

OBSAH

Předmluva	15
---------------------	----

ČÁST PRVNÍ

<i>Jsme spíše mikrobiální společenstva než lidé</i>	19
---	----

1. Děti jsou magnety na mikroby	20
--	----

Mikrobi? Všechny je zničte!	20
---------------------------------------	----

Odplata mikrobů	22
---------------------------	----

Děti zůstanou dětmi	27
-------------------------------	----

Záchranu přinášejí mikrobi	30
--------------------------------------	----

Bubble boy – chlapec z bubliny	32
--	----

2. Nově objevený orgán – lidský mikrobiom	33
--	----

Neviditelný život	33
-----------------------------	----

Snaha vyhnout se nákaze za každou cenu	34
--	----

Mikrobi – partneři v evoluci	35
--	----

My jsme mikrobi!	38
----------------------------	----

Vzdělávací program pro buňky imunitního systému	41
--	----

Svoje mikroby musíme krmit, aby oni mohli krmit nás	43
---	----

Dieta jeskynních lidí	45
---------------------------------	----

ČÁST DRUHÁ

<i>Výchova dětí a jejich mikrobů</i>	47
--	----

3. Těhotenství: Jíst za dva? Zkuste jíst za biliony	48
--	----

Těhotenská mikrobiota – další důvod stravovat se správně	48
---	----

Vaginální mikrobiota	50
--------------------------------	----

Stres, dítě a mikrobi	52
---------------------------------	----

Infekce a antibiotika: můžeme se jim vyhnout?	54
---	----

Antibiotika je třeba užívat s rozmyslem	57
---	----

Jak odvrátit nebezpečí infekce streptokokem skupiny B . . .	59
Mohou nás bakterie ovlivňovat před narozením?	60
Co dělat a čeho se vyvarovat	62
Máte sžíravou chuť na lžičku hlíny?	63
4. Porod – vítějte ve světě mikrobů!	64
Dokonalý plán	64
Epidemie císařských řezů	66
Špinavý porod – dobrý porod	71
Seeding – „osídlení“: naděje pro budoucnost	73
Podávání antibiotik během porodu	75
Předčasně narozené děti	78
Co dělat a čeho se vyvarovat	79
Brazílské ženy milují císařské řezy	81
5. Mateřské mléko – tekuté zlato	82
Zrození příliš mladí	82
Jak maminky kojí biliony	84
Kojení: snadno se řekne, ale tak snadné to není	88
Když mateřské mléko není k dispozici	90
Kojení po císařském řezu	92
Co dělat a čeho se vyvarovat	95
Nejlepší rady pro kojící maminky	97
6. Pevná strava – více potravy pro mikroby	98
Nová strava znamená nové mikroby, kteří ji konzumují	98
Blahodárný účinek biodiverzity	99
Kdy, co a kolik?	102
Nebezpečné potraviny	105
Co dělat a čeho se vyvarovat	109
První pevná strava ve světě	111
7. Antibiotika – kobercové bombardování mikrobioty . .	112
Antibiotický paradox	112
Zázračný lék 20. století	113

Odpor je marný	115
„Mami, bolí mě v uších!“	118
Zázračný lék není tak zázračný	120
Probiotika s antibiotiky – protimluv?	124
Co dělat a čeho se vyvarovat	125
Amoxicilin s banánovou příchutí	126
8. Mazlíčci – nejlepší přátelé mikrobů	128
Láska na první olíznutí	128
Z divočiny přímo na pohovky	129
Blahodárné působení psích slin	132
Co dělat a čeho se vyvarovat	135
Léčí čivava astma?	136
9. Životní styl – poruchy v důsledku nedostatku mikrobů	137
Odtržení od přírody	137
Přemrštěná čistotnost	139
Čistotnost: jedenáct otázek a odpovědí	141
ČÁST TŘETÍ	
<i>Vedlejší škody</i>	155
10. Obezita: svět přibývá na váze	156
Tělesná váha a mikrobiom	156
Tlusté myši	158
O myších a lidech	159
Strava pro mikrobiotu	161
Antibiotika a dětská tělesná hmotnost	162
Podvýživa	164
Mentální anorexie	166
Co dělat a čeho se vyvarovat	167
Životní styl 5210	169
11. Diabetes mellitus: mikrobi mají záslusk na sladké	170
Choroba na vzestupu	170
Těhotenská cukrovka	171

Odběry z prstu a inzulínové pumpy	172
Západní strava: příliš sladký život	175
Co dělat a čeho se vyvarovat	177
Metformin léčí střevní mikroby	178
12. Střevní onemocnění: oheň ve střevech!	179
Pozor na škvíry v mezibuněčných spojích střevní stěny!	179
Hlasitý pláč	181
Lepek jako potrava: mikrobi a celiakie	185
Syndrom dráždivého střeva	188
Zánětlivá střevní onemocnění	190
Co dělat a čeho se vyvarovat	193
Jak optimalizovat transplantaci stolice	194
13. Astma a alergie: mikrobi nám umožňují volně dýchat . .	196
Úděl zvaný astma	196
Pátrání po pachateli	198
Ze střev do plic	202
I alergie a ekzémy?	205
Co dělat a čeho se vyvarovat	208
Alergenní potraviny: vyhnout se jim, nebo vzdorovat? . .	209
14. Střevo mi napovědělo: mikrobiota a mozek	210
Myšlení zdola nahoru	210
K tomu mě přinutili mikrobi!	212
Mikrobi a nálada	215
Stres, deprese a úzkostné poruchy	217
Poruchy autistického spektra	219
Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou	225
Cesta ke zdravějšímu mozku	226
Co dělat a čeho se vyvarovat	227
Potrava pro mozek	229

15. Vakcíny fungují!	231
Nepříliš kouzelné království	231
Rodičovská noční můra: jak se zachovat?	233
Vakcíny a mikrobiota: existuje spojitost?	237
Co dělat a čeho se vyvarovat	240
Mýtus, který trval až příliš dlouho	241
16. Bakterie jako lék	244
Budoucnost	244
Poznáváme lidský mikrobiom	246
Analýza vašeho mikrobiomu	249
Víc než geny – mikrobiální metabolity	250
Probiotika druhé generace	251
Prebiotika	253
Návrat do budoucnosti – transplantace stolice	254
Metoda RePOOPulating	256
Čas věštění z křišťálové koule	257
Personalizovaný jídelníček	259
Co dělat a čeho se vyvarovat	260
Stolice versus klostridiová kolitida	262
Poděkování	263
O autorech	266
Vybraná literatura	267
Rejstřík	277