МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел

12+

Самооборона без лекарств

Библиографический указатель

Новосибирск

2019

Оглавление

От составителя 2

Что такое иммунитет? 3

Укрепление иммунитета 5

Аллергия – вторая сторона медали 7

Аутоиммунные заболевания 7

Иммунное оружие против рака 9

Оптимисты живут дольше! 9

Литература, имеющаяся в фонде ЦБС Центрального округа: 11

Алфавитный указатель терминов 16

От составителя

По прогнозам ВОЗ в XXI веке болезни, связанные с хроническим нарушением иммунитета, выйдут на первое место. Повысив иммунитет, мы значительно продлим свою жизнь!

Предлагаемый библиографический указатель «Самооборона без лекарств» составлен на основе книг и периодических изданий фонда МКУК ЦБС Центрального округа. Материал сгруппирован по тематическим рубрикам, внутри рубрик - в алфавите авторов и названий книг и статей. Список произведений, имеющихся в фонде ЦБС Центрального округа, содержит ссылку на местонахождение книги. Справочно-библиографический аппарат пособия представлен алфавитным указателем терминов, упоминаемых в тексте.

Указатель будет полезен при подготовке тематических мероприятий, книжных выставок и предназначен работникам образовательных учреждений, учащимся, работникам учреждений культуры.

Что такое иммунитет?

Еще в древности было замечено, что человек, который перенес инфекционное заболевание, становится к нему невосприимчивым и повторно не болеет. В процессе эволюции у человека сформировалась специальная система защиты организма от чужеродных веществ и микроорганизмов, вызывающих заболевания. Эта система называется *иммунной системой*. А невосприимчивость организма к чужеродным веществам (антигенам) называется «иммунитетом».

Иммунитет (от лат. *Immunitas* – освобождение, избавление от чего-либо) – это механизм естественной защиты организма от чужеродных и опасных для него агентов (вирусов, бактерий и т. д.). Изучением функционирования иммунной системы, а также разработкой средств и методов иммунологической диагностики, профилактики и лечения инфекционных и неинфекционных болезней занимается *иммунология* – наука об иммунитете.

Иммунная система – сложный механизм, в работе которого задействованы несколько органов: тимус и костный мозг, лимфатические узлы и селезенка, кишечник, миндалины и аденоиды. Регулируется их деятельность центральной нервной и эндокринной системами.

Виды иммунитета:

1) естественный иммунитет:
   а) врожденный;
   б) приобретенный;
   в) пассивный иммунитет новорожденных;
2) искусственный иммунитет:
   а) активный;
   б) пассивный.

1. Естественный врожденный иммунитет является наиболее прочной формой невосприимчивости, которая обусловлена врожденными, биологическими особенностями данного вида. Эти свойства невосприимчивости к тем или иным заболеваниям передаются потомству по наследству.
   Естественный приобретенный иммунитет возникает после того, как человек перенес инфекционную болезнь. Приобретенный иммунитет индивидуален и по наследству не передается. Длительность приобретенного иммунитета различна и зависит от вида возбудителя.
   Пассивный иммунитет новорожденных обусловлен передачей особых защитных веществ-антител – из организма матери плоду через плаценту или ребенку через грудное молоко. Продолжительность такого иммунитета невелика, всего несколько месяцев, но его роль для здоровья ребенка очень важна.
2. Искусственный иммунитет – его создают в организме человека искусственным путем для предупреждения возникновения или лечения инфекционной болезни. Различают активную и пассивную формы искусственного иммунитета. Активный иммунитет создают у человека путем введения вакцин или анатоксинов (обезвреженных экзотоксинов микроорганизмов). Он может быть напряженным и длительным. Пассивный иммунитет создается путем введения в организм человека

иммунных сывороток, в которых содержатся иммунные антитела. Он сохраняется около месяца, до тех пор, пока сохраняются антитела в организме.

Как работает иммунитет.
На клеточном уровне. В лимфатических узлах, крови и других элементах нашего тела находятся особые клетки, которые отвечают за развитие иммунного ответа на внедрение патогенных микробов. Одни структурно-функциональные единицы «информируют» организм о проникновении в него инфекции, другие – вырабатывают антитела, третьи – уничтожают болезнетворные бактерии и вирусы.
На гуморальном уровне (в жидких средах тела). Иммунитет представляет собой систему антител, которые помогают «обезвредить» попавшую в организм инфекцию. Антитела взаимодействуют с антигенами (болезнетворными микробами), которые находятся в крови и внеклеточном пространстве.

