

Spis treści

Nota od Tłumaczki	7
Nota od Autora	9
Wprowadzenie	11

CZĘŚĆ I. WIEDZA TO POTĘGA

1. Silnik, który napędza ludzkie zdrowie, sam nie jest ludzki	33
2. Ludzie XXI wieku: przejedzeni, niedożywieni, nafaszerowani lekami	67
3. Błonnik jako rozwiązanie: krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe i postbiotyki górá	93

CZĘŚĆ II. BŁONNIKOWA STRATEGIA

4. Zjedz tęczę, a znajdziesz garnek złota	125
5. Cierpisz na zespół jelita drażliwego? Odkryj w sobie roślinną pasję	153
6. Rośnie nowa nacja: wiwat, fermentacja!	181
7. Prebiotyki, probiotyki i postbiotyki	209
8. Żywność pełna błonnika	225

CZĘŚĆ III. BŁONNIKOWY PLAN DZIAŁANIA

9. Z błonnikiem przez okrągły rok: styl życia	253
10. Cztery tygodnie z błonnikiem	289
Podziękowania	445