

М. Ингерлейб



# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ:



ЛЯМБЛИЙ, ЧЕРВЕЙ, ГЛИСТОВ

Михаил Ингерлейб

**Избавление от паразитов:  
лямблий, червей, глистов**

«1000 бестселлеров»

## **Ингерлейб М. Б.**

Избавление от паразитов: лямблий, червей, глистов /  
М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров»,

Помимо знакомых нам болезней, вызываемых вирусами и бактериями, человек подвержен еще и атакам паразитов, которые, исподволь подтачивая здоровье, живут в организме человека – и не только в кишечнике. Они могут успешно размножаться и существовать в печени, легких, мочеполовой и лимфатической системах, сосудах, крови, мозге, легких и т. д. Паразиты действуют неспешно и коварно, вызывая трудно поддающиеся диагностике болезни, которые годами и десятилетиями терзают свои жертвы. Теперь всерьез рассматривается теория о паразитарном происхождении самого страшного заболевания – раковых опухолей. Возможно, именно эта книга поможет вам наметить пути решения давних проблем со здоровьем.

# Содержание

Предупреждение	5
Введение	6
Глава 1. Что такое «паразит»	9
Кто такие паразиты?	11
Шокирующие факты	12
Тест «Заражены ли вы гельминтами?»	12
Тест «Имеется ли у вас паразитарное заболевание?»	14
Откуда берутся незваные гости	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Михаил Ингерлейб**

## **Избавление от паразитов: лямблий, червей, глистов**

### **Предупреждение**

Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении вопросов, связанных с применением описанных методов или диагностикой вашего состояния, обязательно советуйтесь со своим лечащим врачом.

## Введение

*В конце XX века мир стал более инфицированным, и это еще не предел.*

*Андрей Ваганов*

Паразиты... Недаром это слово стало почти ругательным.

В отличие от многих болезней, которые стали бичом человечества по историческим меркам относительно недавно, паразиты имеют давнюю и, если только так можно выразиться, почтенную историю.

Современному читателю не составит труда представить себе жуткие и трагические события, связанные с эпидемиями инфекционных болезней. СПИД – на рубеже тысячелетий, грипп – в самом начале двадцатого века, оспа и чума в Средневековье... Свидетельств и красочных описаний сохранилось предостаточно.

А представьте на секунду, что было бы, если бы исторические источники прочел специалист по паразитарным болезням... Возьмем, к примеру, Библию, и попробуем с точки зрения эпидемиолога взглянуть на «казни египетские», описанные в книге «Исход» Ветхого Завета.

Вторая казнь – «... и вышли жабы, и покрыли землю Египетскую. ... Жабы вымерли в домах, на дворах и в полях. И собрали их в груды, и вымердела земля»;

Третья казнь – «... и явились мошки на людях и на скоте»;

Шестая казнь – «... и будет на людях ... воспаление с нарывами по всей земле Египетской».

Попробуем дать рациональное объяснение описанных явлений. Если записать его сухим научным языком, то это будет выглядеть примерно следующим образом:

*«В гнилом субстрате от погибших земноводных происходило массовое размножение москитов – переносчиков кожного лейшманиоза, характерного для Египта и сейчас. Вследствие возросшей численности переносчиков возникла последующая эпидемическая вспышка кожного лейшманиоза.*

*Предлагаемое толкование не является единственно возможным. С определенной долей достоверности можно предположить, могла иметь место и вспышка сибирской язвы».*

То есть масса лягушачьих трупов стала домом и питательной средой для зарождения множества комаров, разнесших по всему Египту заразу – лейшманиоз или сибирскую язву.

В пользу последнего допущения свидетельствуют описания четвертой и пятой казней. Четвертая казнь – «...налетело множество песьих мух (вероятнее всего – слепней) в дом фараонов и в дома рабов его, на всю землю Египетскую...»

Пятая казнь – «...на скоте твоём, который в поле, на конях, на ослах, на верблюдах, на волах и овцах; будет моровая язва весьма тяжелая... И вымер весь скот Египетский».

Возможно, что в данном разделе Библии приведены описания одновременно возникших эпидемий кожного лейшманиоза и эпизоотии сибирской язвы. Эпизоотии лихорадки долины Рифт (Rift Valley fever) с массовым падежом сельскохозяйственных животных периодически возникали в Египте и в современности – так что нельзя исключить и эту болезнь в качестве причины.