Какие факторы снижают иммунитет:

- Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем);
- несбалансированное питание;
- малоподвижный образ жизни;
- острые и хронические болезни;
- бессистемный прием антибиотиков, кортикостероидов и др.

Проблемы с иммунитетом – оборотная сторона современной цивилизации: за качество жизни и комфорт нередко приходится расплачиваться здоровьем.

Причины снижения иммунитета.

Существуют врожденные состояния снижения иммунитета, связанные с генетическими расстройствами. Приобретенный иммунитет может быть снижен при травмах, ожогах, переохлаждениях, кровопотере, голодании, различных инфекциях и интоксикациях, частых простудных заболеваниях, хронических заболеваниях, в том числе при сахарном диабете и т.д. Кроме того, в период роста ребенка возникают критические состояния снижения иммунитета. Таких периодов пять: период новорожденности (первые 29 дней жизни), 3-6 мес., 2 год жизни, 4-6 год жизни и подростковый период.

Признаки снижения иммунитета:

- частые простудные заболевания,
- переход течения воспалительного заболевания в хроническое, с частыми рецидивами, трудно поддающееся лечению.

Иммунитет – это очень сложная и длительно созревающая система. Она совершенствуется на протяжении 12-14 лет. У новорожденного очень небольшой набор факторов иммунитета, к тому же почти все они материнские. Такой иммунитет называется *пассивным*, он способен защитить маленького ребенка от многих заболеваний вирусной и бактериальной природы, но сохраняется недолго. Чтобы выжить, ребенку необходимо начать вырабатывать свои собственные антитела.

Качество формирующейся иммунной системы во многом зависит от особенностей жизни ребенка – среды его обитания, питания, частоты и характера заболеваний. Однако за всеми этими внешними влияниями стоит самый главный, но невидимый режиссер – генетическая программа, которая обеспечивает всю последовательную смену циклов

развития иммунной системы человека и определяет индивидуальную силу иммунного ответа.

Холодное время года неблагоприятно для нашего здоровья. Сильное снижение температуры воздуха, сырость, холодные ветры, укорочение светового дня - все это требует напряженной работы иммунной системы. Организм может не успевать реагировать на погодные капризы. Без здорового иммунитета, способного уничтожить всех наших «врагов», мы фактически приговорены к смерти, поэтому одной из самых главных задач является повышение иммунитета.

Укрепление иммунитета

Общие меры известны:

- Почаще *проветривать* квартиру и помещения на работе – в помещениях разводятся микроклещи, аллергизируя весь организм. Здесь негативную роль играет центральное отопление, создавая постоянную ровную и благоприятную температуру. В помещении должно быть не слишком тепло и ни в коем случае не сухо.
- Обязательно *гулять* – пусть немного, но регулярно. В холодное время года мы меньше двигаемся, мало времени проводим на свежем воздухе.
- *Не пропускать солнечные дни*. На нас плохо сказывается дефицит солнечного света – в коже вырабатывается меньше витамина D, снижается функция щитовидной железы.
- *Закаляться*. При закаливании тренируются все системы организма. Это не «иммунитет» в чистом виде, но организм в целом лучше адаптируется к любой проблемной ситуации.
- Полноценно *высыпаться, отдыхать*. Недосыпание в современном мире практически превратилось в предмет гордости. Между тем, сон жизненно важен для здоровья человека. Недостаток качественного сна нарушает обмен веществ и гормональный баланс в организме. Недостаточный сон - это фактор стресса, стресс стимулирует выработку кортизола, а кортизол дает организму сигнал запасаться жиром. Парасимпатическая нервная система тоже в полной мере работает, когда человек спит. Ключевые аминокислоты, которые мозг использует в стрессовом состоянии, восстанавливаются во время сна. Лимфатическая система, удаляющая токсины из мозга, работает только во сне. Механика сна такова, что нельзя компенсировать пять дней недосыпания в будни, отоспавшись на выходных. Дело здесь не только в количестве часов сна, но и в циркадных циклах. Именно во сне происходит выделение гормона роста человека, восстановление и рост мышечных тканей, поддержка иммунной системы.
- *Избегать стрессов*. Длительный психологический стресс и депрессия приводят к супрессии (подавлению) иммунитета. Многочисленные исследования на животных подтверждают гипотезу возникновения психосоматических расстройств – пережитый стресс. Он служит спусковым крючком начала заболевания или обостряет уже существующие. Стресс бьет по органу, имеющему к этому наследственную предрасположенность.
- *Отказаться от вредных привычек*. У курильщиков значительно ухудшено производство антител, необходимых для уничтожения попавших в организм бактерий и вирусов. Из-за этого инфекционные заболевания могут протекать тяжелее, длиться дольше и чаще вызывать серьезные осложнения. Предполагается, что никотин является тем самым мощным иммуносупрессором, который вызывает все эти эффекты.

