

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ I	
JELITOWA CHANDRA	17
Rozdział 1	
Problemy jelitowe	19
Rozdział 2	
Mikrobiom, który pokocha matka	31
Rozdział 3	
Duchy z przeszłości mikroorganizmów	40
Rozdział 4	
Fekalizacja Ameryki	55
Rozdział 5	
Zadbaj o swój śluz	68
CZĘŚĆ II	
FRANKENBRZUCH I PRZYJACIELE	83
Rozdział 6	
SIBO: frankenbrzuch	85
Rozdział 7	
SIFO: grzybicza dżungla	122
Rozdział 8	
Jak pokonać frankenbrzuch: walka z SIBO i SIFO	140

CZĘŚĆ III

REAKCJA JELIT.....	165
---------------------------	------------

Rozdział 9

Spacer w dzikie strony.....	167
------------------------------------	------------

Rozdział 10

Sila jelit	195
-------------------------	------------

CZĘŚĆ IV

CZTEROTYGODNIOWY PROGRAM ZDROWE JELITA	211
--	------------

Tydzień 1.

Przygotuj podłoże.....	215
-------------------------------	------------

Tydzień 2.

Obsiej na nowo swój ogród	236
--	------------

Tydzień 3.

Włącz nawadnianie i nawożenie.....	247
---	------------

Tydzień 4.

Rozwój mikrobów Zdrowych Jelit	258
---	------------

Przepisy programu Zdrowe Jelita	271
--	------------

Przykładowe trzydniowe menu programu

Zdrowe Jelita i lista zakupów.....	315
---	------------

Postowie

Martw się o drobiazgi	321
------------------------------------	------------

Podziękowania	328
----------------------------	------------

Załącznik A

Źródła i zasoby.....	332
-----------------------------	------------

Załącznik B

Zwalczanie frankenbrzucha: Protokoły programu

Zdrowe Jelita przeciw SIBO i SIFO.....	349
---	------------

Załącznik C

Zwalczanie <i>H. pylori</i>.....	356
---	------------

Bibliografia.....	359
--------------------------	------------