

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział pierwszy. Cichy kryzys zdrowia publicznego	17
Alergie i choroby autoimmunologiczne	23
Otyłość i zespół metaboliczny	27
Zaburzenia pracy mózgu	32
Wspólne ogniwo	34
Rozdział drugi. Głębszy związek	39
Rozdział trzeci. Nowe spojrzenie na zdrowy mikrobiom jelitowy ..	53
Zdrowy konektom jelitowy	55
Zdrowy mikrobiom	58
Dobowa zmienność mikrobiomu jelitowego	64
Sezonowe zmiany mikrobiomu	66
Jak jeść, by zachować zdrowy mikrobiom	69
Zachodnia dieta długofalowym obciążeniem dla mikrobioty	73
Czy można sprawdzić stan zdrowia swojego mikrobiomu?	76
Rozdział czwarty. Stres i zaburzenia pracy mózgu	87
Przewlekły stres a sieć mózg-jelita-mikrobiom	88
Depresja	92
Choroby neurodegeneracyjne	104
Zaburzenia ze spektrum autyzmu	118
Spotęgowanie stresu w przewlekłych zaburzeniach mózgu	125

Rozdział piąty. W jaki sposób dieta reguluje sieć mózg-jelita-mikrobiom	129
Depresja	133
Zaburzenia ze spektrum autyzmu	146
Osłabienie zdolności poznawczych	149
Rozdział szósty. Szersze powiązania	
Wpływ ruchu i snu na mikrobiom	159
Ruch	160
Wpływ żywności i nastroju na mikrobiom	173
Międzykulturowa terapia żywieniowa	175
Sen	181
Rozdział siódmy. Odbudowa mikrobiomu jelitowego	187
Dwojaka ewolucja diety i sieci mózg-jelita-mikrobiom	193
Co jeść i pić	200
Kiedy jeść	221
Spożywanie posiłków w niewielkim wycinku doby - akcent na mikrobiom jelitowy	225
Rozdział ósmy. Gleba – sekret zdrowia jelit	233
Polifenole - system opieki zdrowotnej roślin	241
Destrukcyjny duet: zachodnia dieta i rolnictwo przemysłowe	245
„Nowy” trend: regeneratywne rolnictwo ekologiczne	248
Rozdział dziewiąty. Idea „jednego zdrowia”	253
Rewolucjoniści	264
Rozdział dziesiąty. Nowy paradygmat zdrowego odżywiania	275
Przepisy	280
Dzienny rozkład posiłków	344
Wartość odżywcza żywności zdrowej dla jelit	345
Podziękowania	349
Źródła przepisów	353
Przypisy	355