

WRZODY ŻOŁĄDKA I INNE CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO

JAK DZIAŁA UKŁAD POKARMOWY	4	NIESTRAWNOŚĆ, CZYLI DYSPEPSJA	59
WRZODY ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY	6	Jak sobie pomóc? Domowe sposoby	
Jak sobie pomóc? Domowe sposoby		ZAPALENIE WYROSTKA ROBACZKOWEGO	64
DIETA W CHOROBIE WRZODOWEJ	11	Dieta dla osób po operacji wyrostka	
Przykładowy jadłospis		SCHORZENIA JELITA GRUBEGO	68
ZAPALENIE ŻOŁĄDKA	19	NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO	75
REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-PRZELYKOWY	21	Ból brzucha, zaparcia, wzdęcia	
Przykładowy jadłospis		PRZYPRAWY I ZIOŁA NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI UKŁADU POKARMOWEGO	85
Jak sobie pomóc? Domowe sposoby		MINISŁOWNICZEK	88
PRZEPUKLINA ROZWORU PRZELYKOWEGO	34	BIBLIOGRAFIA	92
Przykładowy jadłospis			
ZESPÓŁ JELITA NADWRAŻLIWEGO	46		
Zioła łagodzące dolegliwości			
Przykładowy jadłospis			