

1 МАРТА ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА





МУКОЗАЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ У ПАЦИЕНТОВ С COVID- 19: ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ /Абрамова Н.Д., Ахматова Н.К., Бишева И.В., Винницкая А.Б., Гайнитдинова В.В., Костинов М.П., Курбатова Е.А., Машилов К.В., Меремьянина Е.А., Михайлова Н.А., Оспельникова Т.П., Пахомов Д.В., Свитич О.А., Солдатенкова А.В., Сходова С.А., Хромова Е.А., Баранова И.А., Крюкова Н.О., Чучалин А.Г., Губань В.И. и др.-Москва, 2022.

МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ МУКОЗАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА ПРИ COVID-19

ИММУНОГЕНЕТИКА COVID-19

Меремьянина Е.А., Свитич О.А.

МОЛЕКУЛЯРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ МУКОЗАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА ПРИ COVID- 19

Абрамова Н.Д., Свитич О.А.

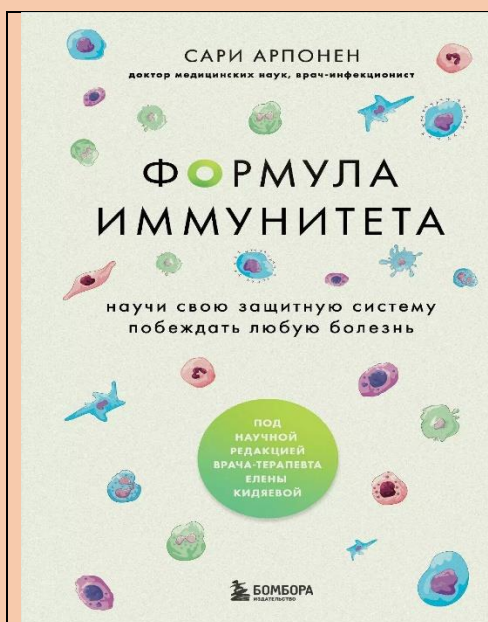
ИНТЕРФЕРОНЫ ПРИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Оспельникова Т.П., Свитич О.А.



ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ В 3 Т. Т. 2. КРОВЬ, ИММУНИТЕТ, ГОРМОНЫ, РЕПРОДУКЦИЯ, КРОВООБРАЩЕНИЕ/Каменский А.А., Дубынин В.А., Сергеев И.Ю. Учебник и практикум / Сер. 76 Высшее образование. (1-е изд.) – М.: Изд-во Юрайт,2020.

Второй том учебника «Физиология человека и животных» посвящен строению и функциям эндокринной системы, системы крови и системы кровообращения. Специальное внимание уделено характеристике репродуктивной сферы, особенностям работы сердца и деятельности защитных систем крови, в том числе иммунной. Учебник подготовлен коллективом преподавателей биологического факультета Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова, имеющих большой опыт проведения занятий на факультетах психологии, фундаментальной медицины, экономическом, философском и др. Несомненным достоинством учебника является доступное для широкого круга читателей изложение сложных проблем современной физиологии. Большой иллюстративный материал, наличие тестов и контрольных вопросов делают учебник в равной мере полезным, как для студентов, так и для преподавателей учебных заведений различного уровня.

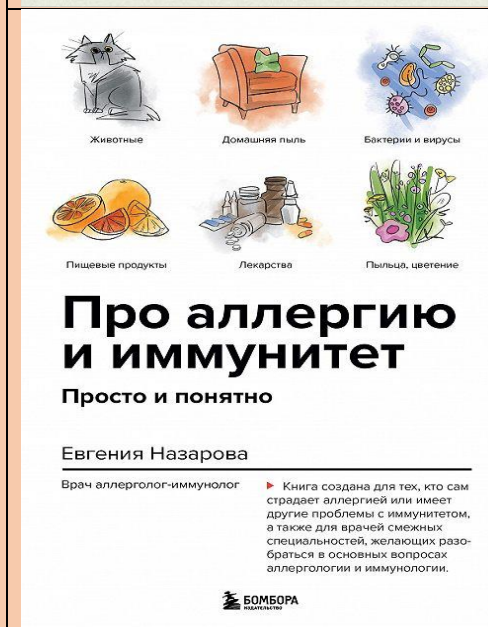


АРПОНЕН С. ФОРМУЛА ИММУНИТЕТА. НАУЧИ СВОЮ ЗАЩИТНУЮ СИСТЕМУ ПОБЕЖДАТЬ ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ. – БОМБОРА, 2024 416с. (КНИГИ О НАУКЕ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ВАЖНО РАЗОБРАТЬСЯ БРЕЙНШТОРМ).

