
OBSAH

Předmluva	9
Úvod	12
1 Co je mikrobiota a proč bychom se o ni měli zajímat?	19
2 Partáci na celý život	41
3 Nastavení imunitního systému	63
4 Dočasní spolubydlíci	84
5 Biliony hladových krků	107
6 Šimrání v břiše	130
7 Léčivý koktejl	152
8 Stárnoucí mikrobiota	172
9 Kontrola vnitřního kvašení	190
Jídelníčky a recepty	206
Poděkování	240
Příloha	242
Poznámky	244
Bibliografie	259
Rejstřík	269