В древности отсутствие научных знаний компенсировалось бережным отношением к опыту предков. Опыт конденсировался в заповедях – религиозных и бытовых. Человек не всегда наделял заповеди мистическим смыслом – зачастую в религиозных запретах отражался тот

жизненный опыт, который необходимо было закрепить и *обязательно* передать потыюмкам. К примеру, подобный рациональный запрет отражен в запрете на поедание свинины, обязательном для иудеев и мусульман.

Как и многие другие запреты, он имеет под собой не только морально-этическую, но и чисто практическую основу. По сути, в данном случае перед нами медико-гигиеническое предписание, направленное на профилактику трихинеллеза. Ведь даже в наши дни, в современной России, нередки случаи заражения трихинеллезом и даже гибели больных после употребления в пищу недостаточно обработанной свинины.

Вполне возможно, что именно отсюда берут истоки пищевые запреты иудеев с XII в. до н. э. и мусульман с VI в. н. э. Так, в Библии, в пятой книге Моисеевой «Второзаконие», четко указано: «...не ешьте из жующих жвачку... верблюда, зайца и тушканчика: потому что... нечисты они для вас: не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь». Этот запрет четко направлен на предотвращение заражения чумой при поедании зараженного мяса или при укусах паразитов (блох, вшей), переносящих возбудителя чумы. Другой библейский запрет: «не ешьте... и свиньи, потому что... нечиста она для вас», – связан с той же причиной: профилактикой трихинеллеза, который сейчас, как и в библейские времена, весьма част для Средиземноморья и Ближнего Востока. Позднее аналогичный запрет в отношении мяса свиньи многократно будет воспроизведен в Коране. В этой священной книге мусульман можно прочесть: «Запрещена Вам мертвечина и мясо свиньи».

Вероятно, также с трихинеллезом связан запрет, существовавший в Древней Греции, на принесение жертв божественным девам Парфенос и Мальпадии людьми, которые употребляли в пищу свинину или даже просто контактировала с этими животными.

Справедливость этих пищевых запретов сохраняется до настоящего времени в отношении мяса больных чумой, сибирской язвой и трихинеллезом животных.

А зачастую народный опыт опережает научные открытия.

Например, в мифологии лезгин, лакцев и других жителей горного Дагестана существует злой дух *Ал Паб*, вредящий роженице и ребенку. Он завладевает сердцем, печенью и другими внутренними органами матери и новорожденного. В результате может наступить гибель женщины или ребенка. В ритуальных мифах народов горного Кавказа *Ал Паб* – зооморфное существо, принимающее вид домашней кошки. Здесь трудно делать однозначные выводы, но вероятнее всего, что в этом случае мы имеем дело с интуитивным предположением о связи мертворождения с домашними кошками, на века опередившим научное открытие, сделанное только во второй половине XX века. Согласно современным данным кошки являются хозяевами токсоплазм, и люди, контактируя с экскрементами этих домашних животных, заражаются токсоплазмозом. В случае заражения беременной женщины токсоплазмозом возникает реальная угроза гибели плода или рождения ребенка с врожденными уродствами.

В русской мифологии существует образ *Параскевы-Пятницы* – продолжение главного южнославянского женского божества *Мокоти* (воды-влаги), которая в негативной своей ипостаси соотнесена с лихорадкой-трясовицей – другими словами, с малярией. На посылках у нее «ночницы» – демоны Ночи, проникающие в дом через открытые окна и двери, нападающие преимущественно на детей и вызывающие у них лихорадку. Из страха перед «ночницами» матери старались не выходить из дома и не выносить детей после захода солнца, то есть в период массового нападения малярийных комаров. Для избавления от «ночниц» детей купали в настоях трав или окуривали дымом полыни и омелы, что отпугивало комаров, переносящих возбудителя малярии.

Если обнаружение одноклеточных возбудителей болезней человека было невозможно до изобретения микроскопа, то очень хорошо различимые *черви-глисты* были известны людям с глубокой древности. Можно достаточно уверенно утверждать, что в некоторых мифах паразитические черви – гельминты ошибочно отождествлялись с мертвыми змеями, обнаруживае-

мыми на теле детей или в их колыбелях. Наиболее вероятна именно такая «гельминтная» природа «змей», которых согласно греческому мифу богиня Гера посылает к колыбели Геракла и его брата Ификла и которых Геракл задушил в колыбели.

Согласно другой легенде, змеи на челе и груди новорожденного Каина побудили Адама обещать дьяволу за исцеление сына передать в руки сатаны весь род человеческий. Опубликованные материалы о случаях трансплацентарного заражения плода аскаридами и отхождения взрослых гельминтов у новорожденных прямо указывают на основу формирования подобных легенд.