- *Бороться с гиподинамией*. Необходимо давать организму физическую нагрузку. Ничто так не ослабляет организм как *гиподинамия* (недостаток движения). Бег сопряжён с большой тратой энергии. Возникает дефицит этой энергии, что является сигналом для нервной системы к выбросу гормонов, мобилизующих наши энергетические ресурсы. Это, в свою очередь, меняет при беге химический состав крови, активизирует кроветворение и иммунитет, так как ведёт к более быстрому обновлению и омоложению состава лейкоцитов крови, обеспечивающих иммунную защиту организма.
- Не последнюю роль в укреплении защитных сил играет *правильный рацион*. Кишечник является очень важным иммунным органом, до 20% клеток иммунной системы сконцентрированы в желудочно-кишечном тракте. Молочнокислые бактерии в кишечнике выделяют особые молекулы, которые распознаются иммунной системой. Разворачивается цепь событий, которые в результате поддерживают иммунитет в тонусе. Иммунитет снижается из-за чрезмерного количества жиров. Белковой пищи должно быть достаточно – аминокислоты расщепившихся белков необходимы для нормального размножения и созревания иммунных клеток. Практически любые овощи и фрукты благодаря содержанию в них витаминов повышают защитные силы организма. Для нормальной работы иммунной системы необходимы элементы: флавоноиды, антоцианы, белки, минеральные вещества, адаптогены, пробиотики, каротиноиды, эндорфины. Правильная пища не просто придаст чувство сытости и энергию для ведения активного образа жизни, но и встанет на защиту иммунитета, повысит настроение. Какие продукты самые полезные? *Авокадо* - богат витаминами В и Е. Витамин Е защищает клетки от агрессивных вирусов. *Цветная капуста* - известна высоким содержанием витамина С, считающегося лучшим стимулятором иммунной системы. *Хурма* - по содержанию железа занимает одно из первых мест среди фруктов. *Рыба* – один из главных источников цинка. Он усиливает функции Т-клеток, которые служат защитой от «осенних» заболеваний. *Тыква* – в ее мякоти много витаминов и микроэлементов. И особенно – витамина С, столь важного в борьбе с простудой. *Шпинат* – богат микроэлементами, железом и фолатами, необходимыми для процесса кроветворения. Дает силы и укрепляет иммунитет. *Шоколад* – кладезь минеральных солей, среди которых магний, регулирующий клеточный обмен, стимуляторы, помогающие победить стресс.

Если речь идет о заболеваниях, которые вызываются известным возбудителем, то путь укрепления иммунитета очевиден: вакцинация. *Вакцинация* – это симуляция приобретенного иммунитета. Вводят ослабленный или полностью дезактивированный возбудитель, чтобы организм быстро отреагировал, когда столкнется с настоящим. Если заболевания не получится избежать, оно в любом случае пройдет легче и без осложнений.

Если же речь идет о многочисленных вирусах и бактериях, с которыми мы сталкиваемся каждый день, и разнообразию которых нет числа, то мы возлагаем надежду на неспецифический иммунитет. Не стоит полагаться на рекламные трюки и надеяться,

что какие-то волшебные таблетки или йогурты «повысят иммунитет». Намного важнее учитывать факторы, которые приводят к частым болезням.

Реальные шаги:

- *Болеть правильно*. В подавляющем большинстве случаев организм сам справляется с заболеванием. Жаропонижающие препараты мешают иммунитету работать.
- *Не злоупотреблять антибиотиками*. Эти средства применяют, когда иммунитет не справляется с бактериальной инфекцией.
- *Избегать хронических заболеваний*. Проблемы всех хронических воспалительных заболеваний в том, что иммунные реакции в травмированных тканях идут хуже, вызывая пресловутые обострения.

Аллергия – вторая сторона медали

Наряду с состоянием невосприимчивости к тем или иным веществам может возникать и повышенная чувствительность нашего организма к любым чужеродным агентам. Феномен чрезмерной повышенной чувствительности к антигенным веществам называется *аллергией*, а к антигенам неинфекционной природы – атопией. «*Атопия*» в переводе с греческого означает неуместность, странность, особенность.

Сущность профилактики аллергических заболеваний заключается в предотвращении контакта с индивидуальными факторами риска. Гипоаллергенный быт и диета должны сочетаться с общеукрепляющими воздействиями. К ним, в частности, относятся профилактические прививки. Могут быть использованы различные способы закаливания, сочетание закаливания с физкультурой и подвижными играми.

