

Obsah

Předmluva	11
1 Střevo není tabu	17
Jak vyměšujeme? A proč se vyplatí se na to ptát	20
Sedím správně na záchodové míse?	24
Vstupní hala k trávicímu ústrojí	29
Anatomie střeva	39
„Drážkovaný“ jícen	40
Zkosený žaludeční váček	42
Sem tam se vinoucí tenké střevo	43
Zbytečné slepé střevo a boubelaté tlusté střevo	49
Co doopravdy jíme	54
Alergie, nesnášenlivosti a intolerance	63
Celiakie a citlivost na lepek	64
Laktózní a fruktózová intolerance	66
Stručně o lejnu	73
2 Nervová soustava střeva	83
Jak naše orgány transportují potravu	85

Oči	85
Nos	85
Ústa	86
Hltan	87
Jícen	88
Žaludek	90
Tenké střevo	91
Tlusté střevo	94
Kyselé říhání	97
Zvracení	102
Proč zvracíme a co proti tomu můžeme dělat	103
Zácpa	111
Projímadla	117
Pravidlo tří dnů	123
Mozek a střevo	125
Jak střevo ovlivňuje mozek	128
O podrážděných střevech, stresu a depresích	132
Kde vzniká „Já“	142
3 Svět mikrobů	147
Člověk jako ekosystém	149
Imunitní systém a naše bakterie	154
Vývoj střevní flóry	161

Obyvatelé střeva dospělého člověka	169
Geny našich bakterií	174
Tři typy střeva	176
Úloha střevní flóry	184
Jak mohou bakterie způsobovat tloušťku?	189
Tři hypotézy	189
Cholesterol a střevní bakterie	194
Zlodušci – špatné bakterie a paraziti	198
Salmonely s klobouky	198
Helikobakterie – nejstarší „domácí zvíře“	203
Toxoplazma – neohrožený host koček	211
Roupi	220
O čistotnosti a dobrých bakteriích	224
Každodenní čistotnost	225
Antibiotika	232
Probiotika	239
Prebiotika	252
Poděkování	261
Nejdůležitější prameny	263