

dr Jonathan Aviv  
Samara Kaufmann Aviv

# WYLECZ REFLUKS I ZGAGĘ PRAWIDŁOWĄ DIETĄ

Ponad **100** prostych przepisów  
diety antyrefluksowej



WYLECZ REFLUKS  
I ZGAGĘ  
PRAWIDŁOWĄ DIETĄ





dr Jonathan Aviv  
Samara Kaufmann Aviv

# WYLECZ REFLUKS I ZGAGĘ PRAWIDŁOWĄ DIETĄ

Ponad **100** prostych przepisów  
diety antyrefluksowej

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek  
AUTOR ZDJĘĆ NA OKŁADCE I W ŚRODKU: Robert Bredvad

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-531-3

Tytuł oryginału: *The Acid Watcher Cookbook: 100+ Delicious Recipes to Prevent and Heal Acid Reflux Disease*

Copyright © 2019 by Jonathan Aviv and Samara Kaufmann Aviv

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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.

Treść tej książki służy celom informacyjnym i nie ma na celu zastąpienia porad czy opieki lekarza. Jak w przypadku wszystkich innych diet i sposobów odżywiania, przedstawiony tutaj program powinien być realizowany jedynie po konsultacji z lekarzem, w celu upewnienia się, iż jest odpowiedni do indywidualnych potrzeb czytelnika. Autorzy i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek niepożądane skutki, jakie mogą wystąpić w wyniku zastosowania zamieszczonych w książce informacji.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



Dla **Caleigh, Nikki, Blake'a i Janie**,  
żądnych przygód i dbających  
o zdrowie smakoszy,  
za Waszą miłość i wsparcie  
oraz dla **Samary**,  
która wykorzystała  
swoje doświadczenia  
z chorobą  
dla dobra innych

# SPIS TREŠCI



## WSTĘP 8

### CZĘŚĆ I – WPROWADZENIE I ZASADY

- NA CZYM POLEGA DIETA NISKOKWASOWA? 16
- DWANAŚCIE MITÓW NA TEMAT DIETY ZASADOWEJ 28
- WARTOŚCI PH WYBRANYCH  
PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I NAPOJÓW 32

### CZĘŚĆ 2 – PRZEPISY

- KOKTAJLE, SOKI I CIEPŁE NAPOJE 40
- SMAKOWITE ŚNIADANIA 60
- PRZEKĄSKI I PRZYSTAWKI 86
- ZUPY I SAŁATKI 120
- DANIA GŁÓWNE 146
- NOWE WERSJE DRESSINGÓW, SOSÓW  
I INNYCH DODATKÓW 176
- SŁODKOŚCI 206

### CZĘŚĆ 3 – PLAN DZIAŁANIA

- PRZYKŁADOWE TYGODNIOWE MENU I LISTY ZAKUPÓW 234
- MENU SEZONOWE 245
- PODZIĘKOWANIA 249
- BIBLIOGRAFIA 253
- INDEKS 256



# WSTĘP

*„Doktorze Aviv, nie mogę znieść swojego ochrypłego głosu i ciągłego odchrząkiwania! Ciągłe kaszle i mam gułę w gardle. Co mam zrobić?”*

Jako otolaryngolog zajmujący się chorobami ucha, nosa i gardła oraz specjalizujący się w zaburzeniach głosu i połykania, od lat wysłuchuję skarg moich sfrustrowanych pacjentów. Wymienione objawy są często wynikiem choroby refluksowej przełyku, która dotyka ponad siedemdziesiąt pięć milionów Amerykanów i ponad miliard ludzi na całym świecie. Refluksowi mogą towarzyszyć takie objawy i dolegliwości jak: zgaga, chrypka, kaszel, częste odchrząkiwanie i sptywanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła. Niestety oferowane przez lekarzy rozwiązania (przyjmowanie leków i zmiana stylu życia) okazały się dla moich pacjentów niewystarczające. Najwyraźniej długotrwałe stosowanie leków hamujących wydzielanie kwasu żołądkowego może prowadzić do niedopuszczalnych skutków ubocznych. Osobiście od samego początku byłem przekonany, że najlepszym i najbezpieczniejszym sposobem na wyleczenie tej choroby jest odpowiednia dieta.

