

# OBSAH

Úvod.....	10
Transplantace bez skalpelu .....	11
Změna během několika let.....	12
Terra incognita.....	13
Vnitřní Serengeti nesmí zemřít .....	14
Sto bilionů spolupracovníků .....	15
Moc mikrobů: od střeva přes psychiku až k tumoru.....	16
<b>I. DÍL MIKROČLOVĚK .....</b>	<b>17</b>
<b>1 Superorganismus člověk .....</b>	<b>18</b>
Happy Birthday, bakterie .....	19
Rozhoduje biologické MY.....	21
Každý mikrobiom je jedinečný .....	22
Jaká je vaše mikrobiální adresa? .....	23
První dárek k narozeninám od maminky .....	24
<b>2 Expedice do říše MY .....</b>	<b>26</b>
Výzkum nehtů .....	27
Magnet pro komáry .....	29
Podívejme se na pupek.....	30
A nyní k sexu .....	32
Orální bitevní pole .....	33
Polibky, kousance, bariéry .....	34

<b>3</b>	<b>Střevní spolubydlící</b> .....	36
	Úkryt bakterií ve slepém střevě .....	37
	Druhý mozek .....	38
	Pořádek je půl zdraví i pro mikroby .....	39
	Střevní černá skříňka .....	42
<b>4</b>	<b>Kdysi nepřátelé, dnes staří přátelé</b> .....	43
	Ochrana i užitek .....	44
	Miluj hostitele svého (alespoň trochu) jako sebe samého .....	44
	Ubytování, strava a zábava .....	46
	Zubní pasta jako motor evoluce.....	47
<b>5</b>	<b>Zvířecí farma</b> .....	50
	Obydleno je všechno.....	51
	Vnitřní solární elektrárny a cukrovary .....	52
	Rumen est omen.....	54
	Jako Brémští muzikanti .....	55
	Zrození nových druhů .....	56
<b>6</b>	<b>Stručná historie mikrobiologie</b> .....	58
	Neštovicemi proti neštovicím .....	59
	Dojení to zařídí .....	61
	Velké nemoci díky drobotině? .....	61
	Praktický venkovský lékař Dr. Robert Koch.....	62
	Fannyin recept, Petriho hit .....	63
	Dobré zárodky? .....	64
	Druhý genom.....	66
<b>7</b>	<b>Hledání ztraceného zárodku</b> .....	68
	Civilizační bakteriální chudoba .....	69
	Kariéra díky omylu.....	72
	Bakteriální terapie pro pokročilé .....	73
<b>8</b>	<b>Láska mikrobů</b> .....	76
	Člověk se nemůže líbat sám .....	77
	Dej mi svou šťávu .....	78
	Kůže na kůži .....	79



<b>II. DÍL SAMI PROTI SOBĚ</b> .....	81
<b>9 Antibiotika – ekologická katastrofa</b> .....	82
Farmaceutický výrobce tuku .....	83
Boj se zárodky s vedlejšími účinky .....	84
O myších a lidech .....	86
Ruční granáty ve střevě .....	87
Příliš čistí, než aby mohli být zdraví .....	90
<b>10 Když se paracetamol stává jedem</b> .....	92
Červ žil opravdu dlouho .....	93
Digitální problémy se srdcem .....	94
Stateční malí bojovníci – detoxikace ve střevě .....	95
Jedovatí potomci masově užívaných pilulek .....	97
Analyzovat, nebo mávnout rukou .....	99
<b>11 Dvě zrození člověka a záležitost s císařským řezem</b> .....	101
Čistý, bez zárodků, ale nikoliv bez problémů .....	102
Cesta do života a skrze mnoho životů .....	103
Prvních tisíc dní – rozhodujících pro zdraví .....	104
Příliš mnoho hygieny .....	105
Přední výzkumníci (dosud) nedoporučují .....	105
Probiotika jako kojenecká snídaně .....	106
Ex utero .....	107
<b>III. DÍL NEMOCI Z DEZINFEKCE</b> .....	109
<b>12 Škola imunitního systému</b> .....	110
Víc míst v jeslích! .....	111
Naše malá farma .....	112
Paranoidní hlídači .....	114
Lepek a další nestravitelné věci .....	115
Čerstvé mléko to vyléčí .....	117
Redundantní zeleninová polévka .....	119
Možné je všechno .....	120



