

Wstęp. Twoje jelita są ważniejsze, niż ci się wydaje	11
Rozdział 1. Moja droga do pełni zdrowia	17
Rozdział 2. Jelita – nasz drugi mózg	37
• Mikrobiota niczym linie papilarne	37
• Funkcje jelita i budowa przewodu pokarmowego	42
• Wpływ jelit na gospodarkę hormonalną	57
• Jelita a mózg	77
Rozdział 3. Jak zachować zdrowie przewodu pokarmowego bez nadmiernych wyrzeczeń?	87
• Prawidłowa dieta	90
• Regularne badania krwi	105
• Suplementacja i wzmocnienie odporności	108
• Higiena jedzenia i stylu życia	116
• Aktywność fizyczna	124
Rozdział 4. czy moje jelita działają prawidłowo?	129

• Pierwsze oznaki przewlekłych zaburzeń przewodu pokarmowego	132
• Potencjalne przyczyny nieprzewlekłych zaburzeń przewodu pokarmowego	135
• Jelita a cykl menstruacyjny kobiet	145
• W którym momencie wykonać badania diagnostyczne	150

Rozdział 5. SIBO – nowa moda czy realny problem? 157

• Najczęstsze czynniki prowadzące do rozwoju SIBO i IMO	162
• Prawidłowy schemat leczenia SIBO	170
• Leczenie żywieniowe i prawidłowa dieta	177
• Czy SIBO naprawdę można wyleczyć?	187

Rozdział 6. SIBO kontra IBS... Odwieczna batalia! 189

• Co to jest IBS? Jak je zdiagnozować i leczyć?	190
• W jaki sposób leczyć podwójne zaburzenie (IBS + SIBO)?	194
• W jaki sposób leczyć IBS?	197
• W jaki sposób prawidłowo odróżnić IBS od SIBO?	203

Rozdział 7. Od IBS po wtórne nietolerancje pokarmowe i trądzik – czyli o konsekwencjach nieleczonych zaburzeń jelitowych 207

• Wzdęcia i bóle brzucha nie są twoją urodą!	208
• Jak w praktyce wygląda kaskada problemów	210

• Problemy hormonalne jako konsekwencja nieleczonych zaburzeń jelitowych	220
• Wtórne nietolerancje pokarmowe jako konsekwencja nieleczonych zaburzeń jelitowych	224
• Problemy skórne jako konsekwencja nieleczonych zaburzeń jelitowych	229

Rozdział 8. Wyleczyłaś swoje zaburzenia jelitowe – w jaki sposób utrzymać efekty? 237

• Najczęstsze przyczyny nawrotu zaburzeń przewodu pokarmowego	239
• Jak zapobiegać nawrotom zaburzeń jelitowych?	248
• Uszczelnianie bariery jelitowej	253
• Co zrobić, gdy mimo codziennych starań objawy znów wystąpią?	259
• Czy da się uniknąć nawrotów IBS lub SIBO, żyjąc bez nadmiernych wyrzeczeń?	263

Rozdział 9. Dieta lecznicza, a pyszna... Co jeść, lecząc zaburzenia przewodu pokarmowego? 271

• Zakończenie	281
• Przypisy	283
• Bibliografia	285
• Notatki	295