

Spis treści

Wstęp

FASCYNUJĄCY ŚWIAT JELIT 9

Gdzie wszystko się zaczyna

JAMA USTNA 13

Co ma jakiś robak do twojego przewodu pokarmowego

PRZELYK 31

Enzymy, kwas, śluz i inne podejrzane substancje

WEWNĄTRZ ŻOŁĄDKA 41

Gdy to, co powinno wędrować w dół, wraca na górę

O WYMIOTACH I BEKNIĘCIACH 57

Na czym polega trawienie

ZASKAKUJĄCO DŁUGIE JELITO CIENKIE
I JEGO PRZYJACIELE 69

Poznaj swoją mikrobiotę jelitową

BILIONY MAŁYCH LOKATORÓW,
KTÓRZY POMAGAJĄ CI ZROBIĆ KUPE 93

Perystaltyka i kupa

JELITO GRUBE 111

Koniec. NAPRAWDĘ 133

SŁOWNICZEK 134

INDEKS 138

