

В организме человека существует собственная внутренняя армия, которая обеспечивает от любой агрессии по всем правилам военного искусства

*.
Здесь строго охраняются границы,
,
выстраиваются многочисленные хитроумные линии защиты,
,
налажена служба внутренней безопасности,
,
внешняя разведка,
,
действуют группы быстрого реагирования и отдельные снайперы-киллеры
—
своеобразный
«
спецназ
».*
**ЧИТАЙ
ТАКЖЕ**

-
[Диагностика](#)
[и](#)
[лечение](#)
[в](#)
[Таганроге](#)

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Что это за бойцы невидимого фронта и как усилить их бойцовские качества?

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Цветочная пыльца](#) . [Путь к здоровью](#)

Эта сложная оборонительная конструкция является частью иммунной системы нашего организма, но многие ее функции находятся за пределами иммунитета — действуют автономно, но с той же целью:

сохранить
наше
здоровье
.

Первая линия защиты: «пограничники» фагоциты

Фагоциты как раз действуют вне общей системы иммунитета. Эти клетки (фаги, или фагоциты) постоянно курсируют по кровеносным и лимфатическим сосудам и первыми встречают болезнетворные микробы, попадающие в организм. В отличие от иммунных клеток, фаги не классифицируют объект по происхождению и степени опасности, они нацелены только на оборону «своих» от «чужих» и стремятся поглотить как можно больше микробов. Если «врагов» слишком много, количество фагоцитов в крови быстро растет.

Вторая линия защиты: макрофаги и другие герои

Вредоносные микробы и вирусы, сумевшие преодолеть границы организма, встречают отпор уже собственно иммунной системы. Иерархия в иммунной системе выстроена очень четко: клетки постоянно анализируют данные о поступивших неприятелях, вырабатывают наиболее эффективные методы защиты против каждого и передают информацию о нем в «вышестоящую организацию» – более интеллектуальным защитникам.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Женский иммунитет](#)

Вначале с микробом работают макрофаги – «большие пожиратели». Прежде чем уничтожить
, «
врага
»
расщепляют
, а
данные
о нем
поступают
к
Т-хелперам
—
лимфоцитам
с
более
высоким
«
интеллектом
». Они
способны
не
только
различать
тип
микробов
,
но
и
определить
,
встречался
ли
с
ними
организм
прежде
.
Проанализировав
ситуацию

,
Т-хелпер
активизирует
В-лимфоциты
,
которые
готовят
атаку
против
идентифицированного
«
врага
»:
вырабатывают
в
кровь
особые
белки
—
иммуноглобулины
, или
антитела
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Предрасположенность к заболеваниям в зависимости от группы крови](#)

Антитела вырабатываются адресно – именно против того микроба, который попал в организм. И тут у вредителей шансов нет! Антитела борются с антигенами (токсичными веществами микробов) на совесть, используя индивидуальный подход. Например, реакция агглютинации, спровоцированная антителами, микробов склеивает, не давая им действовать во вред, реакция преципитации – осаждает и выводит из организма, антитела-лизины микробов просто растворяют, а опсоины присоединяются к микробу, чтобы сделать его более привлекательным для фагов – то есть играют роль «приправы», повышающей фагам аппетит. В любом случае микробы погибают.

Третья линия защиты: найти и уничтожить

Естественные (натуральные) киллеры – это клетки-убийцы, которые входят в состав лейкоцитарной части крови и постоянно присутствуют в организме. Это убийцы очень высокой квалификации. Их цель – распознать «предателей», переметнувшихся на сторону врага, найти их и уничтожить. С обычными микробами и бактериями справляются фагоциты и макрофаги, в крайнем случае, с ними разбираются

антитела
. А вот
коварный
вирус
не
просто
прячется
, а
внедряется
в
клетку
и
заставляет
ее
работать
на
себя
:
пораженная
клетка
начинает
производить
новые
вирусы
.
Именно
такие
клетки
распознают
и
уничтожают
натуральные
киллеры
(
NK
).

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Аллергии – нет!](#)

Вообще, вирус – это очень серьезная атака на организм. Кроме естественных киллеров вирусу противостоит и собственная внутренняя система защиты каждой клетки: если организм поражается вирусом, в клетках тут же вырабатывается

специальный противовирусный белок – интерферон.

Натуральные киллеры также активно борются с перерождающимися раковыми клетками. В помощь натуральным киллерам в организме начинает синтезироваться особый противовоспалительный внеклеточный белок цитокин – фактор некроза опухоли (ФНО). Его задача – блокировать размножение переродившихся клеток и мобилизовать всю армию защитников на борьбу с теми, что уже появились, «заинтересовать» и стимулировать макрофагов и киллеров на скорейшее уничтожение раковых клеток.

Как помочь защитникам?

Казалось бы, если в нашем организме так много факторов защиты, мы вообще не должны болеть. Однако защитная система безупречно работает только в очень здоровом теле. Иными словами, для того, чтобы защита от агрессивных вирусов и микробов была эффективной, организм нужно содержать в порядке, давать ему возможность восстанавливаться и, разумеется, в трудные моменты оказывать ему всяческую поддержку.

Содержать армию защитников в полной боевой готовности помогут следующие полезные действия.

- Уникальные способности естественных киллеров усиливает природный биокорректор селен. Включите в рацион питания продукты, богатые селеном (ржаной хлеб; бурый рис; лосось, треску, тунца; бразильский орех).
- Противостоять вирусным инфекциям будет легче, если включить в ежедневный рацион продукты, богатые витамином С (цитрусовые; ягоды; болгарский перец; апельсины; зелень; брокколи).
- В сезон вирусной активности в помощь собственному интерферону можно использовать одноименный лекарственный препарат (капли в нос Интерферон), благодаря которому клетки будут более эффективно противостоять воздействию на них вирусу.
- Эффективную работу фактора некроза опухоли обеспечивает здоровый образ жизни. Если вы курите, то фактор некроза опухоли не справляется с раковыми клетками; если вы злоупотребляете ультрафиолетом, то усложняете его работу; если у вас избыточный вес, то жир выделяет ракообразующие вещества, против которых фактор некроза опухоли бессилен. Не мешайте собственному организму бороться за ваше здоровье.

[Запись на консультацию по телефону: 8 \(8634\) 36 46 01 в Таганроге](#)

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: klinika@vvi-klinika.ru

Лицензия № ЛО-61-01-001709