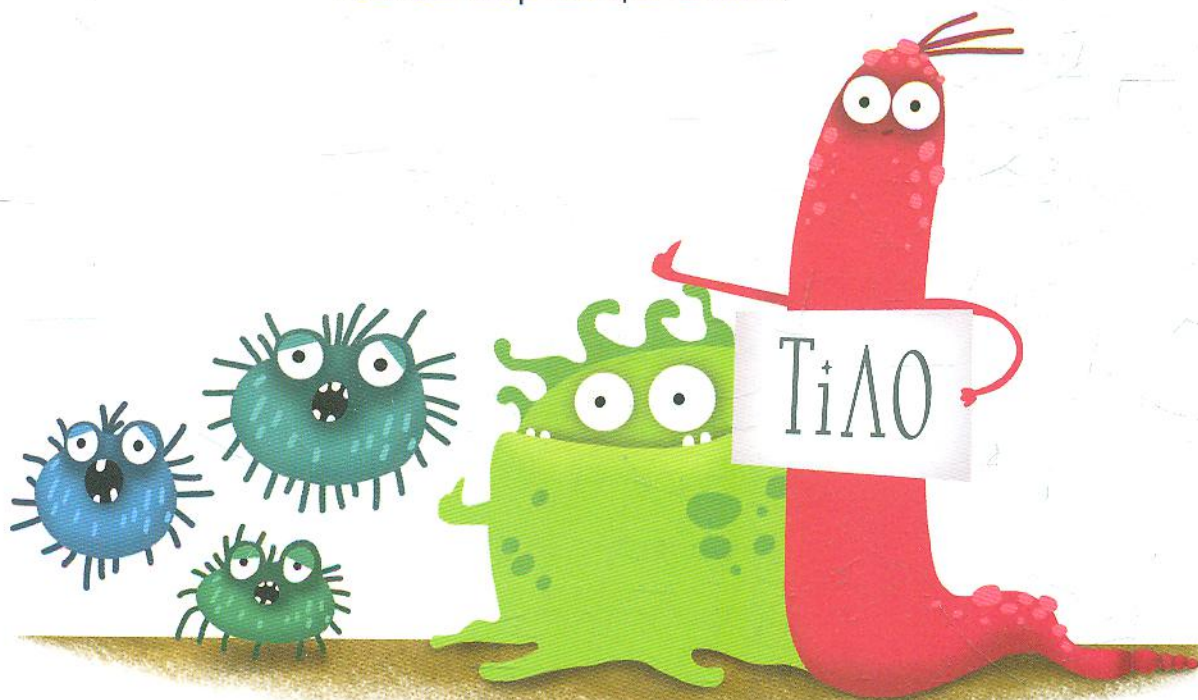


# Знайомся – Мікробіом!



Думаєш, ти живеш собі сам чи сама? Е ні! Ти ніколи не буваєш наодинці. Ніколи! Хоч куди ти йдеш, слідом за тобою хвостиком плентаються крихітні супутники. Деякі тусуються на твоєму тілі, відколи ти народився чи народилась, інші видираються на тебе просто зараз – може, навіть зі сторінок цієї книжки.



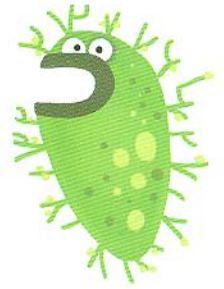
Спокійно, без паніки! Більшість цих істот – невинні крихітки.

Супутники, про яких ідеться, – то мікроби: малюсінькі живі створіннячка. Настільки малюсінькі, що побачити їх можна хіба в мікроскоп. Кожна людина у світі носить на собі трильйони цих істот. Вони (як кажуть учені) – частина твого так званого мікробіому.

Біом – це група рослин, тварин та інших організмів (живих істот), які живуть в одному й тому ж місці. Тропічний ліс і арктична тундра – приклади двох різних біомів. Мікробіом – це приблизно те саме, от тільки організми мікроскопічні й місце, яке вони населяють, набагато менше. Мікробіомом для них може бути жива істота, як-от собака чи мишка – або навіть ти.

І де ж шукати свою колекцію мікробів? Та всюди!

Вони всередині тебе й на тобі, у твоєму носі й у роті, у твоїх легенях, між пальцями на ногах, у волоссі й віях, а ще – у затишній теплій заглибині за вухами. У твоїх кишках теж сила-силенна мікробів. Різні види мікробів оселяються у місцях, де їм найзатишніше – точнісінько так само, як одні тварини живуть на верхівках дерев у тропічному лісі, а інші – внизу, між корінням.



## Це Цікаво!

Порахувати мікробів (чи навіть клітини) в людському організмі майже неможливо. Можемо лише приблизно здогадуватися, скільки їх там. І от, за здогадами вчених, у пересічній дорослій людині мешкає від 100 до 200 трильйонів мікробів. Ого-го! Тобі б знадобилося добрих 3 000 років тільки на те, щоб дорахувати до 100 трильйонів – і то довелось би рахувати цілими днями й ночами безперестанку.

До певної міри, ти – більше мікроб, ніж людина. За підрахунками науковців, на кожну клітину у твоєму організмі припадає щонайменше одна клітина мікроба, а іноді й цілих десять! Та ці мікроби – не космічні прибульці. Чесно кажучи, вони потрібні тобі, а ти – їм. Люди й мікроби уже так довго живуть поряд, що вижити одні без одних не можуть! Тому можна сказати, що мікроби – це ми.