В этой книге вы узнаете:

Какие бактерии, вирусы и паразиты заглядывают к нам «в гости» каждый день? Какими микробами «завтракают» клетки нашего иммунитета? Почему иммунитет «атакует» собственный организм? Какие витамины помогут «включить» иммунную систему? Как справиться с аллергиями, аутоиммунными заболеваниями и проблемами с обменом веществ?

«Иммунная система — таинственная, чрезвычайно сложная, невидимая защита организма. Как она работает, что умеет и, самое главное, чем мы можем ей помочь в ее нелегкой работе, очень подробно, ясно и как-то по-соседски душевно рассказала Сари Арпонен. Книга будет полезна в первую очередь людям со сниженным жизненным тонусом, частыми ОРВИ и аутоиммунными заболеваниями. Потому что иммунитет — это не только защита от вирусов и бактерий».

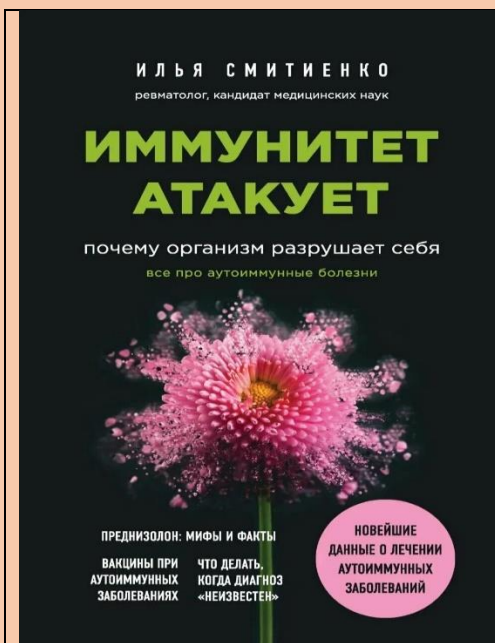


НАЗАРОВА Е. ПРО АЛЛЕРГИЮ И ИММУНИТЕТ. ПРОСТО И ПОНЯТНО-М.: ЭКСМО, 2022. -135 с.

Где получить достоверную и научно доказанную информацию про аллергию и работу иммунитета? Евгения Назарова, врач аллерголог-иммунолог, автор блога @doc.nazarova, решила ответить на самые распространенные вопросы пациентов, приводя в пример схемы лечения и профилактики заболеваний. Первая часть книги посвящена аллергологии, вторая – иммунологии.

Книга будет полезна тем, кто сам страдает аллергией или имеет другие проблемы с иммунитетом, а также для врачей смежных специальностей, желающих разобраться в основных вопросах по данным темам.

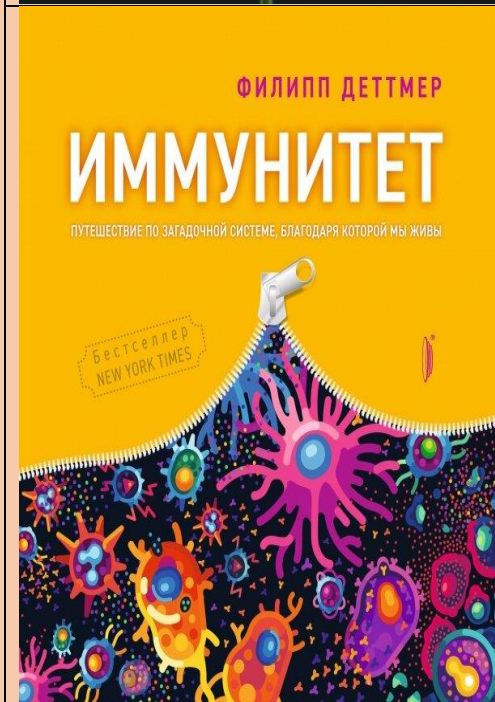
Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



СМИТИЕНКО И. ИММУНИТЕТЕ АТАКУЕТ. ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМ РАЗРУШАЕТ СЕБЯ. - М.:Эксмо, 2020. -192с.