**T**ak oto opracowałem niskokwasową dietę na refluks. Proponowany przeze mnie dwudziestoosmiodniowy program odżywiania obejmuje odżywcze i bogate w błonnik pokarmy niskokwasowe. Dieta ta pomoże ci wyleczyć skutki choroby refluksowej poprzez zastąpienie produktów kwasotwórczych żywnością alkaliczną.

W czasie, kiedy pisałem książkę *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, opublikowano nowe badania, w których wykazano, że spożycie substancji kwasotwórczej prowadzi do wystąpienia ogólnoustrojowego stanu zapalnego. Oznacza to, że szkody wywołane kwasem przyczyniają się do powstawania chorób w całym organizmie, ze względu na przewlekły stan zapalny. Przez lata objawy refluksu uważano za ograniczoną reakcję na kwasotwórcze pokarmy, ale okazuje się, że musimy zrewidować nasze wcześniejsze założenia.

Wiedziałem, że potrzebujemy takiej diety, która pozwoli nam zneutralizować wpływ kwasotwórczej żywności. Mój program spełnia to zadanie. A jednak po tym, jak opublikowałem *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, moi czytelnicy z całego świata zaczęli prosić o urozmaicenie diety i uwzględnienie w programie większej gamy produktów spożywczych. Zaprzagnąłem więc opracować smaczne i zdrowe przepisy na dania przeciwwapalne, którymi będą mogły się delektować nie tylko osoby zmagające się z refluksem, ale także wszyscy smakosze dobrej kuchni.

Tak oto powstała ta książka kucharska, w której pokazuję, między innymi, jak można bezpiecznie wprowadzić do diety „zabronione” wcześniej produkty (jak na przykład pomidory, cytrusy czy nawet ocet), łącząc je w specyficzny sposób z żywnością alkaliczną (w procesie gotowania, czy miksowania), tak aby ich kwasowość została zneutralizowana, a smak zachowany.

Kolejnym ważnym krokiem w kierunku stworzenia bardziej urozmaiconej i skutecznej diety przeciwwapalnej było włączenie produktów bezmlecznych (jako substytutów produktów mlecznych). Kazeina, znajdująca się w mleku krowim i serach z mleka zwierzęcego, jest prozapalna i bardzo często wywołuje uciążliwe objawy u osób z chorobą refluksową przełyku. W celu zastąpienia serów pochodzenia zwierzęcego, domowymi roślinnymi „serami” i „sosami serowymi” bez konserwantów, zaczęliśmy z Samarą Kaufmann Aviv eksperymentować z różnymi rodzajami orzechów. Wiedzieliśmy jednak, że nie uzyskamy tego specyficznego kwaskowatego serowego smaku, jeśli nie dodamy jakiegoś kwaśnego produktu.

Wypróbowaliśmy więc różne kombinacje orzechów z odrobiną soku z cytryny, octu i/lub musztardy, aż w końcu udało nam się uzyskać intensywny smak sera oraz odpowiednią konsystencję. W ten sposób opracowaliśmy przepisy na wiele roślinnych substytutów sera zamieszczonych w tej książce kucharskiej, jak na przykład na ser z dyni piżmowej (strona 161) czy dressing do sałatki cezar (strona 141).

W wyniku naszych licznych eksperymentów, opracowaliśmy przepisy na „przyjazne” urozmaicone dania o pH powyżej 4 (dopuszczalne w fazie podtrzymującej), a także wiele dań o pH powyżej 5 (dopuszczalnych już w fazie zdrowienia).

A wszystko zaczęło się kilka lat temu po pierwszej infekcji zatok mojej współautorki.

## HISTORIA SAMARY

Przez lata Samara narzekała na ból zatok, ściekanie gęstego śluzu po tylnej ścianie gardła, chrypkę oraz kaszel. Poza tym nieustanne odchrząkiwanie doprowadzało Samarę i jej otoczenie do szaleństwa, gdyż robiła to dosłownie wszędzie: w kinie, w pracy, na spotkaniach z przyjaciółmi, w domu, a nawet na rozmowach kwalifikacyjnych.

Kolejni lekarze Samary doradzali jej różnego rodzaju leki bez recepty, następnie leki przeciwhistaminowe na receptę, aerozole do nosa, spraye przeciwhistaminowe, a nawet tabletki przeciwalergiczne, chociaż badania specjalistyczne nigdy nie potwierdziły u niej żadnej alergii pokarmowej ani środowiskowej. Samara przyjęła też wiele serii antybiotyków.

