

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
--------------------	-----------

CZĘŚĆ PIERWSZA. MAMY W SOBIE WIĘCEJ Z MIKROBÓW NIŻ Z LUDZI	15
---	-----------

Rozdział 1. Dzieci – magnes dla mikrobow	17
---	-----------

Mikroby: wybić do szczytu	17
---------------------------------	----

Zemsta mikrobow	20
-----------------------	----

Dzieci to dzieci	26
------------------------	----

Mikroby na ratunek	29
--------------------------	----

Rozdział 2. Nowo odkryty narząd: ludzki mikrobiom	33
--	-----------

Niewidzialne życie	33
--------------------------	----

Unikanie zarazków za wszelką cenę	35
---	----

Mikroby: partnerzy w ewolucji	36
-------------------------------------	----

Mikroby są nami	40
-----------------------	----

Szkoła komórek odpornościowych	44
--------------------------------------	----

Karm swoje mikroby, a one zrewanżują się tym samym	47
--	----

CZĘŚĆ DRUGA. DBANIE O DZIECI I ICH MIKROBY 51

Rozdział 3. Ciąża, czyli jesz za dwoje?

Spróbuj jeść za tryliony 53

Mikrobiota w ciąży: kolejny powód, by odżywiać się zdrowo 53

Mikrobiota pochwowa 56

Stres, dziecko i mikroby 59

Infekcje i antybiotyki: czy można ich uniknąć? 61

Rozsądne podejście do antybiotyków 65

Zdążyć przed paciorkowcem grupy B 67

Czy bakterie mogą wywierać
na nas wpływ przed urodzeniem? 69

Co robić – czego nie robić 70

Rozdział 4. Narodziny: witamy w świecie mikrobów 73

Nie ma to jak dobry plan... 73

Epidemia cięć cesarskich 76

Brudny poród to dobry poród 81

Nadzieja na przyszłość 84

Antybiotyki podczas porodu 86

Wcześniaki 90

Co robić – czego nie robić 92

Rozdział 5. Mleko matki: płynne złoto 95

Urodzeni zbyt młodo 95

Karmienie trylionów 97

Karmienie piersią: nie takie proste, jak się wydaje 102

Gdy karmienie piersią nie wchodzi w grę 106

Karmienie piersią po cięciu cesarskim 108

Co robić – czego nie robić 112

Rozdział 6. Pokarmy stałe: pożywka dla mikrobów 115

Nowe pokarmy to nowe mikroby, które je zjadają 115

Dobrodrojeństwo różnorodności 117

Kiedy, co i ile? 120

Niebezpieczne jedzenie 124

Co robić – czego nie robić 129

Rozdział 7. Antybiotyki: naloty dywanowe na mikrobiotę	133
Paradoks antybiotykowy	133
Cudowne leki dwudziestego wieku	134
Wszelki opór jest daremny	138
„Mamo, boli mnie ucho!”	140
Cudowne leki wcale nie takie cudowne	143
Probiotyki z antybiotykami – wewnętrzna sprzeczność?	147
Co robić – czego nie robić	149
Rozdział 8. Zwierzęta domowe:	
najlepsi przyjaciele mikrobów	153
Miłość od pierwszego liźnięcia	153
Z lasu na kanapę	155
Co ślina na dywan przyniesie	158
Co robić – czego nie robić	161
Rozdział 9. Styl życia: zespół deficytu mikrobów	165
Złaknieni natury	165
Nadmiar czystości	167
Pytania i odpowiedzi na temat czystości	171
CZĘŚĆ TRZECIA. SZKODY UBOCZNE	187
Rozdział 10. Otyłość: świat pęcznieje w oczach	189
Waga ciała a mikrobiom	189
Grube myszy	192
Myszy i ludzie	193
Dieta mikrobiotowa	195
Antybiotyki a waga dziecka	197
Niedożywienie	199
Anoreksja	201
Co robić – czego nie robić	203
Rozdział 11. Cukrzyca: mikroby gustują w słodkim	207
Coraz powszechniejsza choroba	207
Przesłodzona ciąża	209

Nakłuwanie palca i pompy insulinowe.....	210
Dieta zachodnia: zbyt słodkie życie.....	213
Co robić – czego nie robić.....	216
Rozdział 12. Choroby jelit: pożar w brzuchu!	219
Jelita: dziewięciometrowa rura, która czasem przecieka.....	219
Płacz z głębi trzewi.....	222
Kwestia glutenu: mikroby a celiakia.....	227
Zespół jelita drażliwego.....	231
Nieswoiste zapalenia jelit.....	233
Co robić – czego nie robić.....	236
Rozdział 13. Astma i alergie: dzięki mikrobom łatwiej nam oddychać	239
Brzemie astmy.....	239
W poszukiwaniu winnych.....	242
Z jelit do płuc.....	246
Alergie i atopowe zapalenie skóry.....	250
Co robić – czego nie robić.....	253
Rozdział 14. Nie tylko motyle w brzuchu: mikrobiota i mózg	257
Myślenie oddolne.....	257
Zrobiłem to przez mikroby!.....	260
Mikroby i nastroje.....	264
Stres, depresja i lęk.....	266
Spektrum zaburzeń autystycznych.....	268
ADHD.....	275
Ku lepszemu mózgowi.....	277
Co robić – czego nie robić.....	279
Rozdział 15. Szczepionki działają!	283
Nie takie znów magiczne królestwo.....	283
Koszmar rodziców – co robić?.....	286
Szczepionki i mikrobiota – czy istnieje jakiś związek?.....	291
Co robić – czego nie robić.....	296

Rozdział 16. Mikroby w roli leków	299
Przyszłość	299
Zrozumieć mikrobiom	302
Analiza twojego mikrobiomu	305
Wykraczając poza geny – metabolity mikrobow	306
Probiotyki drugiej generacji	308
Prebiotyki	311
Powrót do przyszłości: przeszczepy kału	312
ReKUPAtywacja jelit	315
Co widać w kryształowej kuli?	316
Spersonalizowane diety	318
Co robić – czego nie robić	319

Podziękowania	323
----------------------------	------------

Wybrane pozycje bibliograficzne	327
--	------------