<b>13 Obezita, diabetes a vliv mikrobů</b> .....	122
Smithii to mají ve své režii.....	123
Malý rozdíl, velký účinek .....	125
Dříve konkurenční výhoda, dnes hrozba.....	127
Cukr – slon v místnosti.....	128
Volná místa v agentuře pro práci ve střevech .....	130
Nakažlivě štíhlí.....	132
Změna životosprávy: pestrá a rostlinná strava .....	135
<b>14 Břišní pocity – jak bakterie ovlivňují naši psychiku</b> .....	137
Povel ke kousání od parazitů .....	138
Odvážné myši.....	139
Chladnokrevný a uvolněný díky jogurtu.....	140
Střevní imunitní buňka proti šedé buňce .....	141
Otázka za 500 milionů .....	143
Výzkumníci všech oborů, spojte se .....	144
Raný vývoj mozku .....	146
<b>15 Klíčová otázka – mají mikrobi vliv na růst tumorů?</b> .....	148
Ochrana laktobacily .....	149
Kefír proti rakovině?.....	151
Oheň je dobrý, požár už nikoliv .....	152
Mýtná brána, která nefunguje .....	153
Z čeho jsou bolesti v břiše .....	154
Polyfenoly, léčivé krmivo pro bakterie.....	155
Ten, kdo se veze, nebo turbodmychadlo? .....	156
<b>16 Bacili namísto betablokátorů?</b> .....	159
Slovutná laboratoř Baker .....	161
Studie s lidmi .....	162
Maso pro vegana.....	163
Stejně hodnotné jako občas malý steak.....	165
<b>17 Nemocné střevo</b> .....	168
Dráždivé střevo .....	169
Červ v letadle.....	171



Živá posila pro ochrannou hráz.....	173
Láska ve žluči.....	175
Úloha vlákniny .....	176
Předepište mi, prosím, placebo.....	177
<b>IV. DÍL LÉČBA MIKROBY.....</b>	<b>179</b>
<b>18 Jogurt pro dlouhý život.....</b>	<b>180</b>
Proces dokazování s mikroby .....	182
Chyby a nesprávná doporučení.....	184
K rizikům a vedlejším účinkům... ..	186
Želatinové kapsle připravit, vložit bakterie, kapsle spolknout .....	188
Kvasíme, fermentujeme a penízky se jen sypou.....	190
Jezte více kysaného zelí!.....	193
Personalizovaná léčba bakteriemi .....	194
Bioprevence a probiotika budoucnosti .....	195
<b>19 Miliardový dar pro zdraví.....</b>	<b>197</b>
Prastaré metody .....	198
Boží dar.....	200
Studie přerušena v důsledku úspěchu .....	202
Hledání ideálního dárce.....	204
Léčba umělou stolicí .....	206
<b>20 Strategie BAK - osobní medicína pro každý mikrobiom .....</b>	<b>210</b>
Jeden chorobopis, různé příčiny .....	211
Léčba brokovnicí .....	212
Individuální geny, individuální bakteriální geny .....	213
Záměrný závod v potlačování .....	214
Černé ovce.....	216
Bakterie kultivované tumory.....	217
Čekat a pojídat jogurt .....	218



<b>V. DÍL ZA VŠÍM JSOU PENÍZE</b> .....	221
<b>21 Proplachování, odkalování, sanace, inkasování</b> .....	222
Chirurg jako superstar.....	223
Zařízení k výplachu střev a sady hadiček k údržbě .....	225
Trik s koupelí nohou.....	227
Čistá játra, nebezpečné houby.....	229
<b>22 EM: 80 mikrobů pro svět</b> .....	232
„Ne vše na světě lze vysvětlit“ .....	234
Třída v sedmém nebi .....	237
<b>23 Střevo, a. s.</b> .....	240
Léčba bakteriemi jako hospodářská síla .....	241
Geneticky modifikované bakterie mléčného kvašení.....	243
Tajemství zárodků, obchodní tajemství.....	245
Bugs are drugs.....	246
Vysoký tlak v potrubí.....	248
<b>Výhledy</b> .....	249
Říše uprostřed těla .....	251
Kdo jste a co tu děláte? .....	253
Spojenectví na celý život – nový obraz člověka .....	255
Co potřebují bakterie .....	256
Bakterie a osobnost .....	258
Bakterie a soukromá sféra.....	259
Vnitřní zahradník.....	261
Proč jsou bakterie našimi přáteli.....	262
<b>Literatura a poznámky</b> .....	264
<b>O autorech</b> .....	281
<b>Věcný rejstřík</b> .....	282
<b>Jmenný rejstřík</b> .....	288