

МАКСИМ  
КАЛТЫГИН

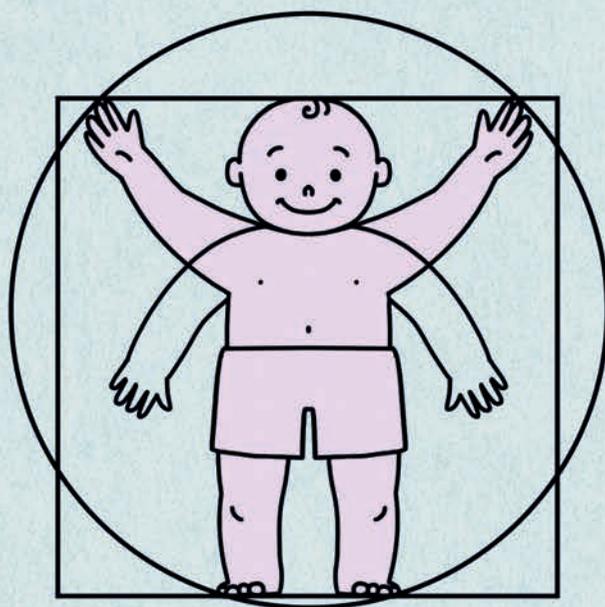
ИЛЛЮСТРАТОР  
АНАСТАСИЯ  
ДРУЖИНИНСКАЯ

# ТВОЕ ТЕЛО

**КАК ОНО РАБОТАЕТ И МЕНЯЕТСЯ**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФ](#)

МИФ



МАКСИМ КАЛТЫГИН

# ТВОЕ ТЕЛО



**КАК ОНО РАБОТАЕТ И МЕНЯЕТСЯ**

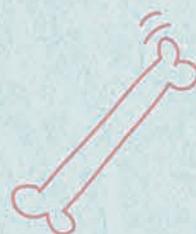
Иллюстрации  
АНАСТАСИИ ДРУЖИНИНСКОЙ

Москва  
МИФ  
2024

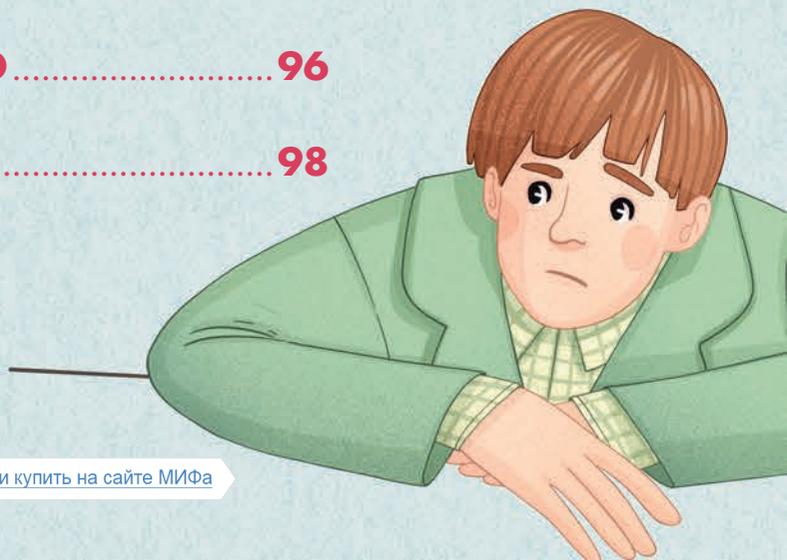
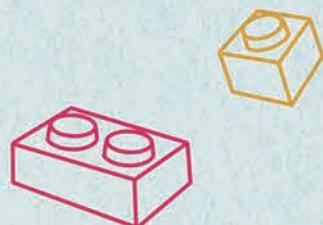
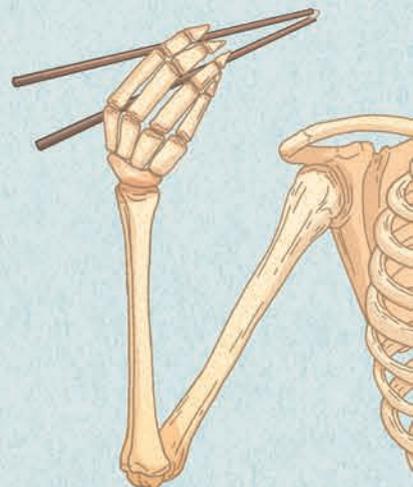
[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	6
КЛЕТКИ .....	8
ДНК И ГЕНЫ .....	12
СЕРДЦЕ .....	14
КРОВЬ.....	17
МОЗГ .....	20
ПАМЯТЬ .....	26
РЕЧЬ.....	28
РАВНОВЕСИЕ.....	30
ОРГАНЫ ЧУВСТВ.....	32
ГЛАЗА .....	34
НОС.....	38
УШИ.....	40
ОСЯЗАНИЕ.....	42
КОСТИ.....	44
ЗУБЫ.....	48
РАЗВИТИЕ.....	52



