi zmagać się z wieloma uciążliwymi dolegliwościami, które wpływają negatywnie na komfort i jakość jej życia. Zresztą leczenie i diagnostyka 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 i hamuje rozwój choroby SIBO. 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

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



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 przeciwzapalną, 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!

PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

dr Monica Aggarwal, dr 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 przypraw, wody i postu prze-

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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



BAKTERIE JELITOWE KLUCZEM DO ZDROWIA!

dr Anne Katharina Zschocke



Czy wiedziałeś, że jelita mają wpływ na Twoje samopoczucie, sposób podejmowania decyzji lub aktywność. Tak! Radość, smutek, strach czy spokój są wywoływane przez... jelito! Dlatego tak ważne jest utrzymanie zdrowej flory bakteryjnej! W jaki sposób to zrobić? Odpowiedzi udzieli Ci dr Anne Katharina Zschocke, jedna z największych ekspertek w tym temacie! Opierając się na najnowszych badaniach naukowych nad mikrobiomem, Autorka przedstawi skuteczne sposoby na odbudowę mikroflory oraz odpowiednie jej pielęgnowanie. Dowiesz się, jakich produktów unikać, a jakie powinny częściej gościć w Twojej kuchni. Odkryjesz, jak dzięki dobrym bakteriom zrzucić zbędne kilogramy oraz dlaczego warto długo przeżuwać pokarm. Klucz do zdrowia kryje się w Twoich jelitach!

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 kiszone 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

[Kup książkę](#)



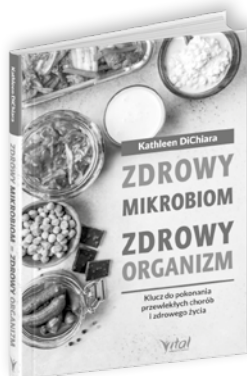
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ZDROWY MIKROBIOM, ZDROWY ORGANIZM

Kathleen DiChiara



Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób. A to jego skład decyduje, czy jesteśmy zdrowi, czy jednak podatni na choroby, zarówno te łagodne jak i poważne. Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w organizmie i jak naturalnie odbudować zniszczoną florę bakteryjną. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych z przewlekłymi schorzeniami, poprzez zmianę stylu życia, prawidłową dietę, regenerujący sen, uzdrowienie jelit, redukcję poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną. Twoje zdrowie zależy od Twojego mikrobiomu.

CANDIDA – SKUTECZNE UZDRAWIANIE GRZYBIC

Molly Devine



Candida albicans to najczęściej występujący u ludzi patogen. Powoduje szereg objawów, od problemów ze skórą i śluzówką, przez zwiększenie wagi ciała aż po zagrażające życiu ogólnoustrojowe stany zapalne i choroby. Rozrost grzybów Candida powodowany jest przez niewłaściwą dietę oraz stosowanie antybiotyków. Autorka, uznana dietetyczka, podpowie Ci, w jaki sposób powstrzymać rozrost grzybów Candida i wrócić do zdrowia. Jej holistyczny program obejmuje wyjątkowo proste porady dietetyczne oraz specjalnie dobrane produkty bogate w probiotyki fermentowane, składniki odżywcze, dobroczynne przeciwutleniacze oraz witaminy i minerały budujące odporność. Ich zadaniem jest nie tylko hamowanie rozrostu Candida, ale również wzmocnienie Twojego organizmu. Pokonaj Candidę naturalnie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ CZĘSTOCHOWA



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

- 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
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



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

[Kup książkę](#)



Polecamy:



Karen Frazier jest niezależną pisarką i autorką książek kucharskich specjalizującą się w opracowywaniu przepisów i diet eliminacyjnych. Zanim choroba Hashimoto zmieniła jej życie, Karen pracowała jako trenerka osobista. Po rozpoznaniu schorzenia jej dieta uległa diametralnej zmianie. Interesują ją liczne alternatywne techniki leczenia, takie jak aromaterapia i litoterapia.

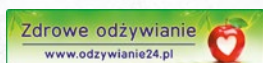
**Zapiekanka z kurczakiem, spaghetti carbonara, minipizze z boczkiem, zupa z soczewicy, naleśniki z brzoskwiniami, cynamonowo-cytrynowe muffinki. Co łączy te dania?
Wszystkie mają właściwości przeciwrefluksowe!**

Zgaga, odbijanie się, ból brzucha i dyskomfort... Zapewne znasz objawy refluksu aż za dobrze. Na szczęście klucz do zapanowania nad chorobą refluksową przełyku (GERD) i refluksiem krtaniowo-gardłowym (LPR) jest w twoich rękach!

Autorka odkryje przed tobą aż **115** prostych przepisów na potrawy, których przygotowanie zajmie ci maksymalnie **30** minut. Znajdziesz tu dania, które zadowolą nie tylko wegan i wegetarian, ale również osoby będące na diecie bezglutenowej czy low-FODMAP. Dowiesz się, jakich pokarmów unikać, by nie zwiększać zakwaszenia organizmu oraz ciśnienia śródbrzusznego. Odkryjesz również, które składniki warto wprowadzić do swojej codziennej diety ze względu na ich silne właściwości przeciwrefluksowe.

Przekonaj się, że dieta w refluksie nie musi być nudna!

Patroni:



Kup książkę