Спонтанное отхождение аскарид через рот и нос, нередко наблюдаемое при массовом распространении аскаридоза, иногда может приводить к асфиксии и гибели больного. Именно такая гибель была уготована в мусульманской мифологии нечестивым народам «йаджудж» и «маджудж». Аллах погубил их, наслав червей, которые закупорили их носы, уши и горла. Возможно, гибель Лаокоона и его двух сыновей от змей – также результат тяжелого летального аскаридоза, описанного древними греками в виде легенды.

Но это все примеры из седой старины. При чем же здесь мы, живущие в век развитой медицины?

В последние годы неаппетитная тема кишечных и некишечных паразитов вновь попала в центр внимания.

Причин тому несколько, но одна из самых главных состоит в том, что, успокоившись достижениями цивилизации, большинство врачей (особенно – в странах с развитой медициной и высоким уровнем общей гигиены) стали пренебрежительно относиться к угрозе нашему здоровью со стороны паразитарных болезней. А ведь именно они могут стать причинами болезней якобы непонятного происхождения:

- аллергии, которые в основном списываются на общую загрязненность среды, синтетические пищевые добавки и «химию», пропитавшую собой всю современную жизнь;
- синдромы «хронической усталости» и другие астенические хронические состояния;
- желудочно-кишечные дискинезии неясной этиологии;
- внезапные приступы бронхиальной астмы и эозинофильной реакции крови и так далее.

Человек может заразиться примерно 250 видами гельминтов – а ведь это далеко не единственный класс паразитов! При этом, вопреки распространенному мнению, большинство гельминтов НЕ ЖИВУТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В КИШЕЧНИКЕ – они могут успешно размножаться и благоустраиваться в печени, легких, мочеполовой системе, в лимфоузлах, сосудах, крови, мозге, легких и т.д. И длина паразитов может достигать десятков метров! И количество может исчисляться уже не штуками, а килограммами!

Древняя латинская поговорка гласит – «Кто предупрежден, тот вооружен». Чтобы меньше надеяться на врачей и меньше сетовать на их ошибки, давайте познакомимся с внутренним врагом и методами борьбы с ним.



## Глава 1. Что такое «паразит»

На лугу росла трава. Ей для роста были нужны только солнце, воздух и вода, плюс немного минералов из земли, где она росла.

На лугу, где росла трава, паслась корова, которая ела эту траву – ведь корова не может с помощью солнца вырабатывать белок для роста своего организма, используя только воду, воздух и минералы. Это за нее делает трава.

Вечером с луга, где растет трава, корову отгонял в стойло человек, которому корова давала молоко, а в конце концов – и собственное мясо. Потому что человек не может питаться одной травой, как корова, и уж совсем недостаточно ему только солнца, воды и минералов.

Это называется – *пищевая цепочка*, или *пирамида*. Основу пирамиды составляют более простые и примитивные организмы – а на вершине более сложные и подвижные. Но любой нижележащий организм обычно является кормом для следующего. В природе существует громадное количество пищевых цепочек, сложившихся естественно или искусственных, как в приведенном нами примере. Особенность нашей цивилизации в том, что человек привык быть на вершине пищевых цепочек, и никак не соглашается быть кормом для кого-то. Каждая ситуация, когда живой человек становится кормом, вызывает шок и становится причиной для производства голливудских триллеров.

Биологи утверждают, что естественные пищевые цепочки устроены Природой исключительно мудро. Выпадение какого-нибудь из ее звеньев пагубно отражается на всех прочих участниках – от бактерий, живущих в почве и снабжающих растения соединениями азота, до плотоядных организмов, стоящих у самых вершин пищевых цепочек, и гнилостных бактерий, возвращающих останки мясоедающих хищников обратно в почву.

Тем не менее, есть на Земле существа, утрата которых вряд ли вызовет какие-либо сбои в пищевой цепочке. По крайней мере, сожалеть никто не станет. *Это паразиты!*

Что такое паразит?

На уровне бытовых понятий – однозначно ругательное понятие. У некоторых авторов эта позиция может доходить до крайностей: «Словарь сути слов» В. Гоча дает следующее определение «**Паразиты** – эманации мира зла».