Tomografia komputerowa zatok na wczesnym etapie tych symptomów rzeczywiście wykazała zgrubienie błony śluzowej w obrębie zatok szczękowych, która zwykle jest cienka jak papier. Lekarze Samary uznali to za przyczynę męczących ją objawów i zdiagnozowali u niej skrajny przypadek zespołu przewlekłego spływania wydzieliny po tylnej ścianie gardła związanego z alergią.

Po ośmiu latach męczenia się z tymi samymi objawami, Samara zdecydowała się ostatecznie na operację zatok, po której przez wiele miesięcy dochodziła do siebie. Myślała jednak, że ten cały trud się opłaci i w końcu będzie mogła spokojnie wybrać się do kina bez całego zestawu chusteczek, kropeł, aerozoli czy tabletek.

Niestety, tak się nie stało. Objawy nie ustąpiły, zwłaszcza te związane z gardłem. Wreszcie ktoś z rodziny Samary powiedział: „A może masz refluks? Na twoim miejscu spróbowałbym diety niskowasowej”.

Z początku Samara uznała ten pomysł za absurdalny. Nie wierzyła, że to żołądek powoduje problemy z zatokami i gardłem. Nigdy nie miała zgagi, tego palącego odczucia w klatce piersiowej, które promieniuje czasem nawet aż do gardła.

Co więcej, w ciągu dziesięciu lat, podczas których zmagала się z objawami „zatok”, żaden lekarz nie zapytał jej o dietę. Nikt nigdy nie zwrócił jej uwagi, że może sobie szkodzić wieczornym kieliszkiem wina do kolacji (lub nawet bez niej), czy też popijaniem do wszystkich posiłków wody z dodatkiem soku z cytryny lub limonki. Nie zapytano ją o sos sałatkowy, jaki dodawała do pomidorów ani o sałatkę z surową cebulą, która była podstawą jej diety. Nie wspomniano jej ani słowem o tym, że może jej

szkodzić mrożona, butelkowana herbata, którą gasiła pragnienie w pracy i którą popijała od czasu do czasu podczas treningów. Żadnego lekarza nie zaniepokoił też fakt, że po powrocie do domu po wyczerpującym dniu w pracy, Samara szybko zaspokajała swój głód, a potem leżała wykończona na kanapie.

Okazało się jednak, że wspomniany członek rodziny miał rację. Zanim trafił do mnie na badania, przez wiele lat sam męczył się z chrypką. Musiał często odchrząkiwać ze względu na spływający po gardle śluz i ciągle miał wrażenie, że coś „utknęło” mu w przełyku. Włożyłem mu do nosa bardzo małą i miękką kamerkę, aby zbadać błonę śluzową nosa oraz gardła, które wyglądało, jakby eksplodowała w nim jakaś bomba.

Zobaczyłem spory obrzęk zarówno w gardle, jak i w strunach głosowych oraz nosie. Tylna ściana gardła była tak opuchnięta, że przypominała brukowaną ulicę. Ten rodzaj obrzęku związanego z kwasem żołądkowym nazywamy właśnie „brukowaną błoną śluzową”. Na szczęście nie jest to objaw śmiertelny i z łatwością można go wyleczyć. Właściwie to już samo wprowadzenie odpowiednich zmian w diecie i stylu życia pozwala pozbyć się tego obrzęku, dzięki czemu ściana gardła odzyskuje swoją normalną, gładką strukturę.

Zauważyłem także obrzęk w tylnej części fałdu głosowego, w wąskim obszarze gardła, gdzie krtań (narząd głosu) styka się z górną częścią przełyku. Obrzęk ten przypominał ludzika Michelin lub Jabbę z *Gwiezdných Wojen*, gdyż spuchnięta tkanka wyglądała jak nachodzące na siebie nawzajem grube pierścienie. Te poziome paski obrzękniętej tkanki nazywamy „tygrysimi pręgami” (ang. *tiger striping*), a objaw ten również jest odwracalny.

Poradziłem więc mojemu pacjentowi, aby zmienił dietę i styl życia zgodnie z zasadami zaprezentowanymi w mojej książce, a kiedy to zrobił, objawy zaczęły ustępować. To musiało zrobić na nim duże wrażenie.