Иммунная система уступает по сложности лишь человеческому мозгу. Это одна из старейших и самых важных систем нашего организма, без нее мы бы умерли в течение нескольких дней!

Так как же она работает? Ответ на этот вопрос можно найти в учебнике по иммунологии. Однако, начав читать, вы, скорее всего, быстро закроете его и положите на полку, позабыв как страшный сон. В этой прекрасно иллюстрированной книге автор постарался сделать сложную информацию доступной и увлекательной. После прочтения вы вряд ли станете экспертом в иммунологии, но зато точно будете знать об иммунитете намного больше. Вы откроете для себя новый мир внутри своего организма. Там бушует постоянная битва ошеломляющего масштаба, с ее вторжениями, стратегиями, поражениями и благородным самопожертвованием. На самом деле, за то время, что вы читали, ваша иммунная система, вероятно, идентифицировала и уничтожила раковую клетку, которая начала расти в вашем теле.



ДЕТТМЕР Ф. ИММУНИТЕТ/ ПЕРЕВОДЧИК СМОТРОВА Е. -ПОРТАЛ, 2022. -320 с.(СЕРИЯ ТЕЛОМЕРА.)

Иммунная система уступает по сложности лишь человеческому мозгу. Это одна из старейших и самых важных систем нашего организма, без нее мы бы умерли в течение нескольких дней! Так как же она работает? Ответ на этот вопрос можно найти в учебнике по иммунологии. Однако, начав читать, вы, скорее всего, быстро закроете его и положите на полку, позабыв как страшный сон. В этой прекрасно иллюстрированной книге автор постарался сделать сложную информацию доступной и увлекательной. После прочтения вы вряд ли станете экспертом в иммунологии, но зато точно будете знать об иммунитете намного больше. Вы откроете для себя новый мир внутри своего организма. Там бушует постоянная битва ошеломляющего масштаба, с ее вторжениями, стратегиями, поражениями и благородным самопожертвованием. На самом деле, за то время, что вы читали, ваша иммунная система, вероятно, идентифицировала и уничтожила раковую клетку, которая начала расти в вашем теле. "На поле боя смешались мертвые мирные клетки и вояки иммунной системы, разбросаны нейтрофильные ловушки, токсины, экскременты бактерий, сигналы тревоги и белки комплемента. Повсюду смерть и разрушение. Миллионы иммунных клеток пожертвовали собой в бою... Уставший от изнуряющей битвы, на последнем дыхании макрофаг медленно обходит поле боя, ища бактерии, с которыми только предстоит расправиться. Он изможден, ему хочется сдаться, слиться со смертью и навечно упокоиться. И он готов добровольно пасть, но вдруг что-то привлекает его внимание. На поле появляются тысячи новых клеток. Однако это не войны. Это..."Узнайте, кто пришел на помощь в битве, из книги Филиппа Деттмера "Иммунитет"!



ДИНИКОЛАНТониО Д, ЛЭНД С. КОД ИММУНИТЕТА. КАК ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ, ПИТАНИЕ И ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС ВЛИЯЮТ НА ИММУННОЕ СТАРЕНИЕ. М.: ЭКСМО, 2024.-651 с.

Эта книга дает исчерпывающую информацию о работе иммунной системы, рассказывает о воздействии вирусов и инфекций на состояние нашего здоровья и знакомит с практиками, которые повышают выносливость иммунной системы. Здесь собраны самые современные научные рекомендации, которые помогут уберечь здоровье в сезон простуд и респираторных инфекций и каждый день чувствовать себя прекрасно.

