

УДК 611.3
ББК 54.1+55.1
А38 (4Вл)

Акерлей Д.

А38 Они внутри нас/Дью Акерлей. — СПб.:
Страта, 2016. — 164 с. — (серия «Просто»)

ISBN 978-5-906150-47-9

Человеческий организм — сложная система, в которой нет ничего лишнего. В идеале она должна работать как швейцарские часы. У каждого органа имеется своя функция, но все они взаимодействуют между собой, а проблемы в одном могут привести к сбоям в работе других.

Книга посвящена органам пищеварительной системы, их правильной работе и здоровому питанию. Автор дает рекомендации по предупреждению и лечению ряда заболеваний, приводит полезные свойства ряда продуктов и отмечает вред, который могут принести другие, — ведь именно благодаря потребляемой пище человеческий организм получает энергию, необходимую для жизнедеятельности. В книге приводится много интересных фактов и рекомендаций для всех, кто хочет долго оставаться здоровым.

Перевод с английского Марии Жуковой

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев.

All rights reserved. No parts of this publication can be reproduced, sold or transmitted by any means without permission of the publisher.

УДК 611.3
ББК 54.1+55.1

© Ackerley D., 2016
© Жукова М., перевод
на русский язык, 2016
© «Страта», 2016

ISBN 978-5-906150-86-8

Введение.....	4	Мочевой пузырь	93
		Без каких органов можно жить	99
Часть 1.		Часть 3.	
ОТ ВХОДА ДО ВЫХОДА.....	5	МИКРООРГАНИЗМЫ.....	101
Путешествие пищи	6	Вирусы	102
Дефекация	12	Столбнячная палочка.....	104
Запор	14	Кишечная палочка	105
Слабительные.....	17	Хеликобактер пилори	108
Диарея.....	20	Сальмонеллы	113
Кал.....	21	Грибы	115
Анальный зуд	23	Глисты.....	116
Моча	24		
История унитаза.....	26	Часть 4.	
Тошнота и рвота.....	30	ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ	
Изжога	34	И НЕ ОЧЕНЬ.....	123
Кислая отрыжка.....	37	Как пить с пользой	124
Метеоризм.....	40	Сон для снижения веса	128
Аллергии.....	42	От каких продуктов клонит в сон	130
Часть 2.		Лактоза и фруктоза.....	135
НАШИ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ...	49	Можно ли похудеть от фруктов?	139
Печень	50	О пользе яблок.....	141
Почки	55	О пользе других ягод и фруктов	143
Кишечник	58	Какая польза от мороженого	145
Синдром раздраженного кишечника	62	Продукты, которыми легко отравиться.....	146
Другие распространенные заболевания кишечника .	64	Продукты для защиты сердца и сосудов	148
Толстая кишка	66	Чем грозит отказ от мяса ..	150
Прямая кишка	68	Субпродукты	152
Слепая кишка	72	Идеальный завтрак.....	153
Двенадцатиперстная кишка	77	Правильное питание	156
Желудок.....	78	Закключение	159
Селезенка	85		
Поджелудочная железа.....	87		
Желчный пузырь	89		