

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора 15

Введение 17

Часть I. Знание — сила 31

1. Мотор, который приводит в движение здоровье человека, даже не принадлежит миру людей 33

2. Жизнь в двадцать первом веке: переизбыток, нехватка питательных веществ и избыток лекарств 57

3. Решение клетчатки: короткоцепочечные жирные кислоты и постбиотики — это путь к победе 77

Часть II. Как зарядиться клетчаткой 101

4. Хотите найти горшок золота — съешьте радугу 103

5. Как обрести любовь к растениям, если у вас чувствительный кишечник 127

6. Рождение нации ферментации 151

7. Пребиотики, пробиотики и постбиотики 175

8. Пицца, заряженная клетчаткой 189

Часть III. План заряда клетчатки	209
9. 365 дней, заряженных клетчаткой: образ жизни	211
10. Четырехнедельный план, заряженный клетчаткой	241
 Благодарности	 393
Алфавитный указатель	395