читайте онлайн полную версию книги «Код иммунитета. Как циркадные ритмы, питание и хронический стресс влияют на иммунное старение» автора Джеймс ДиНиколантонио на сайте электронной библиотеки MyBook.ru. Скачивайте приложения для iOS или Android и читайте «Код иммунитета. Как циркадные ритмы, питание и хронический стресс влияют на иммунное старение» где угодно даже без интернета.



ДЭНИЭЛ М. ДЭВИС НЕВЕРОЯТНЫЙ ИММУНИТЕТ. КАК РАБОТАЕТ. ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА ВАШЕГО ОРГАНИЗМА -М.: ЭКСМО, 2018.

Почему некоторых людей поражает рак и способна ли иммунная система с ним бороться? Как действуют прививки и как их усовершенствовать? Что такое аутоиммунное заболевание и что с ним можно сделать?

Профессор Дэниэл Дэвис сталкивает нас лицом к лицу с потрясающе продуманным и, несомненно, прекрасным миром внутри нас самих — нашей иммунной системой. Это рассказ о прорывах в науке, совершенных благодаря воображению, вере и неутомимому любопытству, книга, которая поможет взглянуть на все, что связано с человеком, по-новому, как на нечто прекрасное и удивительно сложное.

Дэниэл М. Дэвис — профессор иммунологии в Университете Манчестера. Его исследование, в ходе которого для изучения биологии иммунных клеток использовались сверхмощные микроскопы, было включено журналом Discover Magazine в топ-100 прорывов года. Автор книги «Совместимость генов» (лонг-лист книжной премии Уинтона Лондонского Королевского общества за 2014 год и шорт-лист премии Королевского биологического общества) и более 120 академических работ



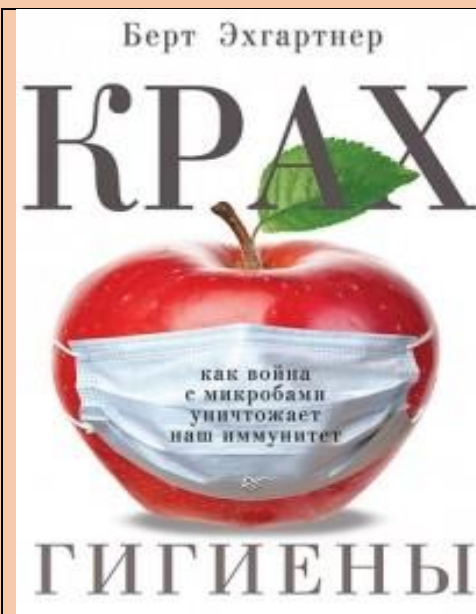
МИХАЭЛЬ ХАУХ, РЕГИНА ХАУХ ИММУНИТЕТ. ВСЕ О НАШЕМ СУПЕРОРГАНЕ, РАБОТА КОТОРОГО НЕ ВИДНА ГОД ИЗДАНИЯ. -М.- ЭКСМО, 2021.

Вы знаете, что иммунная система — отдельный орган? И эта книга рассказывает о нем все, что известно на сегодняшний день врачам и ученым. Вы узнаете о строении и возникновении нашей иммунной системы, о ее ошибках, о том, почему они случаются и как это можно исправить, как мы можем ее поддержать в повседневной жизни. Какую роль играют, например, материнское молоко или прививки в детстве? Почему мужчины по-прежнему умирают раньше женщин? Как работает "перезагрузка" иммунной системы после химиотерапии? Сколько грязи допустимо в быту? И почему способность нашего организма к защите по утрам лучше, чем вечером?



МАЧЧИОКИ Д. ИММУНИТЕТ. НАУКА О ТОМ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. –ИЗД-ВО: МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР, 2020.

