

Turinys

Ižanga	11
PIRMA DALIS	
Mes labiau mikrobai nei žmonės	15
1: Vaikai - mikrobu magnetai	17
Mikrobai: mušti visus!	17
Mikrobu kerštas	19
Vaikai yra vaikai	23
Mikrobai, kuriuos reikia gelbėti	26
2: Atrastas organas - žmogaus mikrobioma	29
Nematomas gyvenimas	29
Svarbiausia neužsikrėsti	30
Mikrobai - evoliucijos partneriai	31
Mikroorganizmai - tai mes	34
Imuninių ląstelių mokykla	37
Maitinkime mikrobus, kad jie maitintų mus	39
ANTRA DALIS	
Auginame vaikus ir jų mikrobus	43
3: Nėštumas: valgyk už du? Pabandyk valgyti už trilijonus	45
Nėščiųjų mikrobiota: dar viena priežastis tinkamai maitintis	45
Makšties mikrobiota	48

Stresas, kūdikis ir mikrobai	49		
Infekcijos ir antibiotikai: ar įmanoma jų išvengti?	51		
Protingai elkimės su antibiotikais	54		
Kaip „užspausti“ B grupės streptokokus	55		
Ar bakterijos veikia mus dar gimdoje?	57		
Ką daryti ir ko nedaryti	58		
4: Gimimas: sveikas atvykęs į mikrobu pasaulį!	60		
Tobulas planas	60		
Cezario pjūvių epidemija	62		
Purvinas gimdymas - geras gimdymas	66		
Sėti viltį ateičiai	68		
Antibiotikai gimdant	70		
Neišnešioti kūdikiai	73		
Ką daryti ir ko nedaryti	74		
5: Motinos pienas - skystas auksas	77		
Gimusieji per anksti	77		
Maitinti trilijonus	79		
Žindyti ne taip paprasta, kaip gali pasirodyti	82		
Jei krūtimi maitinti neišeina	85		
Maitinimas krūtimi po cezario pjūvio	87		
Ką daryti ir ko nedaryti	89		
6: Kietas maistas - daugiau mikrobu	93		
Kitokiam maistui virškinti reikia kitokių mikrobu	93		
Įvairovė yra gėris	94		
Kas, kiek ir kada?	97		
Pavojingas maistas	99		
Ką daryti ir ko nedaryti	103		
7: Kaip antibiotikai bombarduoja mikrobiota	107		
Antibiotikų paradoksas	107		
Stebuklingi dvidešimtojo amžiaus vaistai	108		
Priešintis beprasmiška	111		
„Mamyte, man skauda ausytę!“	112		
Tie stebuklingi vaistai ne tokie jau ir stebuklingi	115		
Probiotikai su antibiotikais - alogizmas?	118		
Ką daryti ir ko nedaryti	119		
8: Naminiai gyvūnėliai - geriausi mikrobu draugai	122		
Meilė nuo pirmo lyžtelėjimo	122		
Iš laukinės gamtos - į mūsų krėslus	123		
Seilės į kairę, seilės į dešinę	126		
Ką daryti ir ko nedaryti	128		
9: Gyvensena - mikrobu trūkumo sutrikimas	130		
Alkstantys gamtos	130		
Kai pernelyg švaru	132		
Klausimai ir atsakymai apie švarą	134		
TREČIA DALIS			
Abipusė žala		147	
10: Nutukimas - pasaulis sunkėja	149		
Kūno svoris ir mikrobioma	149		
Storos pelės	151		
Apie peles ir žmones	152		
Mikrobiotos dieta	154		
Antibiotikai ir vaikų svoris	155		
Nevisavertė mityba ir išsekimas	157		
Nervinė anoreksija	158		
Ką daryti ir ko nedaryti	160		
11: Cukrinis diabetas: smaližiai mikrobai	163		
Plintanti liga	163		
Saldus nėštumas	164		
Pirštų adatėlės ir insulino pompos	165		
Vakarietiška dieta - per saldus gyvenimas	167		
Ką daryti ir ko nedaryti	170		
12: Žarnyno ligos - gaisras viduriuose!	172		
Žarnynas - devynių metrų ilgio vamzdis, kuris gali būti kiauras	172		
Kai mažylis rėkia nesavu balsu	174		
Glitimo žiaumojimas: mikrobai ir celiakija	178		
Dirgliosios žarnos sindromas	181		
Uždegimo sukeliama žarnyno ligos	183		
Ką daryti ir ko nedaryti	185		

13: Astma ir alergijos - mikrobai padeda lengviau kvėpuoti	188
Astmos našta	188
Kaltųjų paieška	190
Iš žarnyno į plaučius	193
Ir alergijos, ir egzema?	196
Ką daryti ir ko nedaryti	198
14: Ką jaučiame pilve - mikrobiota ir smegenys	201
Galvojimas „iš apačios“	201
Mane privertė mikrobai!	203
Mikrobai ir nuotaikos	206
Stresas, depresija ir baimės	208
Autizmo spektro sutrikimai	209
Dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas	215
Kad smegenims būtų geriau	216
Ką daryti ir ko nedaryti	217
15: Skiepai padeda!	220
Ne tokia jau ir pasakiška karalystė	220
Tėvų galvos skausmas: ką daryti?	222
Ar skiepai susiję su mikrobiota?	226
Ką daryti ir ko nedaryti	229
16: Mikroorganizmai kaip vaistai	232
Ateitis	232
Supraskime mikrobiomą	234
Jūsų mikrobiomos analizė	237
Anapus genų - mikrobų metabolitai	238
Antrosios kartos probiotikai	239
Prebiotikai	241
Atgal į ateitį: išmatų persodinimas	241
Žarnyno kakučių mikrobų atkūrimas	244
Krištolinio rutulio laikai	244
Asmeninės dietos	246
Ką daryti ir ko nedaryti	247
Padėka	251
Apie pažangą: kapstymasis po purvą	255
Ką dar galima pasiskaityti	259