Пищевая аллергия связана с аномально повышенной реакцией иммунитета на пищу. Как только иммунитет распознал аллерген, запускается сложный каскад клеточных и биохимических процессов, итог которых – появление симптомов: сыпь на коже, зуд, боли в животе, тошнота, рвота. Аллергия потенциально опасна риском развития анафилактического шока, требует полного исключения аллергена из рациона.

У людей с аутоиммунными заболеваниями чаще выявляется реакция на солнце - фотосенсибилизация.

Одним из провоцирующих факторов в развитии аллергии является стресс.

Иногда аллергия может пройти сама, без лечения. Организм «переключает» неправильный иммунный ответ в нужное русло. Но это случается далеко не всегда, и не со всеми.

Аутоиммунные заболевания

Аутоиммунное заболевание – это патологический процесс, в патогенезе которого важную роль играют аутоантитела и/или клеточный аутоиммунный ответ. При нарушении иммунной толерантности или повреждении тканевых барьеров возможно развитие иммунных реакций на собственные клетки организма. В одних случаях развитие аутоиммунитета (срыв толерантности) может быть первичным и служить причиной развития заболевания, в других, особенно при длительных хронических заболеваниях – вторичным, и являться следствием заболевания.

Аутоиммунные заболевания вызваны нарушением функции иммунной системы в целом или её отдельных компонентов. Большинство аутоиммунных заболеваний являются хроническими. В их развитии есть периоды: полной ремиссии, обострений и ремиссий. Как правило, хронические аутоиммунные заболевания приводят к серьёзным нарушениям

функции внутренних органов и инвалидизации больного. Аутоиммунные реакции, сопровождающие различные заболевания или прием медикаментов, напротив, кратковременны и исчезают вместе с заболеванием, вызывающим их развитие.

Невозможно иметь иммунитет, который защитит от всех болезней. Четыре-шесть простуд в год или других легких инфекционных заболеваний, от которых организм вскоре излечивается, не свидетельствуют об ослабленном иммунитете. Наоборот, болезнь — это нормальная реакция здоровой иммунной системы на встречу с новыми инфекциями.

Иммунодефицит – дефицит иммунной системы человека, проявляющийся в ослаблении или полном отсутствии иммунитета. Инфекции, которые протекают чрезвычайно тяжело, плохо поддаются лечению, долго тянутся, возникают повторно, вызываются редкими и необычными возбудителями, могут свидетельствовать о *первичном иммунодефиците (ПИДе).* Причина такого заболевания — генетическая мутация, нарушающая нормальное функционирование иммунной системы. Правильная и своевременная постановка диагноза позволяет эффективно лечить этих больных, возможно даже полное излечение.

Вторичные (приобретенные) иммунодефициты — это также серьезные состояния, но развиваются они под воздействием внешних факторов: химио - и радиотерапии онкологических заболеваний, обширных ожогов, алкоголизма, лейкоза, приема лекарств, подавляющих активность иммунной системы при аутоиммунных заболеваниях или после трансплантации органов и др. Вирус иммунодефицита человека также приводит к такому состоянию. Вторичные иммунодефициты не возникают из-за стресса, малого количества фруктов в рационе, сидячего образа жизни и других подобных факторов.

Признаки серьезных нарушений иммунитета:

- Тяжелые инфекции – пневмонии, гаймориты, грибковые инфекции затяжного течения, атипичные инфекции.
- Неадекватный ответ на стандартные схемы терапии. Это значит, что обычные схемы лечения оказываются неэффективными, требуются повторные курсы, добавление других препаратов, часто необходимо парентеральное введение антибиотиков для достижения контроля над симптомами.
- У больных с иммунодефицитами возникают аутоиммунные проявления, характерны опухолевые процессы.

Для восстановления и нормализации работы иммунной системы в комплексе с основными видами лечения назначают *иммуномодуляторы*. Термин «иммуномодулятор» объединяет ряд разных по химической структуре и происхождению лекарственных препаратов, которые способны воздействовать на иммунную систему. Иммуномодуляторы нужны при вторичном иммунодефиците. Это миф, будто любая часто повторяющаяся инфекция – признак иммунодефицита. Очень часто им прикрывают несовершенство лечения и диагностики инфекции. Принимать иммуномодуляторы профилактически, да еще на протяжении всего сезона простуд, точно не стоит. Бесконтрольный прием иммуномодуляторов, особенно по несколько разных препаратов одновременно, неэффективен и даже небезопасен. Нет препаратов, работающих «точечно» - они могут оказывать действие на несколько звеньев иммунной системы, что может привести к неблагоприятным последствиям в виде активизации аутоиммунных заболеваний, опухолевых процессов и т.п.

