

SPIS TREŚCI

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

Przełyk	94
Żołądek	97
Jelito cienkie	98
Jelito grube	101
Kwaśne odbijanie się	105
Wymiotowanie	111
Dlaczego wymiotujemy	
i jak możemy temu zapobiec?	112
Zaparcia	122
Środki przeczyszczające	129
Reguła trzech dni	135
Mózg i trzewia	137
Jak jelita wpływają na mózg?	140
O drażliwych jelitach, stresie i depresji	146
Gdzie się rodzi „ja”?	157
3. ŚWIAT MIKROBÓW	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
<i>Helicobacter</i> – najstarsze zwierzę	
udomowione przez człowieka	221
<i>Toxoplasma gondii</i> – nieustraszeni koci podróżnicy	231
Owsiki	242

O higienie i dobrych bakteriach	247
Higiena na co dzień	248
Antybiotyki	257
Probiotyki	265
Prebiotyki	280

4. OŚ MÓZG-JELITA	291
Słowo wyjaśnienia do wydania rozszerzonego	291
Oś mózg-jelita: co nowego wiemy	292
Nastrój	293
Stres	295
Depresja	300
Apetyt na kwaśne	303
Fermentacja bakteryjna w warunkach	
domowych, czyli o kiszeniu kapusty	304
Podziękowania	309
Najważniejsze źródła	311