

Джон Тёрни

# Я - СУПЕРОРГАНИЗМ

Человек и его микробиом



ЛАБОРАТОРИЯ

ПИЛОТ

Джон Тёрни

# Я – СУПЕРОРГАНИЗМ

Человек и его микробиом



Москва  
Лаборатория знаний

УДК 612  
ББК 52  
Т35

*Серия основана в 2013 г.*

Ведущий редактор серии Ирина Опимах  
Перевод с английского Алексея Капанадзе

**Тёрни Дж.**

Т35 Я — суперорганизм! Человек и его микробиом /  
Дж. Тёрни ; пер. с англ. А. Капанадзе. — М. : Ла-  
боратория знаний, 2016. — 293 с. : ил. — (Universum).  
ISBN 978-5-906828-66-8

В каждом из нас живет множество бактерий и вирусов — во рту, на коже, в кишечнике. Они помогают переваривать пищу и усваивать лекарства, влияют на нашу гормональную и иммунную системы и более того — даже на мозг! Все это сообщество микроорганизмов ученые назвали микробиомом.

Джон Тёрни рассказывает о самых последних исследованиях микробиома, о его возникновении, росте и роли в развитии самых разных болезней (аллергии, диабета, желудочно-кишечных расстройств, рака и шизофрении). Прочтя эту книгу, вы, несомненно, по-новому ощутите свой организм, свое тело; по-новому посмотрите на себя как на личность.

УДК 612  
ББК 52

16+

---

*Научно-популярное издание*

Серия: «Universum»

**Тёрни Джон**

**Я — СУПЕРОРГАНИЗМ!  
ЧЕЛОВЕК И ЕГО МИКРОБИОМ**

Ведущий редактор *И. В. Опимах*

Художники *В. Е. Шкерин, И. Б. Штейнберг*

Корректор *Л. И. Трифонова*

Компьютерная верстка: *В. И. Савельев*

Подписано в печать 15.03.16. Формат 60×90/16.

Усл. печ. л. 18,5. Тираж 500 экз. Заказ № 38250.

Издательство «Лаборатория знаний»

125167, Москва, проезд Аэропорта, д. 3

Телефон: (499) 157-5272, e-mail: [info@pilotLZ.ru](mailto:info@pilotLZ.ru),

<http://www.pilotLZ.ru>

При участии ООО «Столица-Принт» e-mail: [st.print@bk.ru](mailto:st.print@bk.ru)

Отпечатано в соответствии с качеством

предоставленных издательством электронных носителей  
в АО «Саратовский полиграфкомбинат».

410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. [www.sarpk.ru](http://www.sarpk.ru)

---

Copyright © 2015 Jon Turney

© Перевод на русский язык,  
оформление. Лаборатория знаний,  
2016

ISBN 978-5-906828-66-8

# *Оглавление*

<b>Введение</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Глава 1. Странный новый мир</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>Глава 2. Микробы — не мы... или все-таки мы?</b> . . . . .	<b>33</b>
<b>Глава 3. Невидимые жизни</b> . . . . .	<b>46</b>
<b>Глава 4. Повсюду микробы</b> . . . . .	<b>59</b>
<b>Глава 5. Нечто по-настоящему большое</b> . . . . .	<b>90</b>
<b>Глава 6. Рождение микробиома</b> . . . . .	<b>118</b>
<b>Глава 7. Работая вместе</b> . . . . .	<b>145</b>
<b>Глава 8. Вот они, соседи</b> . . . . .	<b>166</b>
<b>Глава 9. Чувствовать нутром</b> . . . . .	<b>193</b>
<b>Глава 10. Вирусы — это тоже мы</b> . . . . .	<b>209</b>
<b>Глава 11. Приручая микробиом</b> . . . . .	<b>221</b>
<b>Глава 12. Я — суперорганизм?</b> . . . . .	<b>252</b>
<b>Благодарности</b> . . . . .	<b>272</b>
<b>Комментарии, примечания и литература</b> . . . . .	<b>273</b>
<b>Библиография</b> . . . . .	<b>280</b>
<b>Материал для дополнительного чтения</b> . . . . .	<b>291</b>