Дженна Маччиоки, иммунолог с двадцатилетним опытом, написала понятную книгу об иммунной системе: как она устроена, какие факторы могут вызвать проблемы со здоровьем и как с ними бороться. Вы узнаете, почему кто-то болеет часто и тяжело, а кто-то не болеет совсем, можно ли простудиться из-за холодов, вредны ли вакцинация и антибиотики, что такое аутоиммунные заболевания и почему возникают аллергии. Автор дает научно обоснованные рекомендации, которые легко применить в повседневной жизни. Для каждого, кто заботится о своем здоровье и (или) здоровье близких – особенно маленьких детей или старших родственников. Книга написана в информационных целях. Перед применением приведенных рекомендаций обязательно проконсультируйтесь с врачом!



ЭХГАРТНЕР Б. КРАХ ГИГИЕНЫ. КАК ВОЙНА С МИКРОБАМИ УНИЧТОЖАЕТ НАШ ИММУНИТЕТ. –СПб.: ИЗД-ВО: ПИТЕР, 2018.

Организм человека — это огромный зоопарк, и по разнообразию биологических видов он не уступит лесам Амазонки. Вообразите только: на каждую человеческую клетку нашего тела приходится десять клеток-«сожителей», то есть микроорганизмов. И все они играют свою партию в концерте нашего здоровья. Никто не спорит, что соблюдение принципов гигиены — одно из важнейших достижений цивилизации. Но, похоже, война с микробами стала самоцелью медицины, и ситуация уже вышла из-под контроля. Мы поверили в дезинфекцию, вооружились антибиотиками и вакцинами и уничтожаем вирусы и бактерии, не замечая, что тем самым наносим непоправимый ущерб самим себе. Сумеет ли человек XXI века остановить фармагеддон, который подняли на свои знамена нечистые на руку врачи, и уберечь свой естественный иммунитет? Берт Эхгартнер — австрийский независимый научный журналист, обладатель премии Немецкой экологической организации (DUH) за лучшее журналистское произведение. В сфере его профессионального интереса неизменно оказываются проблемы здравоохранения и современная медицина — как официальная, так и альтернативная.



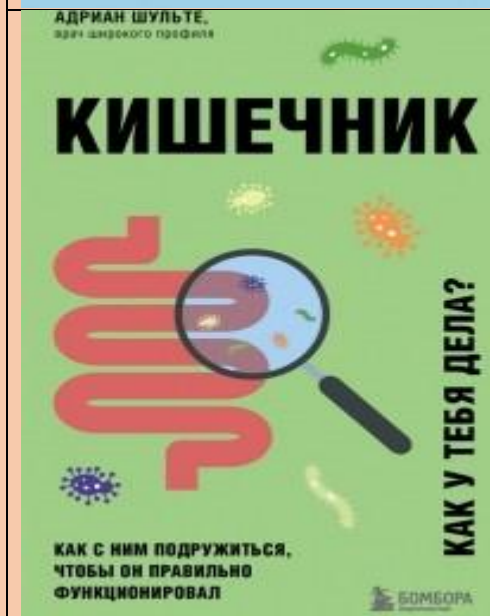
ДОННА ДЖЕКСОН НАКАЗАВА ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ. ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ И КАК ЭТО ОСТАНОВИТЬ -М: ЭКСМО, 2022.

Болезни не появляются просто так: их источником может стать наше болезненное прошлое, и чаще всего — детство. В своей книге Донна Джексон Наказава, изучившая многочисленные исследования ученых со всего мира, раскрывает связь между детскими травмами и взрослыми заболеваниями. Автор не только объясняет, как стресс, испытанный в детстве, может разрушить здоровье, но и рассказывает, как помочь себе избавиться от болезней и других тяжелых последствий — самостоятельно и с помощью врача.