Иммунное оружие против рака

Основное назначение иммунитета состоит в том, что он охраняет организм от проникновения в его внутреннюю среду веществ, несущих генетически чужеродную информацию, а если это все-таки происходит – разрушает и выводит их. Почему же иммунная система человека бездействует перед злокачественной опухолью? Раковая клетка блокирует рецепторы Т-лимфоцитов, и они теряют не только возможность узнавать опухоль, но и свою поражающую способность.

Американскими иммунологами был разработан препарат, который препятствует деятельности опухолевого белка и активизирует заблокированный иммунитет. Активируются разные типы иммунитета – врожденный и приобретенный, или адаптивный. Специалисты считают, что именно адаптивный иммунитет можно тренировать и обучать. Учеными были выделены особые дендритные клетки – своего рода посредники между двумя типами иммунитета.

Для создания вакцины ученые извлекают из крови пациента дендритные клетки и смешивают их с белковыми ферментами раковых клеток. «Обученные» узнавать «врага» клетки отправляются «обучать» Т-лимфоциты. Одна из таких вакцин создана в НИИ онкологии им.Н.Н. Петрова в Санкт-Петербурге и уже применяется для лечения меланомы и мягкотканой саркомы. Ученые считают, что в скором времени будет пересмотрена стратегия лечения онкологии: благодаря прогрессу иммунотерапии химиотерапия уйдет на второй план.

Оптимисты живут дольше!

Нестабильность современной жизни держит человека в постоянном напряжении и ожидании возможного кризиса. В таком состоянии неустойчивого положения коренятся причины многих болезней. Управлять своим психоэмоциональным состоянием можно, воздействуя на себя с помощью слов, мысленных образов, дыхательных упражнений, физических и умственных нагрузок, а также еды и воды. *Саморегуляция* – это каждодневная работа во имя своего здоровья, которая позволит взять под контроль эмоции и мобилизует ресурсы организма.

Новый день нужно начинать с улыбки. Чтобы пробуждение было радостным, нужно записать, как сменяются периоды активности и сонливости в течение дня, и составить личный график работы и отдыха. Это поможет легко просыпаться в одно и то же время, а значит, без лишнего стресса.

Следующий шаг – водные процедуры. Лучший способ прогнать остатки сна – контрастный душ. Чередование холодной и горячей воды не только закаливает весь организм, но и тренирует сосуды, делает упругой и эластичной кожу, и снижает вес.

И обязательно - утренняя гимнастика, чтобы обрести бодрость духа и тела. Японские врачи в целях укрепления здоровья часто назначают своим пациентам гимнастику макко-хо, улучшения кровообращения, обмена веществ, налаживания работы кишечника, выпрямления позвоночника, восстановления подвижности суставов ног.

Существует метод мыслительных тренировок – «*визуализация*». Когда человек мысленно создает в своем сознании яркие картины осуществления желаемых событий, они, скорее всего, смогут осуществиться в действительности. Но делать это нужно с абсолютной уверенностью, что мы достойны того, чего так страстно хотим. При

регулярных позитивных мыслях и тело наше становится более здоровым. Наше тело – производное наших мыслей и чувств: наше самочувствие определяется тем, какие именно эмоции – позитивные или негативные – у нас преобладают.

«Упавший духом гибнет раньше срока», сказал Омар Хайям. Болезни терпеть не могут удачливых, веселых, неунывающих, задорных, позитивно мыслящих людей. Веселость духа и оптимизм запускают в иммунной системе дополнительные резервные возможности. Оптимисты живут дольше!

Все люди интуитивно стремятся к счастью, успеху, миру в душе, любви… и если мы хотим быть здоровыми и счастливыми, у нас нет иного выхода, кроме как создать мир вокруг себя именно таким, каким мы хотели бы его видеть. Какими будут наши мысли и чувства, такой будет и наша жизнь.

Литература, имеющаяся в фонде ЦБС Центрального округа:

1. Адо, Вячеслав Андреевич.
Аллергия и рак? : научно-популярный очерк / В. А. Адо, Н. В. Васильев , Л. А. Горячкина. - Томск : Издательство Томского государственного университета, 1982. - 142 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ЧЗ (1)

2. Адо, Вячеслав Андреевич.
Осторожно, аллергия / В. А. Адо. - Москва : Знание, 1980. - 128 с. : ил. - (Народный университет. Естественнонаучный факультет).
Имеются экземпляры в отделах: всего 5 : Ф8 (1), Ф7АБ (1), АБ (2), Ф1 (1)

