

УДК 612.326.3
ББК 52.64
М14

Переводчик Владимир Егоров
Научный редактор Елизавета Хиразова
Редактор Владимир Потапов

Майер Э.

М14 Второй мозг: Как микробы в кишечнике управляют нашим настроением, решениями и здоровьем / Эмеран Майер ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2018. — 348 с.

ISBN 978-5-91671-885-0

Могут ли микробы влиять на наши эмоции и поступки? Оказывается, они способны не только на это, но и на многое другое! Доктор медицинских наук Эмеран Майер представляет в своей книге революционный взгляд на устройство человеческого организма и на то, какую роль в нем играет взаимодействие между головным мозгом и желудочно-кишечным трактом. Триллионы микроорганизмов, обитающих в кишечнике, находятся в постоянной связи друг с другом и с головным мозгом, и именно от нее во многом зависит и наше общее состояние, и даже принятие жизненных решений. Кроме того, сбои в этом взаимодействии ведут к развитию депрессии, аутизма, деменции и болезни Паркинсона. Автор убедительно показывает, что здоровье организма и борьба с серьезными хроническими заболеваниями невозможны без налаживания правильного диалога со своими микробами.

УДК 612.326.3
ББК 52.64

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-91671-885-0 (рус.)
ISBN 978-0-06-237655-8 (англ.)

© 2016 by Dr. Emeran Mayer
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

НАШЕ ТЕЛО — РАЗУМНЫЙ СУПЕРКОМПЬЮТЕР

Глава 1. Разум и тело действительно взаимодействуют друг с другом	9
Глава 2. Как головной мозг общается с пищеварительным трактом.....	37
Глава 3. Как пищеварительный тракт общается с головным мозгом.....	61
Глава 4. Разговор микроорганизмов — важный компонент общения между головным мозгом и пищеварительным трактом.....	85

Часть II

ИНТУИЦИЯ И ВНУТРЕННИЕ ЧУВСТВА

Глава 5. Негативные воспоминания: влияние раннего жизненного опыта на диалог между головным мозгом и пищеварительным трактом	119
--	-----

Глава 6. Новое понимание природы эмоций	152
Глава 7. Понимание сущности интуитивно принимаемых решений	182

ЧАСТЬ III

КАК ОПТИМИЗИРОВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Глава 8. Роль еды: уроки охотников и собирателей.....	215
Глава 9. Натиск американской диеты: чего не предусмотрела эволюция	244
Глава 10. Простой путь к оздоровлению и оптимальному здоровью.....	285
Благодарности	315
Список рекомендуемой литературы	317
Предметно-именной указатель	333