

- CZEŚĆ I ORGANIZM INTELIGENTNY SUPERKOMPUTER

- Rozdział 1 Umysł ma naprawdę łączność z ciałem
 - Cena za przyjęcie mechanistycznego modelu choroby
 - Tajemnicze pogorszenie się naszego zdrowia
 - Superkomputerowy model układu pokarmowego
 - Świt mikrobioty
 - Gdy oś jelita-mikrobiota-mózg się rozregulowuje
 - Wyłaniająca się rola mikrobów
 - Jesteś tym, co jesz o ile tylko wliczasz w to też swoje mikroby jelitowe
 - Co te nowe odkrycia oznaczają dla naszego zdrowia?
- Rozdział 2 Jak umysł komunikuje się z trzewiami
 - Człowiek, który nie mógł przestać rzygać
 - Drugi mózg w jelitach
 - Armaty i reakcje jelitowe
 - Jak mózg programuje emocjonalne reakcje jelit
 - Gdy jelita się zestresują
 - Lustró w twoim brzuchu
- Rozdział 3 Jak trzewia rozmawiają z mózgiem
 - Mózg, który odczuwał za dużo
 - Słuchaj brzuchem
 - Pełna świadomość jelitowa
 - Autostrada informacyjna w ruchu jelita-mózg
 - Rola serotoniny
 - Żywność jako informacja
- Rozdział 4 Język mikrobów kluczowym składnikiem dialogu trzewia-mózg
 - Wady wczesnego oczyszczenia jelit
 - Podejrzenia
 - Czy mikroby pośredniczą w komunikacji jelita-mózg?
 - Początki mikrobomowy
 - Nadal obowiązujący prastary kontrakt
 - Mikrobomowa i twój wewnętrzny internet
 - Miliony wewnętrznych rozmów

- CZEŚĆ II INTUICJA I PRZECZUCIA

- Rozdział 5 Niezdrowe wspomnienia. Wpływ wczesnych doświadczeń na dialog jelita-mózg
 - Zaprogramowani na stres
 - Wczesny stres a nadwrażliwość jelit
 - Jak skutki stresu mogą przechodzić z pokolenia na pokolenie
 - Mikrobiom jelitowy w stresie
 - Stres prenatalny
 - Mikroby na zdrowy początek
 - Przystosowanie do przetrwania gatunkowego
 - Nowe terapie zaburzeń mózg-jelita
- Rozdział 6 Nowy sposób rozumienia emocji
 - Czy mikroby jelitowe mogą zmieniać ci mózg?
 - Czy mikrobiota jelitowa to nasza własna fabryka Xanaxu?
 - Rola mikrobioty w depresji

- Rola stresu
- Emocje pozytywne
- Inne konsekwencje emocji dla mikrobów jelitowych
- Czy bakterie jelitowe mogą zmieniać twoje zachowania społeczne?
- W stronę nowej teorii emocji
- Rozdział 7 Zrozumienie intuicyjnego podejmowania decyzji
 - Różnice indywidualne
 - Wczesny rozwój
 - Co nadaje naszemu mózgowi niepowtarzalnie ludzkie cechy
 - Twój osobisty Google
 - Czy decyzje podejmowane na podstawie odczuć jelitowych są zawsze słuszne
 - Docieranie do swoich odczuć jelitowych przez sen
 - Wnioski

- CZĘŚĆ III JAK ZOPTYMALIZOWAĆ STAN ZDROWIA MÓZGOWO-JELITOWEGO
 - Rozdział 8 Rola żywności. Lekcje od łowców-zbieraczy
 - Kurs dietetyczny u Janomamów
 - Czy dieta północnoamerykańska jest zła dla mikrobów jelitowych?
 - Gdzie się wszystko zaczyna
 - Kluczowa rola diety w kształtowaniu dialogu mózg-jelita u niemowlęcia
 - Czy nowa dieta może zmienić twoją mikrobiotę jelitową?
 - Jak dieta zmienia dialog jelita-mózg
 - Rozdział 9 Zmasowany atak diety północnoamerykańskiej czyli czego nie przewidziała ewolucja
 - Nasza nowa wspaniała dieta
 - Jak dieta bogata w tłuszcz zwierzęcy może szkodzić mózgowi
 - W jaki sposób drobnoustroje jelitowe pomagają regulować apetyt
 - Pokusa comfort food
 - Uzależnienie od jedzenia wpływ tłustej diety na łaknienie
 - Jak rolnictwo przemysłowe wpływa na nasze jelita i mózg
 - Mikroby jelitowe a zagrożenia nowoczesnej diety amerykańskiej
 - Sztuczne słodziki
 - Emulgatory spożywcze
 - Vital gluten
 - Jak dieta północnoamerykańska może przyczyniać się do przewlekłych chorób mózgu
 - Ponowne odkrycie diety śródziemnomorskiej
 - Rozdział 10 Prosta droga do dobrego samopoczucia i optymalnego stanu zdrowia
 - Co to jest optymalny stan zdrowia
 - Co to jest zdrowy mikrobiom jelitowy?
 - Różnorodność
 - Stabilność i odporność
 - Kiedy nadchodzi pora zainwestować w optymalny stan zdrowia?
 - Poprawa zdrowia przez ukierunkowanie na mikrobiom jelitowy
 - Prowadź naturalną, organiczną uprawę swojego mikrobiomu jelitowego
 - Zredukuj tłuszcz zwierzęcy w swojej diecie
 - Maksymalizuj różnorodność mikrobioty jelitowej
 - Unikaj pokarmów produkcji masowej i wysoko przetworzonych, a maksymalizuj spożycie żywności hodowanej organicznie

- Jedz żywność fermentowaną i probiotyki
- Dbaj o to, co jesz w ciąży, i ograniczaj w tym czasie stres
- Zjadaj mniejsze porcje
- Rób posty, by wygłodzić mikroby jelitowe
- Nie jedz w stresie, złości czy smutku
- Jedz posiłki w towarzystwie
- Zostań mistrzem wsłuchiwania się w odczucia jelitowe
- Dbaj o sprawność mózgu i mikrobioty jelitowej

- Podziękowania
- Bibliografia
- O Autorze