

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

CZĘŚĆ I 17

1. Pod pokładem 19
2. Podróż przez jelito cienkie... i dalej 37
3. Królestwo mikrobiomu 49
4. Jak twój mikrobiom wpływa na ciebie i jak ty możesz wpłynąć na niego 67
5. Program Clever Guts 93
6. Inne sposoby na zdrowszy mikrobiom 145

CZĘŚĆ II 165

Jak zrestartować mikrobiom. Dwuetapowy program leczenia 167

Przepisy 177

Faza 1. Wykluczanie i naprawa – planowanie jadłospisu 234

Faza 2. Ponowne wprowadzanie – planowanie jadłospisu 234

Dziennik pokarmów i objawów 238

Przypisy 247

Podziękowania 253