3. Андронова, Тамара Ивановна.
Здоровье в ваших руках / Т. И. Андронова. - Новосибирск : Сибирское книжное издательство, 2007. - 240 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : АБ (1)

4. Болотов, Борис Васильевич.
Здоровье человека в нездоровом мире / Б. В. Болотов. - Санкт-Петербург : Питер, 2005. - 480 с. : ил. - (Исцели себя сам).
Имеются экземпляры в отделах: всего 3 : Ф11 (2), АБ (1)

5. Буров, Михаил Михайлович.
Целебные растения и травы против рака / М. М. Буров. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 58 с. - (Панацея).
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ЧЗ (1)

6. Быкорез, Анатолий Иосифович.
Причины рака: факты и гипотезы / А. И. Быкорез, Б. Л. Рубенчик. - Киев : Наукова Думка, 1987. - 119 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : Ф1 (1), АБ (1)

7. Гальперина, Галина Анатольевна.
Авитаминоз. Профилактика и лечение витаминной недостаточности / Г. А. Гальперина. - Москва : АСТ, 2008. - 125 с. - (Здоровье и жизнь).
Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : АБ (2)

8. Грунтенко, Евгений Владимирович.
Иммунитет "за" и "против" / Е. В. Грунтенко. - Москва : Знание, 1976. - 160 с. - (Жизнь замечательных идей).
Имеются экземпляры в отделах: всего 5 : Ф11 (1), ЧЗ (1), АБ (1), Ф5 (1), Ф12 (1)

9. Доценко, Владимир Антонович.
Овощи и плоды в питании / В. А. Доценко. - Ленинград : Лениздат, 1988. - 287 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего: 15 : Ф7ЧЗ(1), Ф8(2), Ф9(1), Ф12(1), Ф11(2), Ф3(1), Ф2(1), Ф1(1), АБ(1), Ф6(2), ЧЗ(1), Ф10САБ(1)

10. Здоровое питание / сост. Е. Н. Полякова. - Нижний Новгород : Газетный мир, 2011. - 128 с.

Имеются экземпляры в отделах: всего 6 : АБ (2), ЧЗ (1), Ф1 (1), Ф5 (1), Ф6 (1)

11. Здоровье без аптеки / сост. Е. Полякова. - Нижний Новгород : Газетный мир, 2013. - 160 с. - (Полезная книга).
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ЧЗ (1)

12. Иммунопрофилактика : справочник / под ред.: В. К. Таточенко, Н. А. Озерецковского. - Москва : Остоженка инвест, 1998. - 155 с.
Имеются экземпляры в отделах: Ф8

13. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни : пер. с англ. - Москва : Медицина, 1990. - 236 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 4 : АБ (2), Ф2 (1), Ф1 (1)

14. Климова, Валентина Ивановна.
Человек и его здоровье / В. И. Климова. - Москва : Знание, 1986. - 191 с. - (Наука и прогресс).
Имеются экземпляры в отделах: всего 3 : Ф1 (1), АБ (1), Ф11 (1)

15. Лобзин, Владимир Семенович.
Аутогенная тренировка : справочное пособие для врачей / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. - Москва : Медицина, 1986. - 280 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 8 : Ф7АБ (1), Ф7ЧЗ (1), Ф8 (1), АБ (1), ЧЗ (1), Ф1 (2), Ф5 (1)

16. Минву, Цан.
Китайская терапия цигун / пер. с англ. Н. В. Невзорова. - Москва : ЦТР МПГ ВОС, 1991. - 156 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 6 : Ф7АБ (1), Ф8 (1), АБ (1), Ф6 (1), ЧЗ (1), Ф11 (1)

17. Нестерова, Дарья Владимировна.
36 трав от простуды и гриппа : Лечение и укрепление иммунитета народными средствами / Д. В. Нестерова ; Худож. Е. В. Романенко. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2006. - 63 с. : ил. - (Здоровье и красота).
Имеются экземпляры в отделах: Ф7АБ

18. Петров, Р. В.
Беседы о новой иммунологии / Р. В. Петров. - Москва : Молодая гвардия, 1978. - 222 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : АБ (1)

19. Петров, Рэм Викторович.
Я или не я: иммунологические модели / Р. В. Петров. - Москва : Молодая гвардия, 1983. - 273 с. : ил. - (Эврика).
Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : АБ (2)

20. Плехов, Василий Николаевич.
Оздоровительная атлетика для новичков / В. Н. Плехов. - Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. - 157 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : АБ (2)

21. Прозоркина, Наталья Викторовна.

