

Indice

Avvertenze	IV
Premessa	VII
Prima parte	
L'ECOSISTEMA INTESTINALE	1
<hr/>	
Che cosa s'intende per 'ecosistema intestinale'?	3
Che cos'è la flora intestinale o 'microbiota'?	3
Perché sono serviti cent'anni per scoprire l'importanza del microbiota?	5
Ma si tratta di microrganismi pericolosi?	6
I microrganismi dell'intestino sono gli stessi presenti sulla pelle?	7
Abbiamo tutti uno stesso microbiota?	7
Qual è la composizione del microbiota?	8
Quali meriti hanno i batteri intestinali per la nostra salute?	9
In che modo il microbiota sano ci protegge dai batteri patogeni?	10
Quali sono i ceppi batterici salutari per l'organismo?	11
Quale relazione esiste tra il microbiota intestinale e il sistema immunitario?	11
Come partecipa il microbiota alla digestione degli alimenti e alla produzione di vitamine?	12
Come partecipa il microbiota all'eliminazione delle sostanze tossiche?	13
'Fermenti lattici' e 'probiotici' sono la stessa cosa?	14
Che cosa c'entra l'intestino con il cervello?	15
L'alimentazione può influenzare la nostra psiche?	18
Che cosa sono i prebiotici?	18
Che cosa sono i simbiotici?	19
Che cosa comporta un'alterazione del microbiota?	20
Come si manifesta la disbiosi intestinale?	21

Quali sono i fattori responsabili dell'alterazione del microbiota sano?	22
La dieta è in grado di modulare le caratteristiche del microbiota?.....	23
Perché dovremmo mantenere o ristabilire la normale funzionalità intestinale?	24
I probiotici vanno assunti a digiuno o a stomaco pieno?	24
Dopo quanto tempo si avvertono i primi effetti della nuova colonizzazione con i probiotici?	25
Che cos'è il trapianto fecale?	25

Seconda parte

LA DISBIOSI, ORIGINE DI MALATTIE

27

Terza parte

LA CURA INTESTINALE

135

Programma di riequilibrio gastrointestinale e probiotici.....	137
Consigli alimentari	137
I prebiotici.....	141
I probiotici	146
Piante officinali	157
Fitoembrioestratti o gemmoterapici	162
Preparati omeopatici.....	167

Fonti consultate	171
-------------------------------	------------

Glossario	175
------------------------	------------

Indice analitico	181
-------------------------------	------------