

*В организме человека существует собственная внутренняя армия, которая обеспечивает оборону 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](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://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

,

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 происхождения 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 – осаждают и выводят из организма, антитела-лизины микробов просто растворяют, а опсонины 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 &ndash; 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 бессилён. 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](mailto:klinika@vvi-klinika.ru)

Лицензия № ЛО-61-01-001709