Учение об иммунитете // Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии : учебное пособие для средних специальных медицинских учебных заведений / Н. В. Прозоркина, Л. А. Рубашкина. - 4-е изд., доп. и перераб. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – С.102-138.
Имеются экземпляры в отделах: всего 5 : АБ (2), ЧЗ (1), Ф1 (2)

22. Путь к здоровью: лечит природа. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им. - Санкт-Петербург : Лейла, 1995. - 688 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : АБ (1)

23. Сладкова, Ольга Владимировна.
Крапива, одуванчик, лопух : лечение без лекарств / [О. В. Сладкова]. - Москва : Мир книги, 2011. - 191 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : АБ (1)

24. Стурчак, Софья.
Здоровье и долголетие : рецепты восточных мудрецов / С. Стурчак. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 284 с. - (Медицина для Вас).
Имеются экземпляры в отделах: всего 3 : АБ (1), Ф1 (1), Ф6 (1)

25. Тигранян, Рубен Амбарцумович.
Стресс и его значение для организма / Р. А. Тигранян. - Москва : Наука, 1988. - 176 с. - (От молекулы до организма).
Имеются экземпляры в отделах: Ф7, Ф8

26. Толкачев, Б. С.
Физкультурный заслон ОРЗ / Б. С. Толкачев. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 159 с. : ил. - (Физкультура и здоровье).
Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : Ф1 (1), ЧЗ (1)

27. Чудо-кефир : эликсир здоровья, стройности и красоты / [сост. Т. В. Гитун]. - Москва : Мир книги, 2006. - 191 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : АБ (1)

28. Шаталова, Галина Сергеевна.
Здоровье человека и целебное питание / Г. С. Шаталова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 384с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : АБ (1)

29. Шевцов, Сергей.
Счастье без "химии". Избавление от зависимостей / С. Шевцов. - Санкт-Петербург : Диля, 2006. - 160 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ЧЗ (1)

30. Эвенштейн, Зиновий Михайлович.
Здоровье и питание / З. М. Эвенштейн ; ред. С. П. Столпник ; авт. предисл. Ф. И. Комаров ; худож. А. Е. Григорьев. - Москва : Знание, 1987. - 254 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : Ф11 (1)

31. Юшкевич, Тадеуш Петрович.
Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. - Минск : Полымя, 1985. - 111 с.
Имеются экземпляры в отделах: всего 6 : Ф9 (2), Ф10САБ (2), Ф12 (1), Ф4 (1)

32. Яковлев, Сергей Анатольевич.

Иммунная система и долголетие // Укрепление здоровья и профилактика преждевременного старения средствами природного происхождения / С. А. Яковлев. - Москва : Роса, 2006. – С.150-157.

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ЧЗ (1)

Статьи:

1. Абрамова, Татьяна.

Жизнью лучше управлять [Текст] / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2019. - №1. - С. 3-7.

Аннотация: О психологическом методе "визуализации" желаемых событий рассказывает психолог Г.В. Грубальская. Болезни терпеть не могут неунывающих, позитивно мыслящих людей.

2. Вайсентрейгер, Анна.

Как победить болезни "от нервов"? / А. Вайсентрейгер // Здоровье. - 2017. - №9. - С. 30-34.

Аннотация: Стресс может как повышать, так и понижать сопротивляемость организма, решающим является не сам стресс, а реакция на него. Если стресс хронический и не сопровождается активным поиском выхода, происходит подавление иммунной системы.

3. Вершинина, Марина.

10 вопросов аллергологу [Текст] / М. Вершинина // Домашний очаг. - 2018. - №5. - С. 146-149.

Аннотация: На распространенные вопросы об аллергии отвечает эксперт.

4. Кириллова, Юлия.

Учитесь саморегуляции [Текст] / Ю. Кириллова // Будь здоров!. - 2018. - №12. - С. 75-80.

Аннотация: Нестабильность современной жизни держит человека в постоянном напряжении и ожидании возможного кризиса. В таком состоянии неустойчивого положения коренятся причины многих болезней. Известный психолог С.Ю.Ключников поделился секретами исцеления без посторонней помощи благодаря саморегуляции.

5. Козлов , Иван.

"Иммунитет - не полк в засаде, не надо давать ему пинка". / И. Козлов // Здоровье. - 2012. - N 1(Январь). - С. 50-52.

Аннотация: Принимать препараты для укрепления иммунитета сегодня, кажется, также естественно, как чистить зубы или мыть руки перед едой. Стоит ли это делать?

6. Латышева, Елена.

8 мифов об иммунитете [Текст] / Е Латышева // Домашний очаг. - 2017. - №10. - С. 130-134.

