



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

Андрей Миронов

**КАК ДА ПОВИШИМ
ИМУНИТЕТА СИ
БЕЗ ЛЕКАРИ
И ЛЕКАРСТВА**

Издателство
ПАРИТЕТ

РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

**КАК ДА ПОВИШИМ ИМУНИТЕТА СИ
БЕЗ ЛЕКАРИ И ЛЕКАРСТВА;** 228 стр.

Автор: Андрей Миронов

Второ допълнено издание

Превод: Петя Талева, Невена Попова

В тази проста и разбираема книга авторът обяснява подробно как функционира имунната система, как работи, какви фактори могат да причинят здравословни проблеми и също така ни казва какво можем да предприемем, за да се погрижим за себе си. Следвайки съветите, ще излекувате тялото и душата си ден след ден и в резултат на това ще укрепите имунитета. Вие сами няма да забележите как ще намалите наднорменото тегло, кръвното налягането, ще увеличите жизнения си тонус.

Никога не е късно да се заемете със себе си и здравето си и не отлагайте този процес до понеделник или до Нова година. Започнете сега!

**За поръчки на книги от сайта
www.paritybg.com – 20% отстъпка!**

©Предпечатна подготовка Паритет ООД
*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга
не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма
без писменото разрешение на притежателя
на авторските права.*

ISBN 978-619-153-386-2

ТЪРСЕТЕ В „ПЪРВА СТЪПКА“



1. **Емили Крайтън.** Без депресии и стрес. Техника за емоционалното освобождаване (ТЕО)

2. **Олга Романова.** Глина, въглен, трици и вода. Лечебните свойства на природните сорбенти

3. **Ирина Калинина.** Жива земя. Тайните на органичното земеделие

4. **Георги Ситин.** Животворяща сила. Изцеляващи нагласи

5. **Галина Кизима.** Здрав разсад. От семената до реколтата

6. **Мария Якобсон.** Лечение на щитовидната жлеза

7. **Кацудзо Ниши.** Живот според законите на природата

8. **Маргарита Иванова.** Таро за начинаещи. Опознай миналото и погледни в бъдещето

9. **Анна Вишневская, Мария Антонова (съст.)** Диетите. Всичко, което искате да знаете

10. **Анастасия Семьонова.** Кристалотерапия. Целебни камъни и минерали: свойства и лечение

11. **Михаил Зорин.** Кабала. Древна система за магически знания

12. **Борис Моносов.** Фаербол. Пълен курс

13. **Андрей Шарма.** Чакри. Енергийните центрове на човека

14. **Анна Гусева.** Как да се защитим от психическите атаки. Научи се да казваш „Не“

15. **Доктор Гхилдиял.** Основи на Аюрведа. Философия, очистване, хранене и съзнание

16. **Олга Романова.** Как да повишим имунитета си без лекари и лекарства

17. **Андрей Миронов.** Как да се спасим от енергийните паразити

18. **Александра Василиева.** Здраво сърце и чисти съдове: народни рецепти и медицинска астрология



СЪДЪРЖАНИЕ

ЗАЩИТНА СИСТЕМА НА ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ	7
Защо човечеството още не е измряло?	8
Кратък курс по генетика	23
Защо боледуват хората	31
Как се предпазва нашето тяло от външните заплахи?	34
Барьерата на дихателните пътища	36
Сълзата	37
Микробиотата	41
Действие на имунната система	44
Бактериите	48
Фагоцитоза	50
<i>Как се защитава нашият организъм от „лошите“ бактерии</i>	<i>54</i>
<i>Кога се използват антибиотици</i>	<i>58</i>
Вируси	62
<i>Как вирусът заразява нашия организъм?</i>	<i>63</i>
Можем ли да тренираме имунитета?	73
Органи на имунната система	77
Тест: Колко силен е вашият имунитет?	93
Кръвен тест за състоянието на имунитета	98

ДА СЪЗДАДЕМ УСЛОВИЯ ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ	101
Правилно хранене	102
Здравословен начин на живот	109
Светлина и чистота в дома	113
Най-мощните растителни имуномодулатори	116
Ако искаш да си здрав, закалявай се!	192
Вкусни и полезни рецепти	221



ЗАЩИТНА СИСТЕМА НА ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ



Защо човечеството още не е измряло?