W końcu zbadaliśmy gardło Samary i rzeczywiście odkryliśmy wiele objawów stanu zapalnego: „tygrysie pręgi”, „brukowaną błonę śluzową”, opuchnięte struny głosowe oraz śluz spływający po tylnej ścianie gardła. Ostatecznie przeszła na dietę niskokwasową, a objawy zaczęły ustępować.

Na szczęście Samara w dzieciństwie często gotowała ze swoją matką, która była fantastyczną, uwielbiającą eksperymenty kulinarne kucharką. Ponadto, moja żona zdobyła solidną wiedzę z dziedziny nauk biologicznych, którą mogła połączyć ze swoimi umiejętnościami kulinarnymi. Tak

oto zaczęliśmy opracowywać przepisy oparte na zasadach diety antyrefluksowej, znacząco rozszerzając jej zasady.

Zauważyliśmy, na przykład, że tradycyjne guacamole czy hummus bez cebuli i czosnku nam nie szkodzą, więc zaczęliśmy wdrażać zasadę neutralizacji składników kwasotwórczych w przepisach na inne klasyczne potrawy. Zwiększaliśmy stopniowo ilość soku z limonki czy cytryny dodawanego do przeróżnych tradycyjnych dań, dzięki czemu udało nam się ustalić odpowiednie proporcje, które pozwalają zachować pożądany smak, a jednocześnie utrzymać pH znacznie powyżej 4.

Koncepcję neutralizacji składników kwasowych zastosowaliśmy również w kwaśnych deserach zawierających takie owoce jak na przykład malina. Stwierdziliśmy, że te składniki również mogą być bezpiecznie stosowane, jeśli połączymy je z różnego rodzaju mąką, co doprowadziło nas do opracowania przepisów na wiele słodczy i smakołyków dopuszczalnych na diecie antyrefluksowej.

Po naszych początkowych „eksperymentach spożywczych”, zaczęliśmy opracowywać coraz więcej przepisów, które ostatecznie zamieściliśmy w tej książce kucharskiej.

CZĘŚĆ I

# WPROWADZENIE I ZASADY

Kremowy koktajl pomarańczowy,  
strona 47





## NA CZYM POLEGA DIETA NISKOKWASOWA?

Wiele osób uważa, że jedynym objawem nadkwasoty jest zgaga. A jednak, jak napisałem w książce *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, jest to bardzo mylące i często wręcz niebezpieczne przekonanie. Jak pokazuje historia Samary, oprócz zgagi, do symptomów wywołanych przez szkodliwe działanie kwasu zaliczamy również:

- chrypkę,
- chroniczny, dokuczliwy kaszel,
- ból gardła pojawiający się znikąd,
- uczucie ściskania w gardle,
- spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła,
- alergie,
- płytki oddech,
- wzdęcia.

Wiemy już zatem, że nie chodzi jedynie o cofanie się kwasu żołądkowego do przełyku, ale także o kwas, który trafia przez przełyk do żołądka, kiedy spożywamy kwasotwórczą, przetworzoną żywność i napoje. Dlatego też zmiana diety może przynieść wspaniałe rezultaty, kładąc kres wieloletnim dolegliwościom gardła i przełyku.

Proponowany przeze mnie program odżywiania to zrównoważona pod względem odżywczym dieta niskokwasowa (zasadowa), bogata w błonnik i uwzględniająca wysokiej jakości białko, węglowodany oraz tłuszcze. Nie jest to dieta odchudzająca. Jej zadaniem jest uleczenie uszkodzonych przez kwas spożywczy tkanek, poprzez wyeliminowanie wysokoprzetworzonych pokarmów kwasotwórczych i zastąpienie ich naturalnymi produktami niskokwasowymi. Kolejną istotną zasadą tego planu żywieniowego jest jedzenie w odpowiednich porach. Zalecamy zamknięcie kuchni o godz. 19.30 i spożywanie pięciu posiłków dziennie (trzy zwykłe oraz dwa mniejsze) w ciągu dwunastu, maksymalnie trzynastu godzin, najlepiej między 6.30 a 19.30.

