

Úvod

Pozor: máme v těle bakteriální podnájemníky — 11

Otestujte si střevo

Jaká rizika vám hrozí? — 23

ČÁST I

Seznamte se se sto biliony svých přátel — 27

Kapitola 1

Vítejte na palubě — 29

Kapitola 2

V jednom ohni — 48

Kapitola 3

Nejsou vaše střeva v depresi? — 74

Kapitola 4

Cesta k obezitě a nemocem mozku
vede přes střevní mikroflóru — 96

Kapitola 5

Autismus a střevo — 114

ČÁST II

Bakterie v ohrožení — 135

Kapitola 6

Narušitelé střevní bariéry — 136

Kapitola 7

Na co si dát ještě pozor — 147

ČÁST III

Program pro zdravý mikrobiom — 167

Kapitola 8

Jak krmit své bakterie — 169

Kapitola 9

Budte pro — 189

Kapitola 10

Sedmidenní výživový plán — 202

Epilog

Co bude dál? — 246

Poděkování — 257

Poznámky — 259

Rejstřík — 297