

Spis treści

Wprowadzenie	11
Życie w symbiozie	12
Rozwój naukowy	12
Rozdział 1: Oś jelita–mózg–skóra	15
Jelita a skóra	17
Mózg a skóra	19
Kilka wskazówek, jak walczyć ze stresem (i zachować zdrową skórę)	22
Rozdział 2: Mikrobiom skóry – brakujące ogniwo w zachowaniu jej zdrowia	27
Struktura, funkcja i znaczenie mikrobiomu skóry	29
Budowa skóry	30
Co to znaczy „zdrowa mikrobiota skóry”?	32
Najważniejsi gracze	34
Aby zapobiec dysbiozie	36
Rozdział 3: Styl życia a mikrobiom skóry	41
„Obłok biomowy”	42
Współpraca warstwy rogowej naskórka i mikrobiomu skóry	43
Czynniki środowiskowe wpływające na mikrobiom skóry	45
Słuszność teorii higieny	48

Produkty do użytku miejscowego i kosmetyki	51
Dieta	53
Rozdział 4: Choroby skóry a jej mikrobiom	55
Pro- i prebiotyki – wprowadzenie	55
Mikroorganizmy, pro- i prebiotyki a przewlekłe choroby skóry	58
Rozdział 5: Co należy wiedzieć o pro- i prebiotykach	67
Najczęściej spotykane probiotyki	68
Probiotyki – jak działają i jak ich szukać w spisie składników na etykietach	72
Prebiotyki	77
Rozdział 6: Pożywienie, które wspomaga mikroorganizmy	87
W jaki sposób odpowiednie odżywianie służy zdrowiu skóry	88
Jesteś tym, co jesz, co metabolizujesz i czym wzbogacasz swój mikrobiom	89
Wzmacniaj mikrobiom swojej skóry poprzez służące mu pożywienie	89
Zalecenia dietetyczne	91
Makroelementy	92
Wzbogacaj mikrobiom produktami fermentacji	97
Suplementy pro- i prebiotyczne	103
Rozdział 7: Pielęgnacja przyjazna dla mikrobiomu	107
Naturalne kosmetyki przyjazne dla mikrobiomu skóry	109
Maseczka odżywcza z probiotykami i miodem	113
Czego szukać w produktach do pielęgnacji skóry	114
Wzbogacaj swój mikrobiom od zewnątrz	118
Rozdział 8: Wszystko razem – styl życia, który wspomaga mikrobiom	121
Wzmacnianie mikrobiomu skóry – plan	122
Najważniejsze zasady w odżywianiu biomu	123

Zaopatrzyć swoją kuchnię	125
Na początek	127
Posiłki dla urody	128
Soki, buliony/wywary i herbaty	130
Plan upiększenia skóry poprzez biom	131
Rozdział 9: Przepisy kulinarne	137
Komosa ryżowa z czerwoną papryką	138
Łosoś pieczony z pesto	139
Sałatka „porcja zieleniny” z burakami i sosem z awokado i miso	140
Aromatyczna pieczona ciecierzycza	141
Omlet z kimchi na każdą porę dnia	142
Sos winegret z octem balsamicznym	142
Łosoś z grilla z warzywami	143
Bulion na kościach	144
Tonik oczyszczający biom	145
Wywar na oczyszczenie biomu i odtrucie	146
Świeże soki	147
Przeciwutleniające smoothie „światlista cera”	147
Oczyszczające smoothie	148
Smoothie na wzmocnienie skóry, włosów i paznokci	149
Smoothie „rozbłyśnij i idź”	150
Podsumowanie	151
Przypisy	153
Podziękowania	168