Proponowany przeze mnie plan żywieniowy zaczyna się od dwudziestośmiodniowej fazy zdrowienia, po której następuje faza podtrzymująca. Na pierwszym etapie (faza zdrowienia) będziesz delectować się

pożywieniem o pH 5 lub wyższym, w tym chudym białkiem zwierzęcym, produktami pełnoziarnistymi oraz różnego rodzaju warzywami i owocami. Jednocześnie wyeliminujesz z diety żywność zakwaszającą i sprzyjającą niestrawności, w tym napoje gazowane, alkohol, kofeinę, czekoladę, miętę, a także surową cebulę oraz czosnek. W ten sposób umożliwisz swojemu ciału regenerację po wieloletnim zmaganiu się ze szkodliwym działaniem kwasu. Spożywając trzy pełne oraz dwa małe posiłki dziennie, nie musisz się martwić, że będzie ci czegoś brakować lub będziesz odczuwać głód.

Celem drugiego etapu programu (fazy podtrzymującej) jest spożywanie żywności o pH powyżej 4. Możesz przedłużyć tę fazę tak długo, jak tylko zechcesz. Na tym etapie będziesz mógł ponownie włączyć do diety kofeinę oraz gotowany czosnek i cebulę.

Jak zapewne wiesz, kwasowość i zasadowość substancji mierzymy w skali pH, która mieści się w granicach od 1 (odczyn bardzo kwaśny) do 14 (odczyn mocno zasadowy). Każda substancja o pH poniżej 7 jest uważana za kwasową, a o pH powyżej 7 za zasadową. Twój organizm bardzo intensywnie pracuje nad utrzymaniem pH na poziomie 7,4. Pokarmy i napoje poniżej pH 5, a zwłaszcza poniżej pH 4, aktywują enzym trawieniny zwany pepsyną. Zadaniem pepsyny (zwykle występującej w żołądku), jest rozkładanie białka pod wpływem kwasu. Żołądek ma pH zbliżone do 2, dlatego też znajdująca się w nim pepsyna, ze względu na jego kwaśne środowisko, jest bardzo aktywna. Jednakże pepsyna może wydostawać się z żołądka do innych obszarów ciała, takich jak przełyk, płuca, gardło, struny głosowe, nos i zatoki, powodując w nich stan zapalny. Dochodzi do tego, gdy spożywany żywność o pH poniżej 4.

Dlatego też w fazie zdrowienia zajmiesz się likwidowaniem szkód wywołanych kwasem za pomocą żywności o pH powyżej 5. Następnie, przechodząc do fazy podtrzymującej, będziesz kontynuować ten proces i zapobiegać nawrotom stanów zapalnych, spożywając żywność o pH powyżej 4.

Jak w przypadku wszystkich innych diet i programów zdrowotnych, skonsultuj się z lekarzem, przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w swojej diecie oraz stylu życia.

Zapoznaj się teraz zamieszczonymi poniżej zaktualizowanymi opisami pierwszych czterech głównych zasad diety niskokwasowej.

## ZASADA NR 1 DIETY ANTYREFLUKSOWEJ: WYELIMINUJ PRODUKTY KWASOTWÓRCZE

Pierwszą zasadą w fazie leczniczej jest eliminacja tej „parszywej dwunastki” artykułów spożywczych:

- 1. GAZOWANE NAPOJE BEZALKOHOLOWE.** Wyeliminujesz zarówno napoje gazowane zawierające kwasotwórczy cukier, jak i ich dietetyczne wersje, napoje smakowe i niearomatyzowane wody gazowane. W fazie podtrzymującej diety na ogół dopuszczalna jest naturalna woda gazowana, jednakże również na tym etapie należy unikać niektórych marek o pH poniżej 4, jak np. LaCroix.
- 2. BUTELKOWA MROŻONA HERBATA.** Jest pełna kwasotwórczych konserwantów.
- 3. OWOCE CYTRUSOWE.** Wyeliminujesz owoce cytrusowe (cytryna, limonka, pomarańcza, grejpfrut, ananas), a także inne kwaśne owoce o pH poniżej 4, takie jak zielone jabłka, czerwone i czarne owoce jagodowe (truskawka, malina, jeżyna), granat i żurawina.  
Zasada neutralizacji zaprezentowana w dalszej części książki pozwoli ci na włączenie owoców cytrusowych i kwasowych do diety w ściśle określony sposób. Ponadto proces gotowania „wypala” kwas.
- 4. POMIDORY, SOSY POMIDOROWE I PASTY POMIDOROWE.** Chociaż pomidory zawierają duże ilości likopenu, naturalnego przeciwutleniacza, to jednak są kwasotwórcze (pH 4 do 5). Nie obawiaj się z nich zrezygnować, gdyż w fazie zdrowienia uwzględnisz inne źródła tego cennego składnika odżywczego, jak na przykład arbuz. W fazie podtrzymującej dozwolone są surowe pomidory, ale nadal należy unikać sosów i past pomidorowych, za wyjątkiem naszej wersji zamieszczonych przepisów.
- 5. OCET.** Wyeliminujesz wszystkie rodzaje octu, w tym popularny ocet jabłkowy, zwykły i malinowy ocet winny. Produkt ten jest bardzo kwasotwórczy, gdyż przechodzi proces fermentacji, a wszystkie jego

