

Spis treści

Wstęp

FASCYNUJĄCY ŚWIAT JELIT 9

1

Gdzie wszystko się zaczyna

JAMA USTNA 13

2

**Co ma jakiś robak
do twojego przewodu pokarmowego**

PRZELYK 31



3

Enzymy, kwas, śluz i inne podejrzane substancje

WEWNĄTRZ ŻOŁĄDKA 41

4

**Gdy to, co powinno wędrować w dół,
wraca na górę**

O WYMIOTACH I BEKNIĘCIACH 57

5

Na czym polega trawienie

*ZASKAKUJĄCO DŁUGIE JELITO CIENKIE
I JEGO PRZYJACIELE 69*

6

Poznaj swoją mikrobiotę jelitową

*BILIONY MAŁYCH ŁOKATORÓW,
KTÓRZY POMAGAJĄ CI ZROBIĆ KUPE 93*

7

Perystaltyka i kupa

JELITO GRUBE III

8

Koniec. NAPRAWDĘ 133

SŁOWNICZEK 134

INDEKS 138

