

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	11
ГЛАВА 1	
ИСТОЧНИК ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ НАПОЛНЕН... МИКРОБАМИ? .....	16
ГЛАВА 2	
ВАШИ СИЯЮЩИЕ МИКРОБЫ: МИКРОБИОМ КОЖИ .....	35
ГЛАВА 3	
БЕРЕГИТЕ СВОИХ МИКРОБОВ: МИКРОБЫ И МОЗГ .....	64
ГЛАВА 4	
ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА, ЗДОРОВОЕ ТЕЛО: МИКРОБИОМ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ .....	109
ГЛАВА 5	
СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ: МИКРОБИОМ ЛЕГКИХ .....	134
ГЛАВА 6	
МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ОБИТАТЕЛИ: МИКРОБИОМ ЖЕЛУДКА .....	160
ГЛАВА 7	
МИКРОБНАЯ МЕККА: МИКРОБИОМ КИШЕЧНИКА .....	178

ГЛАВА 8	
МИКРОБНАЯ ЛЮБОВЬ: СЕРДЦЕ И МИКРОБИОМ .....	235
ГЛАВА 9	
ЖЕНЩИНЫ — ЭТО НЕ МАЛЕНЬКИЕ МУЖЧИНЫ: МЕНОПАУЗА И МИКРОБИОМ ВЛАГАЛИЩА .....	257
ГЛАВА 10	
МИКРОБЫ И ОНКОЛОГИЯ .....	284
ГЛАВА 11	
РЕШИТЕЛЬНАЯ БОРЬБА МИКРОБОВ: ИММУННАЯ СИСТЕМА .....	313
ГЛАВА 12	
ТРЕНИРОВАННЫЙ МИКРОБИОМ: КОСТНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА .....	352
ГЛАВА 13	
МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ: МИКРОБЫ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ .....	380
ГЛАВА 14	
ИСТОЧНИК ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ НАПОЛНЕН МИКРОБАМИ: БУДУЩЕЕ МИКРОБИОМА ВСЕГО ТЕЛА .....	415
БЛАГОДАРНОСТИ .....	455
ВЫБОРОЧНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	457
ОБ АВТОРАХ .....	484
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	486