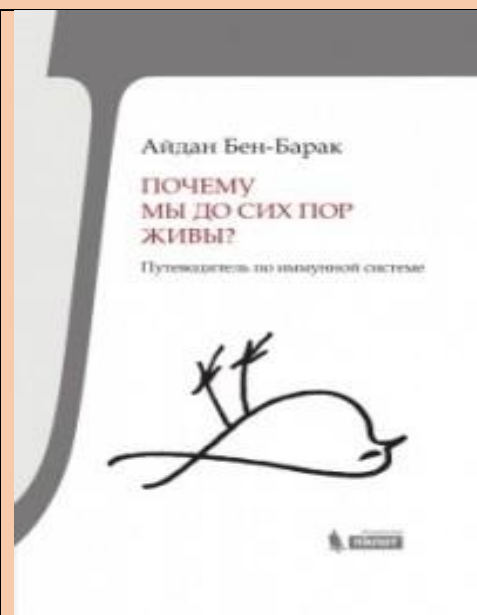
**ВЕНЦ И.ПРОТОКОЛ ХАШИМОТО. КОГДА ИММУНИТЕТ РАБОТАЕМТ ПРОТИВ НАС.-
ИЗД-ВО: БОМБОРА, 2020.**

Сегодня в мире насчитывается огромное количество хронических (то есть неизлечимых) заболеваний, связанных с гиперактивной иммунной системой. Вы все их знаете: псориаз, синдром хронической усталости, рассеянный склероз, деменция (!), ревматоидный артрит. Но этот список возглавляет самое популярное аутоиммунное заболевание в мире – болезнь Хашимото. Благодаря книге вы узнаете, как и почему развиваются аутоиммунные реакции, что может стать триггерами (то есть отправными точками) для начала развития болезней и познакомитесь с самыми страшными и неочевидными патогенами, которые окружают нас повсюду. А в конце получите протокол лечения, который позволит не только перевести в ремиссию начавшуюся болезнь, но и предотвратить развитие аутоиммунных реакций.



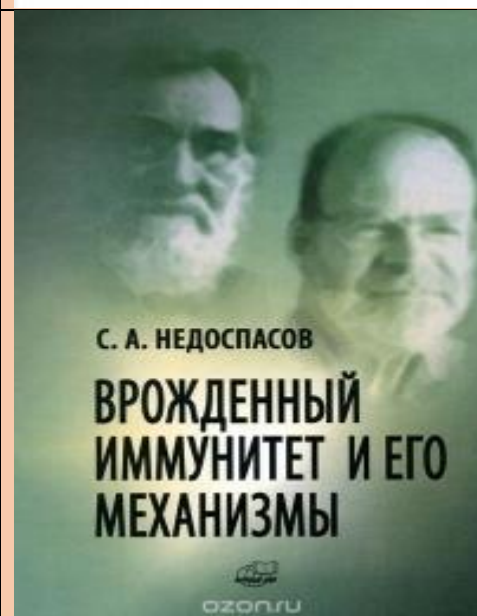
ШУЛЬТЕ А. КИШЕЧНИК. КАК У ТЕБЯ ДЕЛА? КАК С НИМ ПОДРУЖИТЬСЯ, ЧТОБЫ ОН ПРАВИЛЬНО ФУНКЦИОНИРОВАЛ. – ИЗД-ВО: БОМБОРА, - 2022.

Все мы знаем, что нужно питаться правильно и заниматься спортом. Некоторые из нас думают, что уже питаются правильно, и, возможно, даже проводят по часу в день на беговой дорожке. Однако эта книга обязательно внесет в ваше меню и ежедневное расписание некоторые коррективы с учетом пожеланий одного из главных органов нашего тела — кишечника. Прочитав эту книгу, вы поймете, когда и сколько раз в день нужно есть, чтобы улучшилось состояние не только кишечника, но и всех систем организма; освоите фитнес-программу для кишечника; научитесь прислушиваться к своему организму и, конечно же, отлично проведете время, ведь текст написан простым языком и со значительной долей юмора. А вы знали, например, почему пресловутые «бабочки» ощущаются именно в животе, а не в какой-то другой части тела? Или — почему кишечник называют вторым мозгом? И, кстати, как думаете, что на самом деле не так с унитазами с вертикальным сливом? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге.



