

SPIS TREŚCI

Kilka słów wstępu	11
-------------------------	----

Część pierwsza

NIEWIDZIALNE ŚWIATY	17
---------------------------	----

1. Planeta mikrobów	19
---------------------------	----

Czym są mikroby? 20 • *Small, small world* – niewidzialny mikrokosmos 22 • Łacina dla zarazków 25 • Czy bakterie uprawiają seks? 26 • *Happy birthday*, życie! 29 • Wszędzie bakterie – od początku aż do końca 32 • Człowiek – okruh w świecie drobnoustrojów 35 • Mikroby wyjątkowi rekordziści 39 • Współpraca jest wszystkim 42

2. Dobre mikroby, złe mikroby	47
-------------------------------------	----

Pogromcy mikrobów – nasz strach przed zarazkami 51 • Uczące się komórki immunologiczne 56 • Utraceni przyjaciele – jak ubożeją mikrobiomy 61 • Aseptyczne pokolenie – wynalazek alergii 68 •

3. Ostatnie dzikie zakątki w naszych domach	75
---	----

Wielkie pełzanie – kto ma władzę w mieszkaniu? 78 • Nie jesteście państwo sami – osobista chmura mikrobów 82

1. Brama na świat – drzwi domu i przedpokój 91

Pasażerowie na gapę na klamkach u drzwi 93 • Szpilki, sneakersy i spółka – zarazki na cichych podszewkach 101 • W pogoni za tajemnicą śmierdzących stóp 105 • Mikrokosmos w torebkach i torbach na zakupy 110 • *Dirty money* – talarze, talarze, musisz wędrować! 115

2. Kuchnia – o gąbkach i deskach do krojenia 124

Zasady ruchu na blacie roboczym 128 • Szczotki do szorowania, gąbki i gąbczaste ściereczki 132 • Dlaczego nie należy płukać drobiu 136 • Coolerskie zarazki w lodówce 138 • Przyjazne mikroby na zieleninie 143 • Dobre zarazki z sieci wodociągowej 148 • Bakterie, które uwielbiają kawę 151 • Naturalna ekipa sprzątająca w pojemniku na bioodpady 156

3. Salon – o plemionach zamieszkujących dywany i mikrobach TV 163

Kto wraz ze mną wtula się w sofę? 164 • Grypa z powodu skakania po kanałach – bakterie i wirusy, które uwielbiają TV 169 • Pomocy, dywan żyje! 172 • Karuzela bakterii w odkurzaczu 179 • Zielone rośliny – świetny klimat z dobrymi drobnoustrojami 182

4. Biuro w domu – gorliwe drobnoustroje na komputerze i telefonie komórkowym 192

Mikroskopijni koledzy na klawiszach i myszce 195 • Smartfony – każdy telefon komórkowy opowiada historię 199

5. Ekspedycja w łazience 206

Od latryny do świątyni wellness 206 • Raj dla mikrobów we współczesnej łazience 208 • Nic nie jest tak czyste jak toaleta! 211 • Pod prysznicem – bakterie we mgle 218 • Podstępne legionelle 223 • O ręcznikach, ścierkach i zasłonach prysznicowych pełnych odrębnego życia 228 • Lady in Pink – spleśniałe życie w spoinach 233 • Mikroby piękna – zarazki lubiące kremy i szczotki 237 • Wszystko czyste dzięki mydłu? 241 • Kosmate – mieszkańcy szczoteczek do zębów i innych szczecin 245

6. W sypialni – a któż to śpi tutaj ze mną? 250

Tropikalny las w materacu 255 • Sporo się dzieje w poduszce! 264 • Spać jak Marilyn – w piżamie czy bez? 269

7. Zoo mikrobów w pokoju dziecięcym 274

Dziecko na pokładzie – odporność bierna i pierwsze infekcje 278 • Domowy kurz pod lupą – raczkujące roboty i łóžeczka dziecięce 280 • Pit stop na stole do przewijania 285 • Smoczki – gotować czy nie? 291 • Zabawki jako środek transportu dla zarazków i spółki 294

8. Pies i kot – w domu z futrzakami 305

Azor jako służba dostarczająca mikrobów 306 • Wspólnota mieszkalna z kanapowym tygrysem 316 • Z psem i kotem do łóžka? 325