

УДК 612.3 + 616.34

ББК 51 + 52

Д45

Д45 Диктатура микробиома — СПб.: Страта, 2019. — 198 с.

ISBN 978-5-907127-54-8

Человеческий организм — сложная система, в которой все взаимосвязано. Сбой в работе одного органа может привести к нарушению работы целого. Пищеварительная система важна ничуть не меньше, чем головной мозг, сердце и нервы. Важно все! Но энергия, необходимая для работы всего организма, тех же головного мозга и сердца, вырабатывается пищеварительной системой. Источник энергии — это пища, которую мы едим, но, чтобы она правильно послужила нашему организму, дала ему необходимую энергию, нужен кишечник.

В книге рассказывается о нужных нашему организму продуктах питания, о том, что приносит ему вред, о полезных и вредных микроорганизмах, которые живут в нас; о правильном питании, которое поможет как можно дольше оставаться здоровыми. Эта книга о том, как заботиться и как кормить крошечные микроорганизмы, проживающие в нашем кишечнике. Именно они улучшают настроение, помогают держать нужный вес, сбросить лишние килограммы и укрепить иммунную систему, вылечить от некоторых болезней или облегчить их протекание. Долгое время мы не знали об их существовании, а потом долго недооценивали их роль. Современные исследования позволили пролить свет на удивительное царство микробиома.

Книга будет полезна и интересна специалистам пищевой промышленности и всем, кто стремится к здоровому образу жизни!

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев.

All rights reserved. No parts of this publication can be reproduced, sold or transmitted by any means without permission of the publisher.

УДК 612.3 + 616.34

ББК 51 + 52

ISBN 978-5-907127-54-8

© «Страта», 2019

Оглавление

Часть 1

Наша пищеварительная система..... 5

Часть 2

Что такое микробиом 44

Часть 3

«Хорошие» и «плохие» микроорганизмы 83

Часть 4

Прямая кишка..... 125

Часть 5

Что есть, а что не есть 139

Заключение 193