<b>ВИТРУВИАНСКИЙ ЧЕЛОВЕК</b> .....	<b>54</b>
<b>МЫШЦЫ</b> .....	<b>56</b>
<b>ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА</b> .....	<b>62</b>
<b>БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ</b> .....	<b>66</b>
<b>МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА</b> .....	<b>70</b>
<b>ПОЛОВАЯ СИСТЕМА</b> .....	<b>72</b>
<b>ДЫХАНИЕ</b> .....	<b>78</b>
<b>МИКРОБЫ VS ИММУНИТЕТ</b> .....	<b>84</b>
<b>КОЖА, НОГТИ И ВОЛОСЫ</b> .....	<b>88</b>
<b>НЕИЗВЕСТНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА</b> .....	<b>94</b>
<b>ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО</b> .....	<b>96</b>
<b>ЗАДАНИЯ</b> .....	<b>98</b>



# ОТ АВТОРА

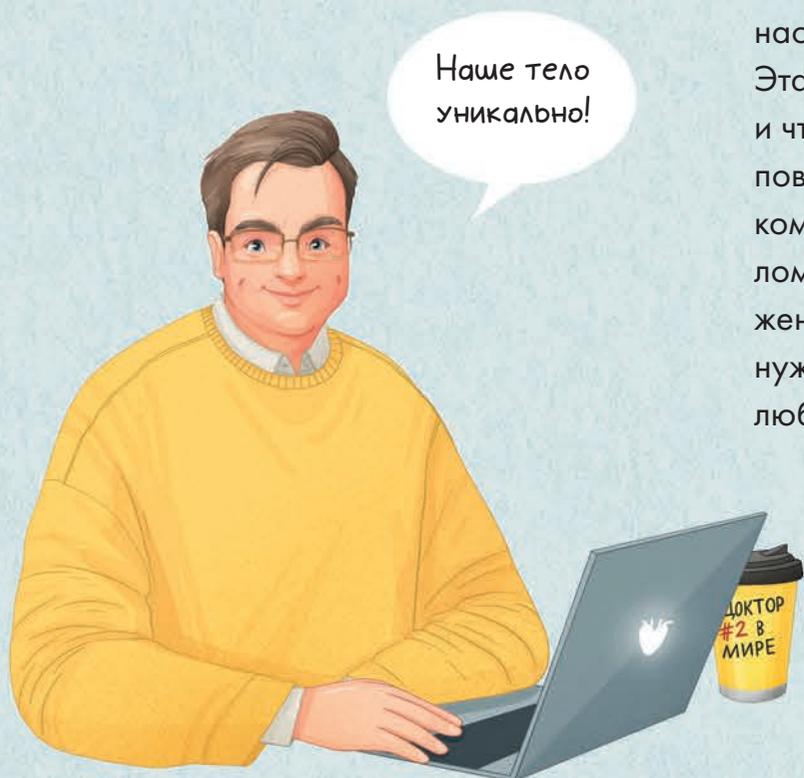
Представь, что у тебя есть только один комплект одежды на всю жизнь: джинсы, футболка, толстовка и пара кроссовок. Они очень удобные, прочные и даже растут вместе с тобой, но ты не можешь их выбросить и поменять на новые. Ты бы носил такую одежду очень аккуратно, верно? Наше **тело** дано нам один раз на всю жизнь. Оно требует внимания и заботы и устроено удивительно. Например, во сне твой **мозг** блокирует все мышцы ниже шеи. Из этой книги ты узнаешь, для чего он это делает. И еще узнаешь, почему синяк меняет цвет, почему мы дрожим,

когда мерзнем, сколько времени нужно яблоку, чтобы перевариться, почему твои **кожа** и **глаза** темные или светлые, а волосы — кудрявые или прямые, как поменяется твое тело с годами и многое другое.

Как врач, я хорошо знаю, насколько наше тело уникально. Например, пока ты читаешь этот текст, внутри тебя происходят тысячи супербыстрых дел: соединяются и распадаются химические элементы, десятков органов и систем слаженно работают. Многие **процессы** ты не замечаешь и не контролируешь, но они защищают тебя, помогают расти, меняют твое настроение.

Эта книга о том, как устроено наше тело и что в нем происходит, когда мы заняты повседневными делами. Надеюсь, познакомившись со своим замечательным телом поближе, ты отнесешься к нему с уважением и теплотой: ведь главное, что ему нужно, — поменьше критики и побольше любви.

Максим Калтыгин, ученый,  
кандидат медицинских наук,  
врач-терапевт





Обрати внимание на зум: в таких кружках будут детали и уточнения.

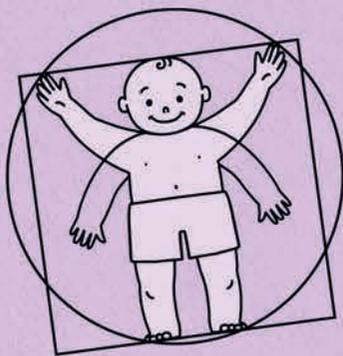


В цветных кружках ты найдешь факты о своем теле в цифрах.

В чате я отвечу на твои вопросы о теле.



На блокнотных листочках ты найдешь любопытную информацию. Например, как долго человек может прожить без еды или какой длины все сосуды в теле.



Человечек поможет тебе сориентироваться в главах, а почему он так выглядит, ты узнаешь на с. 54.

В этой книге органы подписаны зеркально, как при врачебном осмотре: на левой странице — правые, на правой — левые. За исключением мозга, на который мы смотрим сверху.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

