

Turinys

IŽANGA • 7

Tegul kelionė į paslaptingą žarnyno pasaulį prasideda

PIRMAS SKYRIUS • 11

Jūsų smalsumui - žarnyno įdomybės, skaičiai, faktai

ANTRAS SKYRIUS • 23

Sužinokime, koks ryšys tarp žarnyno, atminties ir mūsų emocijų

TREČIAS SKYRIUS • 47

Moterys, sukluskite! Sužinosite, kaip žarnynas veikia mūsų grožį

KETVIRTAS SKYRIUS * 67

Žarnynas ir fizinis pajėgumas.
Skyrius ne tik sportininkams

PENKTAS SKYRIUS • 85

Kaip ir kiek žarnynas veikia mūsų atramos ir judėjimo sistemą

ŠEŠTAS SKYRIUS • 101

Kaip susiję mūsų žarnyno mikrobiota
ir miego ritmas

SEPTINTAS SKYRIUS • 125

Ką turėtumėte žinoti apie burnos
ertmės, dantų ir žarnyno ryšį

AŠTUNTAS SKYRIUS • 141

Kaip keičiasi mikrobiota vyresniame amžiuje

DEVINTAS SKYRIUS • 161

Kaip keičiasi žarnyno mikrobiota per menopauzę

DEŠIMTAS SKYRIUS • 179

Cholesterolis, cukrinis diabetas, nutukimas
ir žarnynas. Pakalbėkime apie sąsajas tarp jų

VIENUOLIKTAS SKYRIUS • 195

Kaip mikrobiota gali paveikti
mūsų vaikų sveikatą

DVYLIKTAS SKYRIUS • 211

Žarnyno sveikatai palankus
vienos dienos valgiaraštis

TRYLIKTAS SKYRIUS • 225

Kokie produktai naudingi žarnynui ir kokie ne

Literatūros sąrašas • 237