

ОГЛАВЛЕНИЕ

Небольшое предисловие для актуализации	11
Предисловие	12
ГЛАВА 1. Очаровательный кишечник	19
Как мы какаем.. и почему стоит поговорить серьезно на несерьезную, казалось бы, тему	23
<i>Правильно сидеть на унитазе — почему это важно?</i>	30
На входе в кишечную трубку	37
Строение желудочно-кишечного тракта	54
<i>Юркий пищевод</i>	55
<i>Кособокий желудок</i>	59
<i>Извивающийся тонкий кишечник</i>	61
<i>Бесполезная слепая кишка (аппендикс) и пышный толстый кишечник</i>	70
Что мы едим на самом деле	79
Аллергии и непереносимости	96
<i>Целиакия (глютеновая непереносимость), или Кишечный инфантилизм</i>	97
<i>Лактозная и фруктозная непереносимость</i>	101
Небольшая лекция на тему «Кал»	112
<i>Бристольская шкала форм кала</i>	117
ГЛАВА 2. Нервная система кишечника	121
О переносе пищи в организме	123
<i>Глаза</i>	123
<i>Нос</i>	124
<i>Рот</i>	125

Глотка	127
Пищевод	128
Желудок	131
Тонкий кишечник	133
Толстый кишечник	138
Изжога и отрыжка кислым	141
Рвота	150
<i>Природа рвоты и методы ее устранения</i>	152
Запоры	162
<i>О слабительных</i>	172
<i>Правило трех дней</i>	181
О переваривании полученной информации, или Мозг и кишечник	182
<i>О влиянии кишечника на работу головного мозга</i>	188
<i>Синдром раздраженного кишечника, стрессы и депрессии</i>	195
<i>О формировании собственного «я»</i>	208
ГЛАВА 3. Мир микробов	213
Человек как экосистема	215
Микрофлора и иммунитет	221
Формирование микрофлоры кишечника	231
Микрофлора кишечника взрослого человека	242
<i>Генофонд наших бактерий</i>	250
<i>Три типа кишечника</i>	254
Роль микрофлоры	264
<i>Влияние микрофлоры кишечника на избыточный вес</i>	271
<i>Холестерин и микрофлора кишечника</i>	279
Вредители: плохие бактерии и паразиты	286
<i>Сальмонеллы в шляпках</i>	287

<i>Helicobacter pylori</i> — самое древнее домашнее животное в организме человека	294
<i>Токсоплазма</i> — бесстрашный кошачий пассажир	310
<i>Острицы</i>	324
О чистоте и хороших бактериях	328
<i>Чистота в повседневности</i>	331
<i>Антибиотики</i>	344
<i>Пробиотики</i>	356
<i>Пребиотики</i>	376
Кишечник и мозг: продолжение следует	388
<i>Настроение</i>	389
<i>Стресс</i>	393
<i>Депрессия</i>	399
Разумная тяга к кислому	401
Домашняя ферментация овощей, или Как сделать квашеную капусту	403
Благодарности	408
Указатель	409