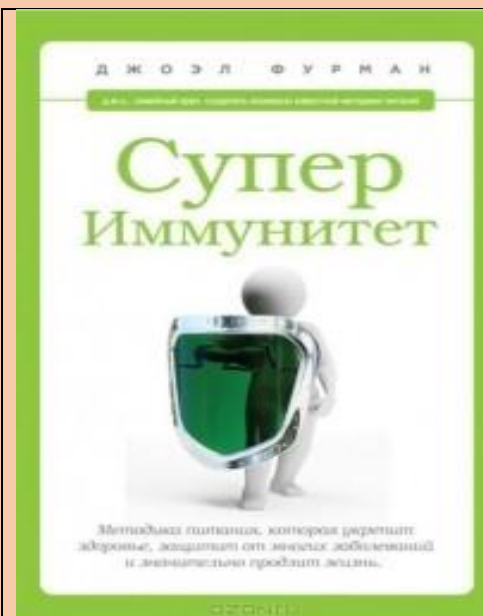
БЕН-БАРАК А. ПОЧЕМУ МЫ ДО СИХ ПОР ЖИВЫ? ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ИММУННОЙ СИСТЕМЕ. – ИЗД-ВО: БИНОМ. ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ, 2016.

Известно, что везде и всюду нас подстерегает несметное множество невидимых глазу бактерий и вирусов, только и ждущих удобного случая, чтобы проникнуть внутрь нашего организма. Большая часть из них—возбудители опасных и тяжелых болезней. Но удивительное дело—мы до сих пор живы! А спасает нас от всей этой нечисти наша иммунная система. О том, как она устроена, что в нее входит и как она работает, что такое вакцины и иммунитет, как бороться с аллергией и что придет на смену антибиотикам, рассказывает в своей увлекательной книге микробиолог и историк науки Айдан Бен-Барак.



НЕДОСПАСОВ С.А. ВРОЖДЕННЫЙ ИММУНИТЕТ И ЕГО МЕХАНИЗМЫ. - ИЗД-ВО: НАУЧНЫЙ МИР, 2012.

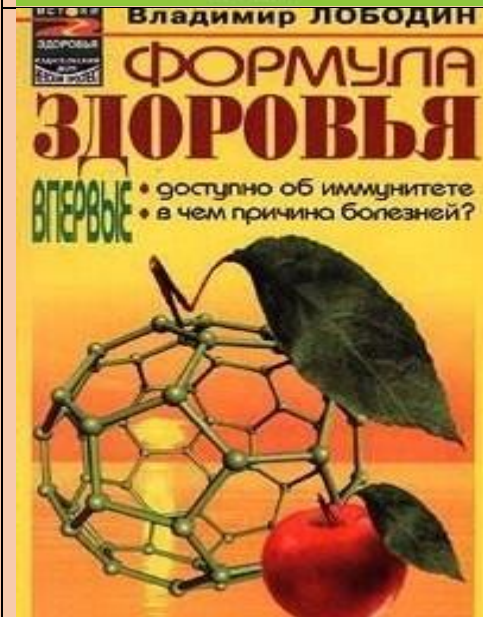
Книга посвящена в основном революции в иммунологии, которая произошла на рубеже XX и XXI вв. Толчок этой революции дали работы американского иммунолога, профессора медицинского факультета Йельского университета Чарльза А.Джейнуэя (1943-2003), который рассмотрел врожденный иммунитет в контексте эволюции и связал его с работами И.И.Мечникова. В книге также рассмотрены принципы иммунологического распознавания и основные молекулярные и клеточные механизмы врожденного иммунитета. Приложение содержит статью Ч.А.Джейнуэя "Приближаясь к асимптоте? Эволюция и революция в иммунологии", которая впервые представлена на русском языке. Лекции, прочитанные в Москве учеником Ч.Джейнуэя Русланом Меджитовым, послужили стимулом к написанию этой книги. Предназначена для студентов и аспирантов биологических и медицинских специальностей, преподавателей и научных работников.



ФУРМАН Д. СУПЕРИММУНИТЕТ. МЕТОДИКА ПИТАНИЯ, КОТОРАЯ УКРЕПИТ ЗДОРОВЬЕ, ЗАЩИТИТ ОТ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРОДЛИТ ЖИЗНЬ .-М: ЭКСМО, 2013.

