



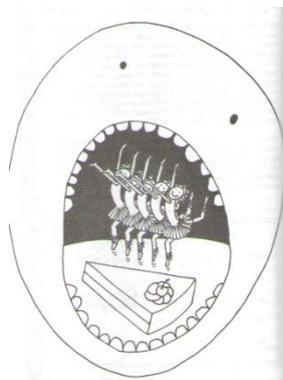
Джулия Эндерс. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами.

Очаровательный кишечник!? Что же в нём очаровательного? Одни кишки, да их содержимое, известно какое! А вот и неизвестно! Там, в кишечнике, оказывается, целые миры и вселенные микроорганизмов! О том, что творится у нас внутри, научно, но с юмором рассказывает книга Джулии Эндерс «Очаровательный кишечник». Эта книга о вещах, о которых не принято говорить вслух, а узнать Почем урчит в животе, что болит в левом боку и, в конце концов, зачем нам аппендицит. подводит нас к мысли, что не только и не

хочетс
(правом)

Автор

столько мозг управляет нашим поведением и мыслями, а кишечник, обладающий и сам в какой-то мере способностью к мышлению и собственной нервной системой. Да и правда, какие бы планы мы не строили и какие бы желания не испытывали, если подвёл кишечник - дело труба! Банальная диарея легко сорвёт романтическое свидание (или как минимум сделает его уже совсем неромантическим), кишечный грипп зачеркнёт ваш отпуск, а желание попасть в туалет всегда затмевает все остальные дела. Да и вообще, «Ты – не ты, когда голоден!».



Как и всегда, в своих отзывах о книгах я хочу процитировать несколько метких высказываний автора. Например, «Как всё в мире делится на хорошее и плохое, так и микроорганизмы бывают полезными и вредными для нашего организма. Всех «плохих» объединяет одно свойство – желание сделать как можно лучше ... для себя». Только ли про микроорганизмы можно так сказать?

Помимо увлекательного рассказа об устройстве кишечника и его богатом внутреннем мире, автор отвечает на многие животрепещущие вопросы в конце книги в разделе «Часто задаваемые вопросы»:

Как питаться так, чтобы желудку было легко? *Ответ вы найдёте на с. 58.*

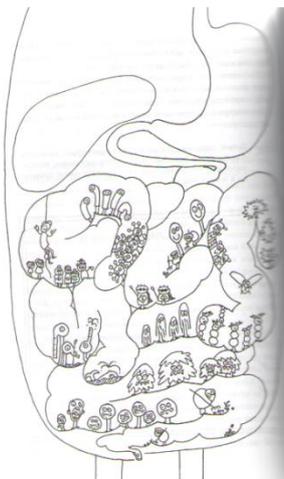
В какой момент после тренировок начинается сжигание жира? *Ответ вы найдёте на с. 69*

Где зарыты причины депрессии? *Ответ вы найдёте на с. 172.*

Что является залогом долголетия? *Ответ вы найдёте на с. 318.*

И, наконец, главное:

Как правильно сидеть на унитазе? *Ответ вы найдёте на с. 26.*



Умному и полезному содержанию соответствует и оформление книги: обложка сделана из переработанного эко-картона, с забавной картинкой, изображающей того, кто нами управляет, на его «троне». Отдельная благодарность переводчице А.А. Перевошиковой и художнику, знающему все бактерии нашего организма в лицо!