

## Turinys

Knygos „Hormonų valsas“ trečios dalies įžanga.....	9
<b>1 skyrius.</b> Žarnyno vaidmuo ir funkcijos virškinimo sistemoje.	
Kur gimsta malonumas?.....	15
Trumpa ekskursija po virškinimo sistemą.....	16
Žvilgsnis iš vidaus.....	19
Dvi rankos, dvi kojos... Dvejos smegenys?.....	22
Tyrimas su sumuštiniais rankoje.....	26
Laikas veikti hormonams: alkis, sotumas, malonumas.....	30
<b>2 skyrius.</b> Mikrobioma vadovauja paradui.....	44
Mikroflora? Ne. Mikrobioma!.....	44
Visata mūsų viduje, arba Organizmas organizme.....	45
Nuo pirmojo riksmo iki paskutinio atodūσιο: mikrobiomos gyvavimo etapai.....	49
Kviečiame prie stalo: kuo maitinti ir girdyti mikrobioma?.....	58
<b>3 skyrius.</b> Kaip sunaikinti mikrobioma: baisus ginklas kiekvieno rankose.....	62
Antibiotikai ir priešmikrobiniai vaistai: nuo gelbėtojų iki budelių.....	62
Aspirino bendrininkai: kai viena gydome, o kita luošiname.....	70
Gyvenimas tarp mikrobus.....	71
Trys baisios raidės - GMO.....	73
Fermentai, skaidulos, angliavandeniai: trečias nėra nereikalingas.....	77
<b>4 skyrius.</b> Savi tarp svetimų, svetimi tarp savų. Kaip skirtingi produktai veikia žarnyne ir kuo pagaliau minta mikrobai.....	77
„Sudėtinė“ kopūstienė. Kuo angliavandeniai panašūs į merginas?.....	79
Užtarkite svarbiają ląstelieną.....	82
Pamaitinkite mikroba!.....	89
Geras būdas valgyti ir lieknėti.....	91
Glikemijos indeksas ir glikemijos apkrova.....	94
<b>5 skyrius.</b> Dažniausiai pasitaikančios žarnyno patologijos.	
Dėl ko, kodėl ir ką su visu tuo daryti.....	96
Ugnis viduje: rémuo.....	96
Komanda „Dujos!": vidurių pūtimas, raugėjimas ir gurgimas...103	
Vėmimas: nemalonu, bet neišvengiama.....	106
Siena užrakinta: vidurių užkietėjimas.....	108
Viduriavimas: kai žarnynas liūdi.....	115
Dirgliosios žarnos sindromas.....	117
<b>6 skyrius.</b> „Blogiukai“ mūsų viduje.....	123
<i>Helicobacter pylori</i> .....	124
Tokso plazma, kuriai pasisekė.....	131
Salmonelė šoka tarantelą.....	135
Kirminai.....	139
<b>7 skyrius.</b> Pavojinga pienligė, vardu <i>Candida</i> .....	141
Kai <i>Candida</i> reikalauja savo teisių.....	142
15 priešasčių sunerimti.....	143
Kokie tyrimai reikalingi?.....	144
Kas gali skatinti augti <i>Candida</i> ?.....	146
<i>Candida</i> ir smegenys.....	147
<i>Candida</i> ir geležis.....	147
Kuo gydyti <i>Candida</i> ?.....	149
<b>8 skyrius.</b> Alergija ar netolerancija? Iš kur visa tai ir kaip su tuo gyventi?.....	152
Alergija - didmiesčių liga.....	152
Alergija ir netoleravimas: rasti ir neutralizuoti.....	156

Glitimas.....	163	Probiotikai, prebiotikai ir sinbiotikai - kuo skiriasi?.....	255
Laktozė.....	170	<b>12 skyrius.</b> Probiotikai, prebiotikai, sinbiotikai. Kaip naudotis	
Fruktozė.....	173	ir nepasiklysti vaistinėje. Mano <i>must have</i> .....	255
Histaminas.....	176	Fermentuoti maisto produktai - ant kiekvieno stalo.....	260
<b>9 skyrius.</b> Autoimuninės ligos - žarnyno problema?.....	180	Mano <i>must have</i> . Profilaktinės ir terapinės schemos.....	265
Kai imunitetas eina iš proto.....	180	Šiek tiek svarbios informacijos apie odą.....	271
„Kiauras“ žarnynas - ne juokai.....	183	<b>13 skyrius.</b> Pagrindinis drabužis yra vienas ir visam	
Kada sunerimti?.....	186	gyvenimui. Ką išduoda ir slepia oda.....	271
Veiksniai, skatinantys autoimuninių patologijų vystymąsi.		Raktas į sveikatą - rūgštis.....	277
Simptomai ir būklės, susijusios žarnyno pralaidumo		Siekiant estetikos: pigmentacija ir strijos.....	280
sindromu.....	191	Truputį giliau - derma.....	283
Šeši žingsniai link pasveikimo.....	202	Limfa - imuniteto pagalbininkė.....	285
<b>10 skyrius.</b> Žarnynas ir smegenys. Kas vadovauja paradui?		Niežėjimas - dar vienas signalas, rodantis problemas.....	287
Nenutraukiama grandinė, kur svarbi kiekviena grandis.....	210	Individualus kvapas.....	289
Sveikas žarnynas - sveikos smegenys.		Celiulitas - dar vienas moterų priešas.....	296
Tik tokia seka.....	210	Odos problemos.....	299
Mitochondrijos - tai bakterijų palikuonės.		Raukšlės - mūsų gyvenimo paveikslas.....	307
Ką turėtume apie jas žinoti?.....	216	Sveiko įdegio nebūna.....	312
Bakterijos prieš lieknumą: ar galima dėl atsvario kaltinti		Tinkama higiena.....	316
mikrobiomą?.....	222	<b>14 skyrius.</b> Dėmesys mikrobiomai. Paprasti patarimai, kurie	
Kaip mus susargdina baimė, kaltė ir slopinami norai.....	230	padės sveikiau gyventi.....	320
ADS, autizmas ir žarnynas: akivaizdus ryšys.....	233	Ką dar reikėtų žinoti apie tinkamą mitybą.....	321
Kam reikalingos svetimos bakterijos? ŽMT.....	241	Rašoma ir ant tvoros.	
<b>11 skyrius.</b> Mulia, nenervink! Kaip žarnynas paveikia mūsų		Į ką atkreipti dėmesį skaitant etiketes.....	324
nuotaiką dieną ir miego kokybę naktį.....	244	Labas, bakterijos!.....	387
Depresija žygiuoja per planetą. Ką tai turi bendro su		XXI a. higiena - būti pernelyg švariam irgi blogai.....	389
žarnynu?.....	244	<b>Padėkos</b> .....	<b>394</b>
Skaudantis pilvas - menkas džiaugsmas.....	248		
Žarnyno mikrobiomą ir sveikas miegas.....	251		
Migrena - žarnyno pavojaus signalas.....	253		