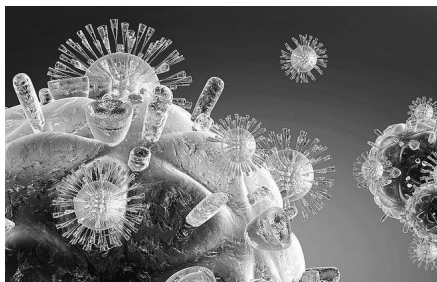
Еволюцията се движи в посока от просто-то към сложното. Едноклетъчните микроорганизми са по-стари от многоклетъчните, защото животът на нашата планета започва от клетката и е имало време, когато изобщо не са съществували многоклетъчни организми. Бактериите, които предизвикват много инфекциозни заболявания, са представители на най-древните едноклетъчни организми. Бактериите нямат клетъчно ядро, а клетките без ядра са по-стари от тези с ядра. Що се отнася до вирусите, те вероятно са се появили в епохата на едноклетъчния живот, защото между вирусите, които поразяват хората, и бактериите има много сходства, които са доказателство за общия им произход. Следователно вирусите са се появили горе-долу по едно и също време с бактериите.



С какво вирусите се различават от бактериите?

Бактериите са едноклетъчни организми, за които е характерен изключително прост строеж. Те нямат клетъчно ядро и редица клетъчни органи, каквито имат клетките с ядра. В клетъчното ядро се съхраняват молекулите на дезоксирибонуклеиновата киселина (ДНК) – носителите на наследствена информация. При бактериите единствената молекула на ДНК не е „опакована“ в ядро, а свободно плува в цитоплазмата – полутечната вътрешна среда на клетката. Вирусите не са клетки. Те представляват опакована в защитна обвивка молекула на дезоксирибонуклеиновата или рибонуклеиновата киселина (РНК), в която е записана наследствената информация. Всъщност тази молекула е матрица за производство на нови вируси. Това представлява вирусът – наследствена

информация в обвивка. Когато вирусът се приближава към клетка на организма, неговата молекула на ДНК или РНК прониква в клетката и я кара да тиражира нови вируси. Това продължава дотогава, докато клетката не изчерпи всичките си запаси и загине.



Чумата се предизвиква от бактерия, наречена **чумна пръчица**. Тя е изключително агресивен микроб, или казано с други думи, човешкият организъм е много податлив на чума. Дълго време се смяташе, че за природен резервоар¹ на чумната пръчица служат гризачите (мармоти, лалугери, плъхове, мишки и т.н.), а преносители са бълхите, които се отнасят към кръвосмучещите насекоми.

¹Природен резервоар на възбудителя на някакво инфекциозно заболяване наричат дълготрайните домакини носители, без които съществуването на този възбудител в природата не е възможно.

При ухапване от бълха чумната пръчица прониква в кръвта и се разнася в организма, поразявайки различни органи. В по-добрия случай чумната пръчица се задържа в лимфните възли, които филтрират лимфата, изчиствайки я по този начин от всичко излишно, в това число и от намиращите се в нея микроби. Борбата с микробите предизвиква възпалителен процес в лимфните възли. Възелът се подува, зачервява се и става болезнен на допир. В този случай става дума за бубонна чума. Болестта се разпространява по два начина: чрез бълхите, които предават възбудителя от болни на здрави хора, и при контакт с болен или неговите екскременти, или с предмети, върху които болният е оставил чумната пръчица.

Има и белодробна форма на чумата, която е по-страшна от другите форми както по отношение на тежестта, така и по отношение на скоростта на разпространение (без лечение смъртността при бубонната чума може да достигне до 60 – 70%, а при белодробната – до 100%).

