

## **Turinys**

Ižanga. Gyvenk nešvariai - valgyk švariai . . . . . 11

### **I dalis.**

#### **Susipažinkite su savo žarnyno bakterijomis**

1 skyrius. Zoologijos sodas jūsų organizme . . . . . 21  
2 skyrius. Mikrobai - jūsų organizmo bitės darbininkės . . . . . 29

### **II dalis.**

#### **Kas žlugdo mikrobiomą**

3 skyrius. Higienos hipotezė ir šiuolaikinės nelaimės . . . . . 41  
4 skyrius. *Farmagedonas* ir antibiotikų paradoksas . . . . . 61  
5 skyrius. Disbiozė. Ar jums ji yra? . . . . . 75  
6 skyrius. Ar bakterijos sukelia nutukimą? . . . . . 133  
7 skyrius. Šiuolaikiniai mikrobuų naikintojai . . . . . 141

### **III dalis.**

#### **Kaip sulaukėti**

8 skyrius. Ižanga į planą „Gyvenk nešvariai, valgyk švariai“ 161  
9 skyrius. Mityba „Gyvenk nešvariai, valgyk švariai“. . . . . 167  
10 skyrius. Kaip gyventi nešvariai . . . . . 191

11 skyrius. Sulaukėjimas - tai būdas gydyti ligas. . . . .	207
12 skyrius. Mikrobai pranašesni už vaistus - probiotikai ir kiti papildai . . . . .	227
13 skyrius. Viskas, ką norėjote sužinoti apie išmatų trans- plantavimą, bet nedrįsote paklausti. . . . .	243

**IV dalis.**  
**Receptai**

14 skyrius. Naudingi receptai . . . . .	265
Rodyklė . . . . .	363
Padėkos . . . . .	383