

Оглавление

Благодарности.....	8
Введение	9
Часть 1. Знакомьтесь: кишечная микрофлора	17
Глава 1. Ваш внутренний зоопарк.....	18
Глава 2. Микробы: ваши рабочие пчелы.....	26
Часть 2. Дисбаланс микробиома	37
Глава 3. «Гипотеза гигиены» и современные «эпидемии» ...	38
Глава 4. Фармагеддон и антибиотический парадокс.....	59
Глава 5. А нет ли у вас дисбактериоза?.....	74
Глава 6. Бактерии лишнего веса.....	137
Глава 7. Средства уничтожения микробов.....	145
Часть 3. Назад к природе.....	163
Глава 8. Введение в план «Долой чистоту»	164
Глава 9. Диета «Долой чистоту»	169
Глава 10. Образ жизни «Долой чистоту»	194
Глава 11. Восстановление микробиома как метод лечения ...	209
Глава 12. Микроорганизмы вместо лекарств: пробиотики и другие добавки	227
Глава 13. Все, что вы хотели знать о фекальной трансплантации, но боялись спросить	243
Часть 4. Рецепты.....	259
Глава 14. Питание для микробиома	260