

## Было больш:



Сем'яў



Фізічныя актыўнасці  
розных відаў



Знаходжаньня на сонцы



Разнастайнасць мікрабіёму,  
бактэрыяльнае нагрузкі



Цэльныя бялковыя й  
раслінныя ежы



Халаду

8%  
цукровы  
дыябэт

15%  
парушэнне  
талерантнасці  
да глюкозы

25%  
інсуліна-  
рэзістэнтнасць



Тэорыі неадпаведнасці

Эвалюцыйнае неспадзненне

Дэсінхронны

Дэадаптацыя

Хваробы цывілізацыі

Хваробы багацця

## Стала больш:



Самоты



Калярынасыці харчавання



Узроўню стрэсу



Хатняга камфорту,  
начнага й вечаровага святла



Цукру,  
рафінаваных вугляводаў

## Размаітасць мікрафлоры



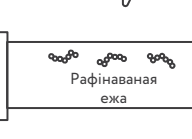
Паляўнічыя-  
збіральнікі



Сельская  
гаспадарка



Індустрыяльная  
ежа



Рафінаваная  
ежа

10 000  
гадоў таму

400  
гадоў таму

100  
гадоў таму

Цяпер

Зьніжэнне  
разнастайнасці дыеты

Санітарная рэвалюцыя

Антыбіётыкі

Рафінаваная ежа

Дыябэт 2 тыпу

Атлусьценне

Бессань

Дэпрэсія

Бясплоднасць

Аўтаімунная

Алергічныя хваробы

Акнэ

Гемарой

Карыес

Астаэхандроз

Бясплоднасць

Гіпэртэнзія

Атлусьценне

Цукровы дыябэт

Хваробы сэрца,  
атэрасклероз

Метабалічны  
сіндром

Хранічнае  
запаленне

Вісцэральнае атлусьценне

Рэзістэнтнасць да інсуліну

mTOR гіпэраактыўнасць

Лячэнне

ЗЛЖ

Прафілактыка