odmiany są silnymi aktywatorami pepsyny. Możesz go jednak dodawać do gotowanych potraw, ponieważ wysoka temperatura oraz połączenie octu z innymi składnikami, zazwyczaj neutralizują jego kwasowość. Zapoznając się z posiłkami zalecanymi w fazie zdrowienia, przekonasz się, że kwasowość octu można z łatwością zneutralizować również poprzez precyzyjne połączenie go z odpowiednimi, zasadowymi składnikami.

- 6. ALKOHOL.** Alkohol (a zwłaszcza wino), jest zabroniony w fazie zdrowienia, ponieważ jest wiatropędny, co oznacza, że rozluźnia dolny zwieracz przełyku, powodując cofanie się kwaśnej treści żołądka. Wino jest bardzo kwasotwórcze (pH od 2,9 do 3,9), dlatego też nie jest dozwolone na żadnym etapie diety niskokwasowej. Można go jednak dodawać do gotowanych potraw.

Niektóre alkohole mają pH powyżej 7, jak na przykład wódka i dżin, więc są dozwolone w ograniczonych ilościach w fazie podtrzymującej diety. Tequila z kolei podlega procesowi fermentacji, przez co jest często kwasotwórcza i ogólnie należy jej unikać na obu etapach.

- 7. KOFEINA.** Kawa i herbata z kofeiną są zabronione w fazie zdrowienia. Pamiętaj także o unikaniu takich produktów zawierających kofeinę, jak niektóre leki (zarówno bez recepty, jak i na receptę), napoje alkoholowe i desery. Kofeina w każdej postaci jest środkiem rozluźniającym dolny zwieracz przełyku, a także zwiększającym produkcję kwasu w żołądku.

- 8. CZEKOLADA.** Ten smakołyk o wysokiej wartości odżywczej jest bardzo źle tolerowany przez osoby mające problemy z nadkwasotą, zwłaszcza jeśli cierpią na zgagę. Czekolada zawiera metyloksantynę, która rozluźnia dolny zwieracz przełyku i zwiększa produkcję kwasu solnego w żołądku. Na szczęście, w diecie zasadowej dozwolony jest karob, naturalny substytut czekolady, dzięki któremu domowe desery smakują równie pysznie, jak kupowane, tradycyjne produkty czekoladowe.

**UWAGA DOTYCZĄCA KOFEINY I CZEKOLADY.** Kawa i czekolada nie są kwasowe (mają pH w okolicy 6), a jednak kofeina powoduje rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku i zwiększenie produkcji kwasu przez żołądek. W fazie podtrzymującej filizanka kawy z kostką

# WARTOŚCI PH WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I NAPOJÓW

## SUROWE WARZYWA I ZIOŁA

|   |          |
|---|----------|
| Ogórek długi szklarniowy .....          | 7,6      |
| Kalafior .....                          | 7,2      |
| Groszek cukrowy .....                   | 6,8      |
| Cukinia .....                           | 6,8      |
| Sałata rzymska .....                    | 6,6      |
| Szpinak .....                           | 6,5      |
| Brokuły .....                           | 6,28     |
| Seler .....                             | 6,24     |
| Sałata lodowa .....                     | 6,23     |
| Botwina .....                           | 6,22     |
| Szparagi .....                          | 6,21     |
| Kolendra .....                          | 6,18     |
| Jarmuż .....                            | 6,01     |
| Kapusta .....                           | 5,98     |
| Rukola .....                            | 5,92     |
| Bazylia .....                           | 5,92     |
| Dynia piżmowa .....                     | 5,81     |
| Natka pietruszki .....                  | 5,65     |
| Ogórek gruntowy .....                   | 5,44     |
| Trawa cytrynowa .....                   | 5,42     |
| Papryka pomarańczowa .....              | 5,2      |
| Papryka zielona .....                   | 4,8–5,89 |
| Papryka żółta .....                     | 4,8–5,44 |
| Papryka czerwona .....                  | 4,8–5,24 |
| Pomidor śliwkowy .....                  | 4,51     |
| Pomidor befsztyk .....                  | 4,23     |
| Pomidor winogronowy<br>lub pearly ..... | 4,19     |