Наука, к счастью, выражается более определенно. Большая Советская Энциклопедия определяет это понятие следующим образом: «**Паразиты** (от греч. *parasitos* – нахлебник, тунеядец) – это организмы, питающиеся за счет других организмов (называемых хозяевами) и большей частью наносящие им вред. Паразитов разделяют на *облигатных* (обязательных) и *факультативных* (необязательных), *временных* (паразиты нападают на хозяев только для питания) и *стационарных* (связаны с хозяевами большую часть жизни); эктопаразиты живут на теле хозяина, эндопаразиты – в теле хозяина. Часто жизненный цикл паразитов чрезвычайно сложен и связан не с одним, а с несколькими хозяевами, иногда далекими друг от друга в отношении биологической систематики». С этой же точки зрения крупнейший российский ученый-паразитолог Е. Н. Павловский определил *паразитизм* как форму сожительства организмов, относящихся к разным видам, при которой один организм (паразит) использует другой организм (хозяина) как среду обитания.

Лучшее же определение паразитизму дал замечательный русский зоолог Валентин Александрович Догель: «Паразиты – это такие организмы, которые используют другие живые организмы в качестве среды обитания и источника пищи, возлагая при этом (частично или полностью) на своих хозяев задачу регуляции своих взаимоотношений с окружающей внешней средой». Заметьте, что в этом определении нет ни слова о вреде или пользе, которые может приносить паразит своему хозяину. Главное тут то обстоятельство, что хозяин служит для паразита *средой обитания первого порядка* и именно через него осуществляется связь паразита

с *внешней средой* – *средой второго порядка*. Как мы увидим дальше, это весьма важный нюанс. Особенно, если мы пытаемся рассматривать явление во всей совокупности его проявлений: не только звено «паразит – хозяин», но и «среда – хозяин – паразит». Ведь мы, пытаясь избавить больного от паразита, находимся как раз в той самой *среде второго порядка*, закономерности взаимоотношений которой с организмом нам надо учитывать для успешного лечения.

Паразиты отлично подготовлены для ведения своего характерного «образа жизни». Они имеют сложно устроенные органы фиксации внутри или снаружи организма хозяина, специфические покровные ткани, защищающие их от попыток хозяина избавиться от незваных жильцов, полную или практически полную утрату органов зрения (у тех видов, которые его имели), примитивное строение нервной системы (опять же – у тех, у кого она эволюционно присутствовала), строение органов кроветворения, частенько использующих кровь хозяина, упрощение органов дыхания. А для выживания вида, избравшего себе подобный «неблаговидный» способ существования, служат и другие особенности организмов паразитов – максимальное развитие половой системы, способность производить громадное количество яиц, значительное усложнение жизненных циклов, сложная пищеварительная система, способная усваивать большие объемы пищи.

Паразитизм известен на всех уровнях организации живого, начиная с вирусов и бактерий через уровень высших растений и многоклеточных животных и заканчивая самым сложным из известных нам организмов – социумом. Да что там! Человек относительно планеты Земля тоже является паразитом. И нам остается только надеяться, что наша собственная иммунная защита действует более успешно, чем механизмы защиты Земли от деятельности человека.

Миллионолетняя история животного мира, из которого выделились человек и домашние животные, где все, от бактерий до млекопитающих, сходно организованы на молекулярном уровне, представляет интерес в плане паразитизма и болезней. И явление это многогранное и разностороннее. Однако медицинское значение в первую очередь имеют животные-паразиты – возбудители болезней; переносчики возбудителей болезней; дикие животные, которые болеют теми же болезнями, что сельскохозяйственные животные и человек, и, следовательно, могут быть источником их заболевания, они же – природные хранители (резервуары) возбудителей болезней. Нас в первую очередь интересует, конечно, ситуация не с паразитами рыб и растений, а те незваные гости, которые используют в качестве дома и источника питания человеческий организм – причем в течение достаточно долгого времени.

К паразитам человека относятся блохи, клещи и вши (кожные паразиты – *эктопаразиты*), а также длинный перечень эндопаразитов – обитателей внутренней среды нашего организма. В этой книге мы не претендуем на полный охват этой темы. Для этого нужен гораздо больший объем, да и рассчитана такая книга будет не на «домашнее использование», а на профессионалов в области медицины. Поэтому мы рассмотрим только те заболевания, при которых паразит присутствует в организме человека долго или очень долго – в противном случае практически любое инфекционное заболевание надо рассматривать в принципе как паразитарное. Из «классических» представителей инфекций исключение сделаем только для трихомонады – но тому есть свои причины. И рассматривать будем только наиболее частых возбудителей паразитарных болезней на территории Российской Федерации.

Кроме всего перечисленного, обрисуем наиболее простые подходы по сбережению собственного здоровья от этой угрозы.