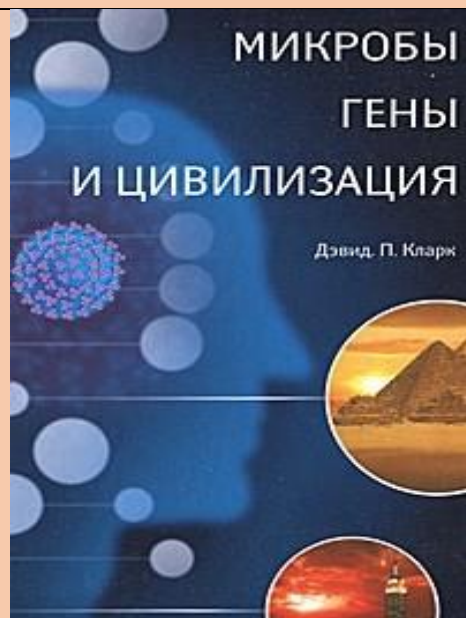
В наши дни СуперИммунитет необходим, как никогда раньше. Мы сталкиваемся в аэропортах и самолетах с толпами путешественников, находящихся в контакте с экзотическими и вновь созданными микробами. Мы бываем в школах и больницах с циркулирующими там бактериями, которые развили устойчивость к антибиотикам. Иммунная система охраняет наши жизни и защищает от окружающих опасностей. С СуперИммунитетом вы сможете прожить более здоровую, счастливую жизнь, с большим комфортом и продуктивностью.

СуперИммунитет может дать вам возможность расширить рамки человеческого долголетия. Методика доктора Фурмана позволит вам создать собственный СуперИммунитет. Внося изменения в рацион питания, вы можете укрепить здоровье и защитить от многих заболеваний себя и своих близких!



ЛОБОДИН В. ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ. ВПЕРВЫЕ ДОСТУПНО ОБ ИММУНИТЕТЕ. В ЧЕМ ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ.- СПб. НЕВ. ПРОСПЕКТ, 1999. -260.c

Имя Владимира Лободина — руководителя петербургской школы духовного и физического совершенства «Единство» — уже знакомо многим читателям.«Формула здоровья» предлагает вам оригинальную концепцию оздоровления, в основе которой лежит простое, как истина, утверждение: слабый иммунитет — главная причина утраченного здоровья... «Единственная болезнь, которая сейчас существует, — это иммунодефицит», — утверждает автор.Из этой книги вы узнаете, как повысить сопротивляемость своего организма, как самостоятельно «прочитать» свой анализ крови и провести самодиагностику. И наконец, автор предлагает свой ответ на вопрос: почему люди болеют и становятся несчастными?



КЛАРК ДЭВИД П. МИКРОБЫ, ГЕНЫ И ЦИВИЛИЗАЦИЯ. -М: ЭКСМО, 2011.

На протяжении многих тысячелетий огромное количество враждебных микробов нападает и уничтожает человеческую популяцию. Однако есть люди с таким набором генов, который хоть как-то защищает их от болезни. В конечном итоге, именно их потомство составляет большую долю среди выжившего населения. Получается, что опасные и порой смертельные эпидемии для каждого конкретного человека, для всего человечества полезны, потому что отбирают лучших среди нас.



ХАУХ М, ХАУХ Р. ИММУНИТЕТ. ВСЕ О НАШЕМ СУПЕРОРГАНЕ, РАБОТА КОТОРОГО НЕ ВИДНА ГОД ИЗДАНИЯ. -М.- ЭКСМО, 2021.

Вы знаете, что иммунная система — отдельный орган? И эта книга рассказывает о нем все, что известно на сегодняшний день врачам и ученым. Вы узнаете о строении и возникновении нашей иммунной системы, о ее ошибках, о том, почему они случаются и как это можно исправить, как мы можем ее поддержать в повседневной жизни. Какую роль играют, например, материнское молоко или прививки в детстве? Почему мужчины по-прежнему умирают раньше женщин? Как работает "перезагрузка" иммунной системы после химиотерапии? Сколько грязи допустимо в быту? И почему способность нашего организма к защите по утрам лучше, чем вечером?

