

# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	9
<b>1. JELITO W ROLI GŁÓWNEJ</b> .....	15
<b>Jak się robi kupę – ...i czemu warto o to pytać?</b> .....	18
Czy dobrze siedzę na sedesie? .....	22
<b>W przedśionku układu trawiennego</b> .....	28
<b>Budowa przewodu pokarmowego</b> .....	39
Niewydarzony przelyk .....	40
Krzywy żołądek .....	41
Pokręcone jelito cienkie .....	44
Niepotrzebna ślepa kiszka i puciołowate jelito grube .....	50
<b>Co tak naprawdę jemy?</b> .....	56
<b>Alergia, nadwrażliwość i nietolerancja</b> .....	67
Celiakia i nadwrażliwość na gluten .....	68
Nietolerancja laktozy i fruktozy .....	70
<b>O kupie słów kilka</b> .....	79
<b>2. UNERWIENIE PRZEWODU POKARMOWEGO</b> .....	89
<b>Jak przebiega transport jedzenia</b> .....	91
Oczy .....	91
Nos .....	91
Usta .....	92
Gardło .....	93

Przełyk .....	94
Żołądek .....	97
Jelito cienkie .....	98
Jelito grube .....	101
<b>Kwaśne odbijanie się</b> .....	105
<b>Wymiotowanie</b> .....	111
Dlaczego wymiotujemy i jak możemy temu zapobiec? .....	112
<b>Zaparcia</b> .....	122
Środki przeczyszczające .....	129
Reguła trzech dni .....	135
<b>Mózg i trzewia</b> .....	137
Jak jelita wpływają na mózg? .....	140
O drażliwych jelitach, stresie i depresji .....	146
Gdzie się rodzi „ja”? .....	157
<b>3. ŚWIAT MIKROBÓW</b> .....	161
Człowiek jako ekosystem .....	163
Bakterie a układ odpornościowy .....	168
Rozwój flory bakteryjnej .....	175
Bakterie jelitowe u dorosłych .....	184
Geny naszych bakterii .....	189
Jaki masz typ jelita? .....	192
Znaczenie flory jelitowej .....	200
Dlaczego bakterie tuczą? Trzy teorie .....	205
Cholesterol i bakterie jelitowe .....	211
Czarne charaktery – złe bakterie i pasożyty .....	216
Kapelusz dla salmonelli .....	216
Helicobacter – najstarsze zwierzę udomowione przez człowieka .....	221
<i>Toxoplasma gondii</i> – nieustraszeni koci podróżnicy .....	231
Owsiki .....	242

<b>O higienie i dobrych bakteriach</b> .....	247
Higiena na co dzień .....	248
Antybiotyki .....	257
Probiotyki .....	265
Prebiotyki .....	280
Podziękowania .....	291
Najważniejsze źródła .....	292