

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
--------------	-----------

CZĘŚĆ PIERWSZA. MAMY W SOBIE WIĘCEJ Z MIKROBÓW NIŻ Z LUDZI	15
---	-----------

Rozdział 1. Dzieci – magnes dla mikrobow	17
---	-----------

Mikroby: wybić do szczytu	17
---------------------------	----

Zemsta mikrobow	20
-----------------	----

Dzieci to dzieci	26
------------------	----

Mikroby na ratunek	29
--------------------	----

Rozdział 2. Nowo odkryty narząd: ludzki mikrobiom	33
--	-----------

Niewidzialne życie	33
--------------------	----

Unikanie zarazków za wszelką cenę	35
-----------------------------------	----

Mikroby: partnerzy w ewolucji	36
-------------------------------	----

Mikroby są nami	40
-----------------	----

Szkoła komórek odpornościowych	44
--------------------------------	----

Karm swoje mikroby, a one zrewanżują się tym samym	47
--	----

Rozdział 3. Ciąża, czyli jesz za dwoje?	
Spróbuj jeść za tryliony	53
Mikrobiota w ciąży: kolejny powód, by odżywiać się zdrowo	53
Mikrobiota pochwowa	56
Stres, dziecko i mikroby	59
Infekcje i antybiotyki: czy można ich uniknąć?	61
Rozsądne podejście do antybiotyków	65
Zdążyć przed paciorkowcem grupy B	67
Czy bakterie mogą wywierać na nas wpływ przed urodzeniem?	69
Co robić – czego nie robić	70
Rozdział 4. Narodziny: witamy w świecie mikrobów	73
Nie ma to jak dobry plan...	73
Epidemia cięć cesarskich	76
Brudny poród to dobry poród	81
Nadzieja na przyszłość	84
Antybiotyki podczas porodu	86
Wcześniaki	90
Co robić – czego nie robić	92
Rozdział 5. Mleko matki: płynne złoto	95
Urodzeni zbyt młodo	95
Karmienie trylionów	97
Karmienie piersią: nie takie proste, jak się wydaje	102
Gdy karmienie piersią nie wchodzi w grę	106
Karmienie piersią po cięciu cesarskim	108
Co robić – czego nie robić	112
Rozdział 6. Pokarmy stałe: pożywka dla mikrobów	115
Nowe pokarmy to nowe mikroby, które je zjadają	115
Dobrodziejstwo różnorodności	117
Kiedy, co i ile?	120
Niebezpieczne jedzenie	124
Co robić – czego nie robić	129

Rozdział 7. Antybiotyki: naloty dywanowe na mikrobiotę	133
Paradoks antybiotykowy	133
Cudowne leki dwudziestego wieku	134
Wszelki opór jest daremny	138
„Mamo, boli mnie ucho!”	140
Cudowne leki wcale nie takie cudowne	143
Probiotyki z antybiotykami – wewnętrzna sprzeczność?	147
Co robić – czego nie robić	149

Rozdział 8. Zwierzęta domowe: najlepsi przyjaciele mikrobów	153
Miłość od pierwszego liżnięcia	153
Z lasu na kanapę	155
Co ślina na dywan przyniesie	158
Co robić – czego nie robić	161

Rozdział 9. Styl życia: zespół deficytu mikrobów	165
Złaknieni natury	165
Nadmiar czystości	167
Pytania i odpowiedzi na temat czystości	171

CZĘŚĆ TRZECIA. SZKODY UBOCZNE **187**

Rozdział 10. Otyłość: świat pęcznieje w oczach	189
Waga ciała a mikrobiom	189
Grube myszy	192
Myszy i ludzie	193
Dieta mikrobiotowa	195
Antybiotyki a waga dziecka	197
Niedożywienie	199
Anoreksja	201
Co robić – czego nie robić	203

Rozdział 11. Cukrzyca: mikroby gustują w słodkim	207
Coraz powszechniejsza choroba	207
Przesłodzona ciąża	209

Nakłuwanie palca i pompy insulinowe	210
Dieta zachodnia: zbyt słodkie życie	213
Co robić – czego nie robić	216
Rozdział 12. Choroby jelit: pożar w brzuchu!	219
Jelita: dziewięciometrowa rura, która czasem przecieka	219
Placz z głębi trzewi	222
Kwestia glutenu: mikroby a celiakia	227
Zespół jelita drażliwego	231
Nieswoiste zapalenia jelit	233
Co robić – czego nie robić	236
Rozdział 13. Astma i alergię: dzięki mikrobowi łatwiej nam oddychać	239
Brzemie astmy	239
W poszukiwaniu winnych	242
Z jelit do płuc	246
Alergie i atopowe zapalenie skóry	250
Co robić – czego nie robić	253
Rozdział 14. Nie tylko motyle w brzuchu: mikrobiota i mózg	257
Myślenie oddolne	257
Zrobiłem to przez mikroby!	260
Mikroby i nastroje	264
Stres, depresja i lęk	266
Spektrum zaburzeń autystycznych	268
ADHD	275
Ku lepszemu mózgowi	277
Co robić – czego nie robić	279
Rozdział 15. Szczepionki działają!	283
Nie takie znów magiczne królestwo	283
Koszmar rodziców – co robić?	286
Szczepionki i mikrobiota – czy istnieje jakiś związek?	291
Co robić – czego nie robić	296

Rozdział 16. Mikroby w roli leków	299
Przyszłość	299
Zrozumieć mikrobiom	302
Analiza twojego mikrobiomu	305
Wykraczając poza geny – metabolity mikrobow	306
Probiotyki drugiej generacji	308
Prebiotyki	311
Powrót do przyszłości: przeszczepy kału	312
ReKUPAtywacja jelit	315
Co widać w kryształowej kuli?	316
Spersonalizowane diety	318
Co robić – czego nie robić	319
 Podziękowania	 323
Wybrane pozycje bibliograficzne	327