Аннотация: Нужно ли укреплять иммунитет, чтобы не болеть? Ответы на самые распространенные вопросы дает старший научный сотрудник отделения иммунопатологии ФГБУ «ГНЦ - Институт иммунологии» ФМБА России.

7. Маталыгина, О. А.

Эта многоликая аллергия [Текст] / О. А. Маталыгина // Дошкольная педагогика. - 2015. - N 7. - С. 4-10.
Аннотация: Статья о причинах аллергических заболеваний детей и лечебно-профилактических мероприятиях.

8. Никитина, Анна.
5 мифов про иммунитет [Текст] / А. Никитина // Первоклассные родители. - 2014. - № 2. - С. 100-103.
Аннотация: Основные сведения об иммунитете, о том, в каких случаях и как его надо повышать, и когда надо быть осторожными.

9. Пэлтроу, Гвинет.
Сладкие сны [Текст] / Г. Пэлтроу // Домашний очаг. - 2019. - №2. - С. 116-120.
Аннотация: Полноценный сон не откладывает старение. Но позволяет войти в зрелый возраст с тонкой талией, блестящей кожей и с минимальными гормональными изменениями.

10. Саркисов, Григорий.
Дайте стрессу пройти! [Текст] / Г. Саркисов // Чудеса & приключения. - 2019. - №1. - С. 26-29.
Аннотация: Оказывается, люди в состоянии стресса легче воспринимают именно плохие новости и быстрее находят правильные решения. Спокойный оптимизм редко помогает в решении сложных задач, тогда как стрессовая ситуация мобилизует человеческий организм и заставляет быстро отыскать верное решение.

11. Сахарчук, Татьяна.
Как повысить иммунитет [Текст] / Т. Сахарчук // Будь здоров !. - 2017. - №2. - С. 40-43.
Аннотация: Рекомендации по укреплению защитных сил организма в холодное время года.

12. Стасевич, Кирилл.
Иммунное оружие против рака [Текст] / К. Стасевич // Наука и жизнь. - 2018. - №11. - С. 4-8.
Аннотация: Нобелевскую премию по физиологии и медицине в 2018 году получили Джеймс Патрик Эллисон и Тасуку Ходзё - за "открытие противораковой терапии методом подавления негативной иммунной регуляции".

13. Федорова, Татьяна.
Гимнастика макко-хо, останавливающая старение [Текст] / Т. Федорова // Физкультура и спорт. - 2018. - №4. - С. 24-25.
Аннотация: Японская гимнастика макко-хо приобрела невероятную популярность в Японии и внесена в школьную программу.

14. Чащина, Ирина.
Всегда в хорошей форме [Текст] : [Никогда не сдавайтесь!] / И. Чащина // Физкультура и спорт. - 2017. - №4. - С. 14-15.
Аннотация: Простые и эффективные упражнения, советы по питанию, а также главная мысль - никогда не сдаваться!

15. Чечилова, Светлана.
Витамины - формула долголетия [Текст] / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2019. - №1. - С. 23-27.

Аннотация: Долголетия можно добиться только в том случае, если повысить наш адаптационный потенциал, а значит, обеспечить граждан витаминами.

16. Чечилова, Светлана.
Три мнения о ВЗК [Текст] / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2018. - №12. - С. 11-16.
Аннотация: Гастроэнтерологи считают воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) одними из самых тяжелых и деликатных. За небывалый рост количества больных ответственен современный образ жизни.

17. Шипунова, Вера.
Рецепты от пасмурного настроения / В. Шипунова // Мой ребёнок. - 2016. - №12. - С. 92-94.
Аннотация: О полезных продуктах, укрепляющих иммунитет и защищающих от "осенних" болезней.

18. Яшин, Владимир.
Самооборона без лекарств [Текст] / В. Яшин // Огонёк. - 2015. - N 38(Сентябрь). - С. 28-31.
Аннотация: Статья посвящена иммунологии, также рассказывается о способах повышения иммунитета, о продуктах питания, влияющих на иммунную систему человека.

Алфавитный указатель терминов

Аллергия 7
Атопия 7
Аутоиммунные заболевания 8
Вакцинация 7
Визуализация 10
Гиподинамия 6
Иммунная система 4
Иммунитет 4
Иммунодефицит 9
Иммунология 4
Иммуномодуляторы 9
Саморегуляция 10

Составитель: библиограф МБО Чунзе Т.А.

Библиотека им. М. Е. Салтыкова-Щедрина
Красный проспект, 83

Режим работы:
Пн - Чт: с 10.00 до 19.00,
Пт – Сб: с 11.00 до 18.00
Вс - выходной день.
Технический день –
последняя среда месяца

Тел.:8(383)225-47-78

Сайт: http://sshbn.ru/