## Кто такие паразиты?

В первую очередь надо сказать, что паразиты наших кожных покровов и нашей внутренней среды весьма разнообразны. Из кожных паразитов надо назвать:

- *вшией* (возбудителей вшивости или педикулеза), которых существует несколько видов, наиболее «популярны» из них – платяная, головная и лобковая;
- *клещей*, вызывающих несколько заболеваний, из которых чаще всего встречаются сейчас *демодекоз* («железница») и *чесотка* ;
- и конечно – *блох*.

На этом разговор о них и окончим, так как центр наших интересов все-таки лежит немного в стороне от кожных заболеваний. А чтобы книга была максимально полезна читателям, в *Приложении 3* приведены основные диагностические признаки и препараты для лечения этих достаточно популярных неприятностей.

Итак, отбросив в сторону дальнейшие разговоры о многоногих, сосредоточимся на других классах живых существ, мешающих нам спокойно жить. Это:

1. ***Простейшие***, т.е. самостоятельные одноклеточные организмы. К ним относятся амёбы (вызывающие амёбную дизентерию), лямблии (возбудители лямблиоза), токсоплазмы, трихомонады, криптоспоридии, а также малярийные плазмодии, лейшмании, токсоплазмы.

2. ***Глисты – гельминты – черви***, которые по строению тела делятся на круглых червей (нематоды) и плоских червей, которые в свою очередь подразделяются на ленточных (цестод) и сосальщиков (трематод). При этом надо еще раз обратить внимание читателей, что паразитические черви могут селиться не только в кишечнике человека, поэтому в главе, посвященной этим паразитам, мы будем рассматривать и кишечные и внекишечные паразитарные заболевания.

## Шокирующие факты

По официальным оценкам – по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), – паразитарными заболеваниями в мире в настоящее время заражено более 4,5 миллиарда человек. И это статистика включает в себя не только бедные и неблагополучные страны «третьего мира». По данным той же ВОЗ в благополучной и далеко не бедной Европе паразиты присутствуют у каждого третьего жителя. По данным американского доктора Росса Андерсона 85-95% взрослого населения США имеет паразитов, но не знает об этом.

Даже по данным официальной медицинской статистики, в Российской Федерации суммарный показатель заболеваемости различными паразитарными заболеваниями в 10 раз выше заболеваемости острыми кишечными инфекциями и по своей частоте сопоставим с заболеваемостью гриппом, составляя примерно от 1/3 до 1/2 от числа зарегистрированных заболеваний гриппом! Притом из 70 паразитарных заболеваний, распространенных на территории Российской Федерации, в официальных статистических данных фиксируется менее 30 (тот же трихомоноз фиксируется как «заболевание, передаваемое половым путем», а не паразитарное), что еще больше занижает статистические показатели. А ведь большинство нашего населения болеет гриппом каждый год! Вдумайтесь...

Поэтому очень недалеко от истины наши известные популяризаторы народной и альтернативной медицины – Н. Семенова, А. Малахов, Т. Свищева, О. Елисеева – которые утверждают, что паразиты присутствуют у 100 из 100 взрослых людей.

А вы – давно проверялись?

Можно уверенно делать высокие ставки на то, что – нет. Скорее всего, вы стеснялись обращаться к врачу на эту «стыдную» тему – примерно такие же ощущения вызывает необходимость визита к дерматовенерологу. А между тем, обследование у паразитолога должно быть обычной, совершенно рутинной процедурой. Ведь не стесняемся же мы обращаться к стоматологу по поводу появления неприятного запаха или кровоточивости десен?

Давайте попробуем обосновать необходимость визита к паразитологу.

Если вы наберете достаточно много очков в тестах, приведенных ниже, вам следует серьезно задуматься о своем здоровье и о вреде, который могут приносить вашему организму наглые «квартиранты».

## Тест «Заражены ли вы гельминтами?»

**Инструкция:** За каждый ответ «Да» начисляйте себе 1 балл, за каждый ответ «Редко» – 0,5 балла, за каждый ответ «Нет» – 0 баллов.

Если вы набрали 10 и более баллов – можно с большой уверенностью утверждать, что вы заражены, если от 5 до 10 баллов – то вероятность заражения достаточно высока, если менее 5 – можно предполагать, что паразитов у вас нет.

