

Spis treści

Część I

Teoria wszystkiego – o mikrobiomie

Krótką (ale ciekawą) historią bakterii i mikrobiologii	3
Mikroorganizmy – czy może superorganizmy...	
Czyli czym są bakterie, wirusy i grzyby?	6
Bakterie	8
Wirusy	13
Grzyby	17
Mikrobiom naszego ciała	20
Skóra	20
Jama ustna	24
Układ oddechowy	26
Układ moczowo-płciowy	29
Żołądek	33
Czy jelito jest tylko do trawienia?	36
Budowa i funkcje jelita	36
Trzewny układ nerwowy	41
Mikrobiom jelit i dysbioza jelitowa w praktyce lekarza i życia pacjenta	43
Nawracające infekcje pochwy – Ewa, 38 lat	44
Nawracające infekcje układu moczowego – Jadwiga, 70 lat	46
Nawracające zapalenia górnych dróg oddechowych – Kacper, 9 lat	48
Przewlekłe biegunki i zakażenie <i>Clostridium difficile</i> – Magda, 33 lata	50
Przerost bakterii proteolitycznych – Radosław, 41 lat	52
Brak bakterii produkujących maślan – Małgorzata, 48 lat	54
Choroby autoimmunizacyjne – Danuta, 53 lata	56
Podsumowanie opisanych przypadków	58
Problematiczny materiał diagnostyczny, czyli o badaniach kału	59
Okiem diagnosty	59
Diagnostyka mikrobioty jelit – przyszłość czy przedwczesny entuzjazm?	64

Część II

Dysbioza jelitowa w praktyce

Terapia mikrobiologiczna	70
Zrozumieć diagnozę (i diagnostykę)	70
Wszystko, co musisz wiedzieć o probiotykach, żeby terapia była skuteczna	79
Probiotyki w pytaniach i odpowiedziach	87
O co pytają pacjenci?	87
O co pytają specjaliści?	92
Probiotykoterapia w czasie i po antybiotykoterapii	96
Probiotykoterapia w SIBO	99
Probiotykoterapia w ciąży	101
Probiotykoterapia u wcześniaka, noworodka i niemowlęcia	102
Probiotykoterapia przed terapią onkologiczną i w jej trakcie	104
Autoszczepionka – alternatywna terapia czy przyszłość?	105
Przeszczep kału	107
Probiotykoterapia profilaktyczna a terapeutyczna	110
Odżywianie a zdrowie jelit	115
Czy istnieje dieta dla jelit?	115
Gluten	117
Lektyny	120
Nabiał i laktoza	121
Produkty wzdymające	123
Błonnik (w tym skrobia oporna)	125
Suplementacja dla jelit – maślan i colostrum	127
Kwas masłowy – maślan sodu	128
Colostrum	130
Skuteczne leczenie dysbiozy – dieta i styl życia	131
Medycyna stylu życia – „co to za fanaberia!”	131
Czy bakterie się stresują – związek mikrobioty z mózgiem	134
Dobrostan bakterii – jak o niego zadbać?	138
Piśmiennictwo	144
Skorowidz	146