Въздушно-капковият път на предаване, при който възбудителят на болестта се изхвърля от дихателните пътища на болния



във въздушната среда и влиза в организма на здравия човек чрез вдишвания въздух, е най-бързият и най-масовият начин за разпространение на инфекциозните заболявания. Само с едно кихане може да бъдат заразени много хора.

Първата исторически достоверна епидемия на чума е така наречената Атинска епидемия, която връхлита Древна Атина през 430 г. пр.н.е. Наричали я също чумата на Тукидид², който е оставил подробно и цветисто описание на събитията в своите хроники.

„Без някаква външна причина изведнъж в главата избухваше силна топлина, очите се

²Древногръцки историк и военачалник Той е първият историк, чието съчинение е не просто описание на събитията, а научно изследване на техните причини и основания, и на мястото им в развитието на обществото.

зачервяваха и възпаляваха – пише Тукидид. – Гърлото и езикът веднага ставаха яркочервени, а дишането – пресекливо и зловонно. Веднага след тези прояви болният започваше да киха и храчи и след известно време болестта се прехвърляше в гърдите със силна кашлица. Когато болестта проникваше в стомаха и корема, започваха гадене и отделяне на всякакви видове позната на лекарите жлъч заедно с повръщане, съпровождано от силна болка. Повечето болни страдаха от мъчителни позиви за хълцане, които предизвикваха силни гърчове. При някои това се наблюдаваше след намаляване на повръщането, а при други продължаваше и след това. Тялото на болния не беше прекалено топло на допир и не беше бледо, но имаше някакъв червеникаво-синкав оттенък и се покриваше като при шарка с малки гнойни мехури и пришки. Във вътрешността обаче топлината беше толкова силна, че болните не можеха да понасят върху себе си дори най-леките покривала, муселинови наметки или подобни неща и можеха да лежат само голи, като най-приятно им беше да се потопят в студена вода. Измъчвани от неутолима жажда, оставените без надзор болни

се втурваха към кладенците, но колкото и да приеха, това не им носеше облекчение...”

До неотдавна се смяташе, че Тукидид, описвайки клиничните прояви на чумата, е смесил в едно няколко заболявания. Изследванията на останки от погребения обаче позволиха да се говори за разболяване на хората от тиф. Пандемията е представлявала съвкупност от няколко епидемии. Колкото по-голяма е била гъстотата на населението в обхванатата от епидемия местност, толкова повече жертви е имало. Това е общ закон, който се отнася за всички епидемии. Например през 544 г. по време на разгара на чумата в Константинопол всеки ден са умирали до 5 хиляди души, като се има предвид, че през VI в. още не е съществувала най-опасната белодробна форма на чумата. Човечеството се научава да лекува чумата едва в средата на XX в., когато се появяват антибиотици, въздействащи на чумната пръчица, като например стрептомицин. Дотогава спасението било само едно: бягство извън населените места в отдалечени, усамотени местности, при това бягството трябвало да стане преди контакта с разболели се хора.

Не е известно със сигурност колко души

са загинали по време на първата пандемия на чума. Предполага се, че броят на жертвите е от 60 до 100 милиона. Дори да вземем минималната цифра обаче, тя пак е ужасяваща, особено като се има предвид, че през Средновековието населението е било значително по-малобройно от сегашното.

По-рано епидемиите винаги са свързвани с някакви природни катаклизми, които предизвикват мащабни миграции на дребните гризачи. Те бягат към местообитанията на хората, където гризачите по-лесно си намират храна. При това нараства и пренаселването на животните. В резултат на това бълхите се хранят интензивно, прескачайки от едни гризачи на други, като между другото и хапят и заразяват хора. За бързината на разпространение на епидемиите са спомагали и липсата на необходими знания за профилактика на заразяването, както и лошите санитарни условия, в които са живеели нашите предци.

Най-зле е била ситуацията в средновековна Европа, където санитарните условия са били чудовищни. Знаете ли откъде се появила модата за носене на широкополи шапки?