

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Nasi eksperci	16
Rozdział 1. Ty to nie tylko ty	19
Niesterylny noworodek	21
Formowanie sił obronnych	35
Rodzina, ach, rodzina	47
Jelita – twój drugi mózg	59
Sypiając z bakteriami	69
Rozdział 2. Skąd brać dobre bakterie	83
Co lubią twoi mieszkańcy	85
Błonnik to gładko załatwi	97
Wspomagające probiotyki	103
Dotykaj natury	113
Ruch rozmnaża dobro	119
Rozdział 3. Na chorobę bakterie	125
Problemowy brzuch. W poszukiwaniu wzorowej mikrobioty	127
Biegunka. Skutki infekcji i antybiotyków	149
Transfer kału. Dawca nie powinien być wegetarianinem	157
Otyłość. Każdy inaczej trawi kromkę chleba	173
Próchnica i paradontoza. Kryminalne zagadki	183
Depresja, alzheimer, parkinson. Zhakowany mózg	201
Atopowe zapalenie skóry. Walka o terytorium	219
Podziękowania	237