## ŚWIEŻE I SUSZONE OWOCE

|   |      |
|---|------|
| Awokado .....                                 | 7,12 |
| Arbuz .....                                   | 6,53 |
| Melon kantalupa .....                         | 6,42 |
| Kaki, odmiana „Fuyu” .....                    | 6,25 |
| Liczi .....                                   | 5,91 |
| Skórka z cytryny .....                        | 5,77 |
| Banan .....                                   | 5,71 |
| Gruszka azjatycka .....                       | 5,7  |
| Papaja .....                                  | 5,66 |
| Daktyle, „Medjool” lub „Deglet” ....          | 5,49 |
| Pitaja .....                                  | 5,45 |
| Oliwki zielone „Cerignola”,<br>opłukane ..... | 5,44 |
| Oliwki czarne „Cerignola”,<br>w zalewie ..... | 5,43 |
| Melon miodowy .....                           | 5,42 |
| Oliwki kalamata .....                         | 5,4  |
| Dynia .....                                   | 5,4  |
| Skórka pomarańczowa .....                     | 5,34 |
| Skórka z limonki .....                        | 5,22 |
| Gruszka, „Bera boska” .....                   | 5,15 |
| Morela, suszona turecka .....                 | 5,1  |
| Jabłko, „Red delicious” .....                 | 4,88 |
| Kiwi .....                                    | 4,84 |
| Mango .....                                   | 4,58 |
| Figa .....                                    | 4,55 |
| Jabłko, „Golden delicious” .....              | 4,5  |
| Wiśnie .....                                  | 4,43 |
| Rodzynki (ciemne) .....                       | 4,41 |
| Jabłko, „Gala” .....                          | 4,31 |
| Suszone śliwki .....                          | 4,27 |

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| Brzoskwinia, żółta .....           | 4,25 |
| Gruszka, „Forelle” .....           | 4,2  |
| Jagody .....                       | 4,19 |
| Gruszka, „Bartlett” .....          | 4,15 |
| Winogrona zielone bez pestek ..... | 4,12 |
| Jabłko, suszone .....              | 4,05 |

## **WARZYWA KORZENIOWE\***

|   |      |
|---|------|
| Młode pieczarki brązowe<br>(cremini) .....              | 6,79 |
| Ziemniaki z czerwoną skórką (gotowane)<br>.....         | 6,4  |
| Imbir .....   | 6,28 |
| Por .....   | 6,21 |
| Burak .....   | 6,19 |
| Czosnek .....   | 6,17 |
| Cebula, słodka .....                                    | 6,15 |
| Marchew .....   | 6,14 |
| Ziemniaki „Russet” lub „Yukon gold”<br>(gotowane) ..... | 5,95 |
| Bataty (gotowane) .....                                 | 5,91 |
| Marchewka (gotowana) .....                              | 5,83 |
| Burak (gotowany).....                                   | 5,79 |

\*surowe, chyba że określono inaczej

## **NABIAŁ**

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Ser pleśniowy .....         | 6,99 |
| Masło (solone) .....        | 5,86 |
| Ser twardy irlandzki .....  | 5,8  |
| Ser twardy parmezan .....   | 5,4  |
| Ser twardy „Asiago” .....   | 5,2  |
| Ser miękki mozzarella ..... | 5,2  |
| Ser twardy cheddar .....    | 5,16 |

|   |           |
|---|-----------|
| Serek wiejski .....                                     | 4,64      |
| Masło (niesolone) .....                                 | 4,63      |
| Ser feta .....  | 4,6       |
| Serek do smarowania, marki<br>Philadelphia .....        | 4,59      |
| Jogurt, zwykły .....                                    | 4,43      |
| Jogurt, grecki, zwykły<br>(w zależności od marki) ..... | 4,31–4,34 |
| Ser kozi .....  | 4,32      |
| Kefir .....   | 4,17      |

## **JAJA**

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| Białko .....                   | 8,84 |
| Jajko gotowane na twardo ..... | 7,48 |
| Żółtko .....                   | 6,32 |

