

# SATURS

<b>Kā jāsaprot jēdziens bakteriālā veselība?</b>	11
Baktērijas — dzīvībai svarīgi pavadoņi	11
Kādēļ mikroflora ir svarīga veselības saglabāšanai?	12
Veselīga mikroflora	13
Kas ir baktērijas?	15
Greimošana	17
Mute	17
Kuņģis	18
Tievā zarna	19
Resnā zarna	20
Kāda nozīme veselīgai mikroflorai	21
<b>Vesela cilvēka mikroflora</b>	23
Āda — vieta baktēriju aktivitātēm	23
Baktērijas uz ādas	24
Mutes dobums	25
Kuņģis	27
Zarnu mikroflora	29
Kā zarnās rodas mikroflora	29
Mātes piens vai pudelišu pārtika	29
Zarnu funkcijas	30
Mikroflora tievajā un resnajā zarnā	30
Visvairāk zarnu baktēriju mīt resnajā zarnā	32
Cilvēka zarnu mikrofloras derīgās un/vai kaitīgās baktērijas	35
Derīgās baktērijas	35
Baktērijas, kuras ir gan derīgas, gan kaitīgas	36
Baktērijas, kuras galvenokārt izraisa saslimšanu	39
Vēdera gāzes noteiktās devās ir normāla pārādība	42

Kā zarnu mikroflora sargā mūsu veselību	42
Veselīga maksts vide	44
Zarnas — cilvēka lielākais imūnorgāns	45
Imūnsistēmas īpašā nozīme	45
Iedzimtā imūnsistēma	45
Iegūtā imunitāte	45
Ar zarnām saistītā imūnsistēma	46
Zarnu mikroflora un imūnsistēma — vienota komanda	47
<b>Bakteriālās veselības traucējumi</b>	49
Pārlietu daudz dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielu	49
Aizcietējums: kad viss ir apstājies	52
Kā zarnas atkal sāk darboties	52
Caureja	54
Montesumas atriebība	57
Kā izvairīties no ceļojumu caurejas	58
Probiotikas samazina risku saslimt ar ceļojumu caureju	60
Motilitātes kavētāji	62
Alternatīva metode pret ceļojumu diareju	63
Bakteriālās vaginozes	64
Speciālas probiotikas uzlabo maksts mikrofloras kvalitāti	66
Zarnu vēzis	67
Agrīna diagnosticēšana	68
<b>Pareizās uzturvielu proporcijas bakteriālās veselības uzturēšanai</b>	71
Ogļhidrāti	73
Augļi un dārzeņi	76
Dārzeņi vakarā?	76
Šķiedrvielas — izpalīdzīgs balasts	77
Šķiedrvielas — zarnu baktēriju barība	79
Proteīni	80
Tauki	82
Bāzu un skābju “saimniecība”	83

<b>Veselīgais faktors mikrofloras veidošanā: probiotikas, prebiotikas</b>	87
Probiotikas: pienskābes baktēriju palīdzība	87
Ko spēj panākt probiotikas?	89
Kādā veidā uzņemt pienskābes baktērijas?	89
Uzturlīdzekļu sastāvdaļas	89
Kapsulu pildījums, pulveris vai tabletes	91
Profilakse vai terapija	92
Prebiotikas: barība baktērijām	98
Dažas nozīmīgas prebiotikas	99
Inulīns	99
Guarāna	100
Psillijs	101
Terminu skaidrojums	102
Pārskats par bakteriālo veselību	109
Izmantotā literatūra	111