

SPIS TREŚCI

Wstęp. Żyj brudniej, jedz czyściej	13
Odejscie od natury	14
„Mniej” znaczy często „więcej”	15
Rehabilitacja twojego mikrobiomu	16
Gdy brudaski wyrastają na czystoszków – moja historia	17
Choroba zaczyna się w twoim mikrobiomie	19

CZĘŚĆ I. ZAPOZNANIE SIĘ ZE SWOIMI BAKTERIAMI JELITOWYMI

21

Rozdział 1. Zoo w twoim brzuchu	23
Poznaj swój mikrobiom	23
Ciąża	25
Narodziny	26
Karmienie piersią	26
Okres niemowlęcy	27
Dzieciństwo i dorosłość	28
Odrodzenie	29

Rozdział 2. Mikroby – pszczoły robotnice	31
To istna dżungla	32
Co robią bakterie jelitowe?	34
Regulacja immunologiczna	36
Modulacja genów	36
Jesteś tak zdrowy jak twoje bakterie w jelitach	37
Na nosa	38
Wyhodowanie pięknego ogrodu w jelitach	39

CZĘŚĆ II. PSUCIE MIKROBIOMU 41

Rozdział 3. Hipoteza higieny a współcześnie trapiące nas epidemie 43

Drobnoustroje i współczesne plagi chorobowe	43
Jelita, mikroby i geny	46
Hipoteza higieny	47
W uznaniu brudu	49
Zmiana scenerii na zewnątrz... i wewnątrz	50
Kiedy do gry włączają się nasze geny?	53
Zbyt czysto od środka?	55
Nowe sposoby korzystania z natury	56
Leczenie żywnością	57
Powrót do zdrowia przez redefinicję „czystości”	62

Rozdział 4. Farmagedon i paradoks antybiotyków 63

Dobór naturalny	64
Niewiedza może boleć	65
Rozpędzone zarazki	65
Tucz	68
Przesyt antybiotyków	68
Uncja prewencji nie zawsze warta funta leczenia	70
Gdy mniej znaczy więcej	71
Przerwanie błędnego koła	72
Probiotyki to też nie panaceum	74
Farmagedon	76

Rozdział 5. Dysbioza – czy ją masz? 77

Mętne objawy i wspólny wątek	78
Nowy typ choroby	79
Wykrywanie dysbiozy. Czy zagraża ci domowa apteczka?	81
Czy masz za mało kwasu żołądkowego?	82
Czy niesteroidowe leki przeciwzapalne robią dziury w jelitach?	83
Czy hormony sieją spustoszenie?	84
Czy jesteś nadmiernie stłumiony przez steroidy?	84
Czy chemioterapia zabija twoje komórki?	85

Wykrywanie dysbiozy: Czy trujesz się jedzeniem?	86
Wykrywanie dysbiozy: Czy twoje bakterie są równie zestresowane jak ty?	89
Wykrywanie dysbiozy: Czy przechodziłeś poważne infekcje?	90
Wiele dróg do dysbiozy	90
Mniej to często więcej. Historia Chelsea	91
Schorzenia powiązane z dysbiozą	93
Czynniki ryzyka a ostry epizod chorobowy	110
Dysbioza – czy ją masz?	131
Rozdział 6. Czy tyjemy od swoich bakterii?	135
Bakterie jelitowe determinują wagę ciała	136
Dysbioza może cię tuczyć	137
A co z genami?	138
Jaka jest rola zjadanych przez nas produktów?	139
Czy tyjemy przez zbyt sterylny styl życia?	140
Rozdział 7. Współcześni niszczyciele mikrobiomu	143
Praktyki medyczne i nowoczesne nastawienie	144
Niszczyciele mikrobiomu w życiu codziennym	154
Praktyki w rolnictwie	156
Spojrzenie na nasz świat nowymi oczami	159
CZĘŚĆ III. W STRONĘ NATURY	161
Rozdział 8. Wprowadzenie do programu <i>Żyj brudniej, jedz czystiej</i>	163
Usui, uzupełnij, utrwál	165
Rozdział 9. Dieta <i>Żyj brudniej, jedz czystiej</i>	169
Wszelka choroba ma źródło w trzewiach	169
Żywność jako lekarstwo. Lekcja od Lidii	170
Co jeść?	172
To, co najlepsze z obu światów	174
PIERWSZY SEKRET POWODZENIA: Świadomie wybieraj węglowodany	176

DRUGI SEKRET POWODZENIA:	
Rób kiszonki	179
TRZECI SEKRET POWODZENIA:	
Panuj nad spożyciem mięsa	179
CZWARTY SEKRET POWODZENIA:	
Zjadaj więcej roślin	182
PIĄTY SEKRET POWODZENIA:	
Wybieraj produkty zabrudzone ziemią	183
SZÓSTY SEKRET POWODZENIA:	
Rozstań się z cukrem	184
SIÓDMY SEKRET POWODZENIA:	
Skupiaj się na dodawaniu, nie odejmowaniu	185
ÓSMY SEKRET POWODZENIA:	
Szkolenie kubków smakowych	185
DZIEWIĄTY SEKRET POWODZENIA:	
Wyeliminuj żywność Frankensteina	187
DZIESIĄTY SEKRET POWODZENIA:	
Stosuj się do mojej reguły 1-2-3	187
Dieta <i>Żyj brudniej, jedz czyściej</i>	188
Rozdział 10. Brudniejszy styl życia na co dzień	193
Wolno być troszkę brudaskiem	194
Warto się troszkę spocić	196
Wolno nie być bezwonny	196
Relaks i zmiana diety mogą pomóc ci pięknie pachnieć	198
Produkty kosmetyczne przyjazne dla ciebie i twoich mikrobów	201
Pozbycie się chemikaliów	206
Rozdział 11. Jak chorować „naturalnie”	207
Dziesięć pytań do lekarza, gdy zapisuje ci antybiotyki	208
Co robić w trakcie leczenia antybiotykami	209
Leki, których należy unikać	213
Alternatywne metody leczenia często występujących schorzeń	215
Jak urodzić dziecko zgodnie z zamiarami natury	222
Wolno trochę sobie pochorować	226
Rozdział 12. Mikroby na choroby.	
Probiotyki i inne suplementy	227
Na początek kilka definicji	228
W jaki sposób probiotyki poprawiają zdrowie?	229

Wskazania do brania probiotyku	229
Ograniczenia i ryzyko stosowania probiotyków	232
Ile będę czekać na rezultaty?	234
Jak wybrać probiotyk	235
Suplementy	238
Nie można się włamać do systemu mikrobiomu	241

Rozdział 13. Wszystko, co chciałeś wiedzieć o transplantacji kału, ale nie miałeś śmiałości zapytać

Prosto do źródła	244
Wskazania do PMK	245
Jak szybko zauważysz zmianę?	249
Jak często trzeba wykonywać PMK?	249
Dawcy anonimowi, banki stolca, stolec syntetyczny	250
Sposoby podawania	252
Wybór i screening dawcy	253
Zagrożenia związane z PMK	255
Jak wykonać PMK	257
Kolejny horyzont	261

CZĘŚĆ IV. W KUCHNI

Rozdział 14. Przepisy z kuchni mikrobiomicznej

265