

Podziękowania.....	9
Wstęp.....	11

CZĘŚĆ 1

SKRÓCONY KURS TRAWIENIA

1 Co nam burczy w brzuchu?	29
2 Jelito wenusjańskie.....	34
3 Korki na magistrali pokarmowej?.....	39
4 Zalety regularności.....	51

CZĘŚĆ 2

CO ZEPSUŁO SIĘ W TWOIM BRZUCHU?

5 Czy chodzi o połknięte powietrze i oddawane gazy?	79
6 Kłopot z mikrobiomem?.....	91
7 Nieproszeni goście?	113
8 Co się dzieje z twoimi hormonami?	125
9 Czy było ci dobrze? Seks i wzdęcia.....	136
10 Tłuszczak na brzuchu czy wzdęcie?	144
11 Czyżby to była celiakia?	160
12 Czy ma to związek ze stanem zapalnym?	173

13 A może zespół jelita drażliwego?	184
14 Czy twoje jelito może przeciekać?	206
15 Zbyt słodkie, żeby było piękne?	213
16 Dziury w pokarmowej autostradzie – postępowanie z uchyłkowatością	223
17 Wszystko o żółci – wzdęcie a pęcherzyk żółciowy	235
18 Poważne wzdęcia.....	250

CZĘŚĆ 3

W DRODZE DO ZDROWEJ LEKKOŚCI BRZUCHA

19 Co jeść, by było lekko w brzuchu?	263
20 Co pić, by było lekko w brzuchu?.....	277
21 Co robić, by było lekko w brzuchu?	288
22 Piękność i wzdęcie.....	298
23 Dziesięć dni do lekkości brzucha	317

Dodatek. Przepisy kulinarne.....	347
---	-----