



# ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЙ КИШЕЧНИК

КАК САМЫЙ МОГУЩЕСТВЕННЫЙ ОРГАН  
УПРАВЛЯЕТ НАМИ

ТАЙНЫ НАШЕГО ТЕЛА



**Коллектив авторов**  
**Саммари книги**  
**«Очаровательный кишечник.**  
**Как самый могущественный**  
**орган управляет нами»**  
**Серия «CrossReads: Тайны нашего тела»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66056394](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66056394)*

*Обзор на книгу Джулии Эндерс «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами»:*  
*ISBN 978-5-04-156840-5*

### **Аннотация**

Говорить вслух о кишечнике неловко, а задавать о нем откровенные вопросы – не принято. Однажды микробиолог Джулия Эндерс решила нарушить это табу и рассказала все о работе самого могущественного органа человеческого организма в издании «Очаровательный кишечник».

Книга покорила европейских читателей и доказала, что в медицине не существует запретных тем. Теперь у вас есть возможность познакомиться с ключевыми идеями научно-популярного бестселлера в нашем обзоре. Короткий и удобный

формат текста поможет разобраться в вопросах здоровья и позаботиться о себе.

# **Саммари книги «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами»**

Джулия Эндерс – писательница молодая, ей ещё нет и 30 лет, да и писательницей в прямом смысле слова её назвать сложно. В настоящее время она изучает гастроэнтерологию в аспирантуре Франкфуртского университета им. Гёте. А заняться изучением столь непривлекательного и, на первый взгляд, неинтересного объекта, как кишечник, её вынудили личные проблемы со здоровьем.

Матери Джулии во время родов провели операцию – кесарево сечение, и первые годы жизни девочка вскармливалась искусственным путём. Из – за этого, по утверждению Эндерс, она имеет дефектно сформированный кишечник. Первое доказательство тому появилось в 17 лет в виде мелкой ранки на правой ноге, а через три недели язвами было поражено всё тело. Установить причину врачи не могли, следовательно, и назначить лечение тоже.

Целый год, летом и зимой, Эндерс вынуждена была носить под брюками колготки, чтобы жидкость от мокнущих ран не

просачивалась через ткань брюк, пока не решила найти способ лечения самостоятельно. Так она установила, что язвы – это не кожное заболевание, а, скорее, последствие нарушений со стороны кишечника.

И если вы сейчас думаете, что эта книга не для вас, потому что с вами ничего подобного не случилось, – вы ошибаетесь. Несколько сотен научных исследований подтвердило взаимосвязь кишечника и самочувствия человека, в том числе психического! Эта книга будет полезна тем, кто вечно борется с лишним весом, часто болеет простудными заболеваниями, жалуется на иммунитет, упадок сил, страдает от аллергии и кто, следуя моде, спешит отказаться от глютенa и лактозы.

Могли ли вы подумать, что столь непохожие жалобы имеют один «очаг возгорания», и находится он в кишечнике?! Как оказалось, этот орган ответственен даже за наше настроение, потому что 95 % серотонина в конечном счёте синтезируется именно в его клетках. Этой теме в книге посвящена отдельная глава «О переваривании полученной информации, или мозг и кишечник», так как учёные только лишь недавно утвердились в мысли, что депрессию не всегда нужно лечить у психотерапевта. Люди годами копаются в себе, и, оказывается, не там, где нужно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.