

Przedmowa

Słowo wstępne Profesora Tomasza Banasiewicza

Słowo wstępne Profesor Bożeny Cukrowskiej

Słowo wstępne Profesor Beaty Krawczyk Część

I. Teoria wszystkiego – o mikrobiomie

Krótką (ale ciekawą) historia bakterii i mikrobiologii

Mikroorganizmy – czy może superorganizmy... Czyli czym są bakterie, wirusy i grzyby?

Bakterie

Wirusy

Grzyby

Mikrobiom naszego ciała

Skóra

Jama ustna

Układ oddechowy

Układ moczowo-płciowy

Żołądek

Czy jelito jest tylko do trawienia?

Budowa i funkcje jelita

Trzewny układ nerwowy

Mikrobiom jelit i dysbioza jelitowa w praktyce lekarza i życiu pacjenta

Nawracające infekcje pochwy – Ewa, 38 lat

Nawracające infekcje układu moczowego – Jadwiga, 70 lat

Nawracające zapalenia górnych dróg oddechowych – Kacper, 9 lat

Przewlekłe biegunki i zakażenie *Clostridium difficile* – Magda, 33 lata

Przerost bakterii proteolitycznych – Radosław, 41 lat

Brak bakterii produkujących maślan – Małgorzata, 48 lat

Choroby autoimmunizacyjne – Danuta, 53 lata

Podsumowanie opisanych przypadków

Problematyczny materiał diagnostyczny, czyli o badaniach kału

Okiem diagnosty

Diagnostyka mikrobioty jelit – przyszłość czy przedwczesny entuzjazm?

Część II. Dysbioza jelitowa w praktyce

Terapia mikrobiologiczna

Zrozumieć diagnozę (i diagnostykę)

Wszystko, co musisz wiedzieć o probiotykach, żeby terapia była skuteczna

Probiotyki w pytaniach i odpowiedziach

O co pytają pacjenci?

O co pytają specjaliści?

Probiotykoterapia w czasie i po antybiotykoterapii

Probiotykoterapia w SIBO

Probiotykoterapia w ciąży

Probiotykoterapia u wcześniaka, noworodka i niemowlęcia

Probiotykoterapia przed terapią onkologiczną i w jej trakcie

Autoszczepionka – alternatywna terapia czy przyszłość?

Przeszczep kału

Probiotykoterapia profilaktyczna a terapeutyczna

Odżywianie a zdrowie jelit

Czy istnieje dieta dla jelit?

Gluten

Lektyny

Nabiał i laktoza

Produkty wzdymające

Błonnik (w tym skrobia oporna)

Suplementacja dla jelit – maślan i *colostrum*

Kwas masłowy – maślan sodu

Colostrum

Skuteczne leczenie dysbiozy – dieta i styl życia

Medycyna stylu życia – „co to za fanaberia!”

Czy bakterie się stresują – związek mikrobioty z mózgiem

Dobrostan bakterii – jak o niego zadbać?

Piśmiennictwo