<i>Вопросы</i>	<i>ДА</i>	<i>РЕДКО</i>	<i>НЕТ</i>
Употребляете в пищу малосольную рыбу из пресноводных водоемов			
Не моете руки перед едой с мылом в горячей воде			
Не моете куриные яйца с мылом			
Гуляете босыми ногами по траве			
Не моете бананы, апельсины, мандарины перед употреблением			
Храните морковь в песке, взятом во дворе			
Употребляете упавшие фрукты (яблоки- падалицу)			
Употребляете фрукты или ягоды прямо с грядки			
Удобряете огород навозом			
Употребляете в пищу домашнее сало с прожилками мяса			
Употребляете овощи прямо с грядки			
Употребляете в пищу «дикое мясо» (дичь), например, медвежатину			
Употребляете в пищу шашлык из свинины			
Не обдаёте всю зелень кипятком перед приготовлением салатов			
Употребляете малосольную икру собственного или кустарного приготовления			
Употребляете воду из непроверенных источников, например, на даче из скважины или из колодца в деревне			
Купаетесь в реках, прудах, затонах			
В семье были замечены глистные инвазии, например, острицы у ребенка			
В семье имеется собака или кошка			

## Тест «Имеется ли у вас паразитарное заболевание?»

*Инструкция: За каждый ответ «Да» начисляйте себе 1 балл, за каждый ответ «Редко» – 0,5 балла, за каждый ответ «Нет» – 0 баллов. Если вы набрали 10 и более баллов – можно с большой уверенностью утверждать, что у вас имеется «действующий» паразит (или паразиты), если от 5 до 10 баллов – то вероятность заражения достаточно высока, если менее 5 – можно предполагать, что паразитов у вас нет.*

<i>Вопросы</i>	<i>ДА</i>	<i>РЕДКО</i>	<i>НЕТ</i>
Скрипите зубами во сне			
Наблюдается слюнотечение во сне			
Наблюдается повышенное слюнотечение утром (саливация)			
Беспокоит повышенное чувство голода, до обмороков			
Беспокоит слабость, вялость, сонливость (без видимых причин)			
Беспокоит кожный зуд			
Страдаете несколькими серьезными хроническими заболеваниями суставов, бронхо-легочной системы, желудочно-кишечного тракта			
Беспокоят непонятные боли в животе			
Беспокоят стойкие, длительно токсико-аллергические проявления			
Бывает непонятная лихорадка, с болями в мышцах и суставах			
Наблюдается повышение эозинофилов в крови			
Наблюдается снижение содержания белков в крови и изменение белкового состава			
Наблюдается стойкая анемия (снижение гемоглобина в крови)			

Плохо себя чувствуете, диагноз не установлен, лечитесь долго и неэффективно, без улучшений и видимой положительной динамики			
Беспокоит дефицит массы тела при хорошем аппетите			
Беспокоят непонятные симптомы: вздутие, бурление в животе, неустойчивый стул			
Беспокоят аллергические высыпания в области век, шелушение, отечность			
Беспокоят аллергические высыпания на коже			
Наблюдаются шелушение пальцев рук или ног со сдиранием пластов кожи			
Беспокоит тошнота по утрам при чистке зубов			
У вас бывает зуд в области заднего прохода по утрам			

## Откуда берутся незваные гости

Казалось бы, откуда могут появиться кишечные паразиты у взрослого человека, живущего в городе, соблюдающего правила гигиены и т.д. На самом деле – откуда угодно!

*Во-первых*, принести в организм яйца кишечных (и не только) паразитов могут употребляемые нами в пищу овощи, фрукты, ягоды. Ведь одно из самых распространенных удобрений – это, извините, фекалии человека и животных. Не менее часто источником заражения становятся мясо, рыба и продукты из них, прошедшие недостаточную или неправильную обработку. Кстати, каждый раз, когда мы на рынке возмущаемся произволом санитарных властей, запрещающих тому или иному торговцу продавать свою продукцию на рынке, или покупаем продукцию за пределами рынка – мы голосуем за паразитов.

*Во-вторых*, «получить» незваного гостя можно просто с воздухом, вдыхая пыль с яйцами или цистами паразитов. По этому же воздуху путешествуют яйца паразитов, оседая на продуктах питания, которые мы приобретаем на улицах и «с лотка». К примеру, на одной буханке хлеба, простоявшей около часа на уличном лотке в сухой ветреный день, можно обнаружить яйца нескольких видов глист в количестве, вполне достаточном для заболевания.

*В-третьих*, этот же «подарок» можно заполучить через грязные руки, не только свои, но и продавцов, работников пищевой промышленности и общественного питания, и произойти это может на любом этапе приготовления продукта и его упаковки.

*В-четвертых*



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.