## **SUBSTYTUTY MLEKA**

|   |      |
|---|------|
| Mleko migdałowe, waniliowe,<br>marki Silk .....       | 8,4  |
| Mleko migdałowe, naturalne,<br>marki Silk .....       | 8,36 |
| Mleko migdałowe, niesłodzone<br>marki Califa .....    | 7,9  |
| Mleko kokosowe amerykańskiej<br>marki Califa .....    | 7,6  |
| Mleko sojowe (niesłodzone) .....                      | 7,0  |
| Tofu .....  | 6,9  |
| Mleko migdałowe, domowej<br>roboty .....              | 6,62 |
| Mleko ryżowe, zwykłe .....                            | 6,35 |
| Jogurt migdałowy, zwykły,<br>marki Almond Dream ..... | 4,67 |



## KOKTAJL LIMONKOWY

*Ten orzeźwiający i rozkosznie cytrusowy koktajl na bazie limonki doskonale nadaje się dla osób na pierwszym etapie programu (faza zdrowienia).*

---

**Czas przygotowania: 5 minut**

**Składniki na 2 porcje**

---

- 2 mrożone średnio dojrzałe banany (obrane przed zamrożeniem)
- 2 szklanki świeżego szpinaku baby
- skórka z 2 limonek
- 2 łyżki świeżego soku z limonki
- 2 daktyle „Deglet”, bez pestek
- 2 szklanki mleka sojowego

Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej do szklanek i delektuj się smacowym napojem.







# JAJKA PO BENEDYKTYŃSKU (vel Zielone jajka bez szynki)

*Dzięki temu pomysłowemu przepisowi na klasyczne jajka po benedyktyńsku, przestaniesz wreszcie tęsknić za kwasotwórczą angielską muffinką z boczkiem kanadyjskim i sosem holenderskim.*

---

**Czas przygotowania i smażenia: od 10 do 15 minut**

**Składniki na 6 porcji**

---

- 2 łyżki oliwy z oliwek
  - 12 dużych jaj
  - 12 tostów z kalafiora (strona 68)
  - dressing zielonej bogini (strona 183)
  - 12 plasterków wędzonego łososia (w sumie 400 g), po jednym na tost
  - sól celtycka (opcjonalnie)
- 1.** Podgrzej oliwę z oliwek na dużym ogniu, na nieprzywierającej dużej patelni. Rozbij pojedynczo jajka na patelni. (Jeśli używasz małej, zalecamy smażenie dwóch jajek naraz i użycie łyżeczki oliwy na jedno jajko). Zmniejsz ogień i smaż przez 2 minuty. Jeśli wolisz w pełni ugotowane żółtka, przykryj patelnię na kolejną minutę. Zdejmij z ognia.
  - 2.** Umieść po 2 tosty na każdym talerzu. Nałóż na środek po 2 łyżki dressingu zielonej bogini i rozsmaruj go łyżką. Ułóż na tostach łososia i jajko. W razie potrzeby dopraw solą. Podawaj od razu.



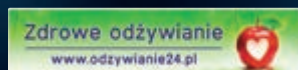


Chrypka, kaszel, ból gardła, alergię, wzdęcia... Od lat męczy Cię refluks, a może dopiero niedawno usłyszałeś lekarską diagnozę potwierdzającą chorobę refluksową? Dowiedziałeś się, że powinieneś przejść na dietę niskokwasową, ale nie bardzo wiesz, jak się za to zabrać? Ta książka jest dla Ciebie!

Dr Jonathan Aviv, światowej sławy lekarz i Autor bestsellera *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, powraca z nową książką! Przedstawia w niej ponad 100 niskokwasowych przepisów na pyszne i przeciwzapalne dania. Dzięki jego wskazówkom będziesz mógł bezpiecznie włączyć do jadłospisu diety zasadowej swoje ulubione potrawy. Jeśli tęsknisz za sosem pomidorowym, słodkościami czy pizzą, nie musisz z nich rezygnować. Doktor Aviv wraz z Samarą Kaufmann Aviv nauczą Cię gotować tak, aby bezpiecznie łączyć różne produkty i neutralizować kwasowość. Ciesz się smakiem ulubionych potraw, bez męczących dolegliwości.

**Pozegnaj refluks i zgagę skutecznie!**

PATRONI:



Cena: 79,70 zł

