

## Зміст

Передмова .....	8
<b>1. Чарівний кишечник .....</b>	<b>13</b>
Що стоїть за процесом випорожнення і чому це потребує особливої уваги .....	16
<i>Чи сиджу я належним чином у туалеті?</i> .....	20
Вестибюль кишкової трубки .....	25
Структура кишечника .....	36
«Хирлявий» стравохід .....	37
Кривуватий гаманець шлунка .....	39
Закручена тонка кишка .....	41
Непотрібна сліпа кишка та пухкенька товста кишка .....	47
Те, що ми їмо насправді .....	52
Алергії та несприйняття продуктів .....	62
Целиакія і чутливість до глютену .....	62
Несприйняття лактози та фруктози .....	65
Невелика лекція про кал .....	72
<b>2. Нервова система кишечника .....</b>	<b>83</b>
Як наші органи транспортують їжу .....	85
Очі .....	85
Ніс .....	85
Рот .....	86
Горло .....	87
Стравохід .....	87

Шлунок.....	90
Тонка кишка .....	91
Товста кишка.....	95
Кисла відрижка.....	98
Блювота .....	103
Чому ми блюємо і що зробити для уникнення блювоти.....	104
Запор .....	113
Проносні .....	120
Правило трьох днів .....	127
Мозок і кишечник.....	128
Як кишечник впливає на мозок .....	131
Від подразненого кишечника до стресу та депресії.....	136
Де розташоване наше «Я».....	147
<b>3. Світ мікробів.....</b>	<b>151</b>
Людина як екосистема .....	153
Імунна система і наші бактерії.....	158
Розвиток кишкової флори .....	165
Жителі кишечника дорослої людини.....	173
Гени наших бактерій.....	178
Три типи кишечника .....	181
Роль кишкової флори.....	189
Як бактерії можуть зробити людину товстою? Три гіпотези.....	194
Холестерин і кишкові бактерії.....	199
Обережно, злочинці —	
погані бактерії та паразити.....	205
Сальмонели в капелюшках.....	205

<i>Гелікобактерії — найстаріші</i> <i>«свійські тварини» людства .....</i>	210
<i>Токсоплазми — безстрашні котячі</i> <i>пасажири .....</i>	219
<i>Гострики.....</i>	229
<i>Про охайність та хороші бактерії .....</i>	234
<i>Охайність у повсякденному житті .....</i>	235
<i>Антибіотики .....</i>	243
<i>Пробіотики .....</i>	251
<i>Пребіотики.....</i>	264
<i>Подяки .....</i>	273
<i>Література.....</i>	274
 <i>Про авторів.....</i>	 287