

Indice

- 7 Ringraziamenti
- 9 Introduzione

- 17 1. Com'è fatto l'apparato digerente
 - Bocca, 17*
 - Esofago, 18*
 - Stomaco, 18*
 - Intestino tenue, 18*
 - Fegato, 19*
 - Pancreas, 21*
 - Colon, 21*
 - Retto, 22*

- 23 2. L'intestino, prima del fegato
 - Flora batterica, 24*
 - Clisteri e lavaggi del colon, 38*
 - Integratori a base di fibre, 42*
 - Antiossidanti e vitamine, 43*
 - Acqua, 48*
 - Attività fisica, 49*

- 53 3. Come mangi e come stai?
 - Controlla la tua dieta, 53*
 - Consumi alimenti di qualità?, 57*
 - Come ti senti?, 60*

Pesati e misura la circonferenza addominale, 63

Con rispetto parlando, 65

Il punto di partenza, 67

71 4. Un'alimentazione sana

È difficile scegliere il cibo, 71

Meglio l'Africa?, 72

La dieta sbagliata, 74

Alimenti da evitare o limitare, 76

89 5. E ora, a tavola!

Prima colazione, 89

Spuntino del mattino, 96

Pranzo, 102

Verdure, 103

Cereali, 112

Spuntino del pomeriggio, 117

Cena, 118

Legumi, 119

Formaggi freschi, 123

Carne, 127

Uova, 128

Pesce, 129

Pane, 130

Pizza, 132

Dolci e dessert, 133

Organizzare i pasti nella settimana, 136

149 6. Dallo stomaco in su

Alitosi, 149

Reflusso gastroesofageo, 151

Ulcera peptica, 157

159 7. La bile e il fegato

Calcolosi della cistifellea, 159

Il fegato grasso (steatosi), 161

- Epatite*, 163
Epatopatia alcolica, 165
Cirrosi epatica, 165
- 169 8. Stitichezza, diverticoli e colon irritabile
Stitichezza, 169
Diverticolosi, 179
Colon irritabile, 182
Gonfiore addominale, 184
- 191 9. Allergie e intolleranze alimentari
Reazioni tossiche agli alimenti, 192
Reazioni non tossiche (allergie e intolleranze), 197
- 211 10. Celiachia
Come riconoscerla, 212
Dieta, 212
Ipersensibilità al glutine, 213
- 217 11. Malattie infiammatorie intestinali
Colite ulcerosa, 217
Malattia di Crohn, 221
- 227 12. E le erbe?
Aglio, 228
Alloro, 228
Basilico, 229
Camomilla, 231
Cardo mariano, 232
Curcuma, 234
Finocchio, 234
Liquirizia, 236
Maggiorana, 236
Malva, 237
Melissa, 239
Menta, 241

Mirtillo, 242
Origano, 243
Pepe e peperoncino, 244
Prezzemolo, 246
Rosa canina, 247
Rosmarino, 248
Tarassaco, 250
Timo, 251
Zenzero, 252