

Turinys

ĮVADAS	<i>Mikrobų pavojus: turite svečių</i>	13
--------	---------------------------------------	----

PASITIKRINKIME	<i>Kokie jūsų rizikos veiksniai?</i>	25
----------------	--------------------------------------	----

I DALIS

SUSIPAŽINKITE SU ŠIMTAIS TRILIJONŲ DRAUGŲ

1 SKYRIUS	Sveiki atvykę: <i>mikrobai- jūsų draugai nuo gimimo iki mirties</i>	31
-----------	---	----

2 SKYRIUS	Pilvo ir smegenų gaisras: <i>naujas mokslas apie uždegimą</i>	52
-----------	--	----

3 SKYRIUS	Ar jūsų pilvą apėmusi depresija? <i>Kodėl piktas žarnynas skatina niūrias ir neramias mintis</i>	81
-----------	--	----

4 SKYRIUS	Kaip žarnyno mikroflora gali sukelti nutukimą ir pakvaišimą: <i>stebėtinai žarnyno bakterijų ir apetito, nutukimo ir smegenų ryšys</i>	107
-----------	---	-----

5 SKYRIUS	Autizmas ir žarnynas: <i>nauja smegenų medicinos sritis</i>	128
-----------	--	-----

II DALIS BUGVILIO RŪPESČIAI

6 SKYRIUS	Smūgis į paširdžius: <i>tiesa apie fruktozę ir glitimą</i>	155
7 SKYRIUS	Persistengimas: <i>dažniausi veiksniai, kurie gerą mikrobiomą paverčia blogu</i>	167

III DALIS „SMEGENŲ GYVYBINGUMO PASLAPTIES“ REABILITACIJA

8 SKYRIUS	Kaip maitinti mikrobiomą: <i>šeši svarbiausi dalykai stiprinant smegenis ir žarnyną</i>	191
9 SKYRIUS	Tapkite profesionalais: <i>papildų vadovas</i>	215
10 SKYRIUS	„Smegenų gyvybingumo paslapties“ 7 dienų mitybos planas: <i>stiprinkite smegenų sveikatą valgydami savaip</i>	230
EPILOGAS	Ką mums žada ateitis	273
PADĖKOS		286
ŠALTINIAI		288
RODYKLĖ		321
APIE AUTORIŲ		335