

Turinys

Pratarmė | 11

1 Žarnyno žavumynai | 17

Kaip žmogus kakoja?.. ir kodėl verta apie tai kalbėti | 22

Ar gerai sėdžiu ant klozeto? | 27

Žarnyno trakto priimamasis | 30

Žarnyno sandara | 39

Išsiklapiusi stemplė | 40

Kreivas skrandžio maišiukas | 42

Besiranganti plonoji žarna | 43

Nereikalinga akloji ir apvalaina storoji žarna | 49

Ką iš tikrųjų valgome | 54

Alergijos ir maisto netoleravimas | 63

Celiakija ir jautrumas glitimui | 64

Laktozės ir fruktozės netoleravimas | 66

Skaitiniai apie išmatas | 73

Žarnyno nervų sistema | 81

Kaip organai transportuoja valgį | 85

Akys | 85

Nosis | 85

Burna | 86

Ryklė | 87

Stemplė | 87

Skrandis | 89

Plonoji žarna | 91

Storoji žarna | 95

Rūgščiai atsirūgti | 97

Vėmimas | 102

Kodėl vemiamė ir ką daryti, kad neapsivemtume | 103

Vidurių užkietėjimas | 112

Laisvinamieji vaistai | 118

Trijų dienų taisyklė | 124

Smegenys ir žarnynas | 125

Kaip žarnynas veikia smegenis | 128

Apie sudirgusius žarnynus, stresą ir depresijas | 133

Kur atsiranda „Aš“ | 142

3 Mikrobu pasaulis | 145

Žmogus kaip ekosistema | 149

Imuninė sistema ir mūsų bakterijos | 154

Žarnyno floros susidarymas | 160

Suaugusio žmogaus žarnyno gyventojai | 168

Mūsų bakterijų genai | 173

Trys žarnyno tipai | 175

Žarnyno floros vaidmuo | 182

Kaip storėjama nuo bakterijų? Trys hipotezės | 187

Cholesterolis ir žarnyno bakterijos | 192

Piktadariai - blogos bakterijos ir parazitai | 196

Skrybėlėtos salmonelės | 196

Helikobakterijos - seniausi žmonijos „augintiniai“ | 201

Toksoplazmos - bebaimiai kačių keleiviai | 209

Spalinės | 218

Apie švarą ir gerąsias bakterijas | 222

Švara buityje | 223

Antibiotikai | 230

Probiotikai | 237

Prebiotikai | 249

Trumpas komentaras papildytam leidimui | 259

Nauji dalykai apie žarnyno ir smegenų jungtis | 261

Nuotaika | 262

Stresas | 264

Depresija | 268

Norėti rūgštaus - protinga | 271

Naminis daržovių fermentavimas su bakterijomis,
kitaip tariant, jų rauginimas | 272

Padėka | 277

Svarbiausi šaltiniai | 279