

ВАКЦИНАЦИЯ: КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ? 105 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДОКТОРА



БОРИС СКАЧКО

16+

Борис Глебович Скачко

Вакцинация: как получить больше пользы?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63331963

SelfPub; 2020

Аннотация

Вакцина даже молодым здоровым людям не может дать 100% защиту. Чтобы получить от вакцинации больше нужно контролировать весь сложный процесс синтеза антител. Который некоторыми действиями можно нарушить даже за 1 месяц до вакцинации! А контролировать нужно 1 месяц после вакцинации. В книге популярно на научной основе освещены разные возможности повысить эффективность вакцинации. Особенное внимание уделено правильному питанию для иммунной системы. Если у вас хронический гастрит, панкреатит, эрозивный гастрит, жировой гепатоз, энтероколит, заболевания сердечно-сосудистой системы? Вы получите больше пользы от рекомендаций из этой книги! Что вы получите дополнительно? Улучшение переваривания пищи! Это необходимо вам постоянно. 105 полезных советов доктора Скачко Бориса. Книга будет полезна всем. Особенно семейным докторам, кардиологам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за

представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Борис Скачко

Вакцинация: как получить больше пользы?

Пролог

Как получить от вакцинации больше пользы?

Что будет, если ничего не делать?

Полезный совет доктора. Тогда нужно учитывать статистику для здоровых людей. Это уровень защиты 90-95%.

Иными словами, 100% защита, если вы попали в число этих счастливиц. И 0% защиты, если иммунная система сама не сработала.

От чего зависит результат?

Полезный совет доктора. От количества резервного белка, имевшегося в вашем организме до вакцинации.

Что будет, если вы действительно здоровы?

Полезный совет доктора. Вероятность попасть в заветные 90-95% наиболее высока.

Что будет, если вы считали себя практически здоровым?

Полезный совет доктора. Нужно исключить некоторые заболевания, перечисленные в этой книге.

Что делать, если есть перечисленные в этой книге заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, сердечно-сосудистой системы?

Полезный совет доктора. Чтобы попасть в заветные 90-95% нужно применить правильное питание. И правильно пить воду.

Что будет, если вы эти знания примените на этапе профилактики вирусных либо бактериальных инфекций?

Полезный совет доктора. Вы получите более высокий уровень здоровья.

Что будет, если вы примените эти знания в связи с вакцинацией?

Полезный совет доктора. Вам будет легче попасть в защитные 90-95%.

Что будет, если вы будете применять эти знания при COVID-19?

Полезный совет доктора. У вас будет более значительная выработка антител. И защиту после болезни вы получите на более продолжительное время.

В любом случае, вы получите больше!

Что такое вакцинация?

Вакцинация это самый лучший способ усилить иммунитет. И получить надежную защиту от опасной вирусной или бактериальной инфекции.

Но!

Защита без дополнительных усилий появляется только у большинства молодых здоровых людей! Защита появится примерно через месяц. У большинства.

Но! Не у всех!

Что будет, если вакцина сильная? Такая вакцина защищает от заболевания.

Что будет, если вакцина слабая? Тогда от заболевания может не защитить. Однако защищает от осложнений заболевания.

Что будет, если ввели сильную вакцину, а вы не помогли своей иммунной системе? Или уровень здоровья не позволяет доставить в иммунную систему нужное количество белка?

Например, у вас гастрит, панкреатит или гипотония? Тогда антитела вырабатываются плохо. Как на слабую вакцину. Содержащиеся в пище белки при гастрите или панкреатите не могут полноценно перевариться в пищеварительной системе! А при гипотонии не могут попасть в иммунную систему!

Что будет, если ввели слабую вакцину, а вы не помогли своей иммунной системе? Тогда вы попадаете в число тех, у кого иммунитет не вырабатывается. Как без вакцинации.

Почему вакцина защищает не всех и не всегда?

Вакцина вводит в ваш организм либо ослабленного возбудителя. Либо вещества, имитирующие попадание возбудителя в организм. И должен состояться иммунный ответ.

Однако иммунная система не каждого человека способна правильно ответить на введение вакцины. Человек после вакцинации находится в иллюзии, что он защищен. Однако болезнь может проходить в тяжелой форме.

Что делать, чтобы получить больше от вакцинации?

Полезный совет доктора. Нужно изменить уровень здоровья. И приблизить его к уровню здоровья здорового человека.

После эффективной вакцинации у здорового человека иммунитет обычно появляется через 2 недели. А достаточной силы становится примерно через 4 недели. И сохраняется как минимум несколько месяцев.

Но!

Ваша иммунная система должна иметь резервы. Чтобы было из чего синтезировать антитела.

Поэтому важно: как вы подготовите свой организм к вакцинации. И в каких условиях будет вырабатываться иммунитет.

Что делают, если вакцина вызывает слабый иммунный ответ даже у здоровых людей? Обычно проводят ревакцинацию. Иными словами через 2-4 недели после первого введения вакцины вводят вакцину повторно.

Преимущества правильной вакцинации?

Вы получаете защиту от тех вирусов или бактерий, к которым вакцинация проведена.

Что будет, если заболевание развивается после правильно проведенной вакцинации? Тогда инфекция проявится в легкой форме. С минимальной вероятностью осложнений.

Что делать, если вы сделали вакцинацию правильно?

Полезный совет доктора. Примерно через месяц можете другим средствам профилактики от этой инфекции уделять меньше внимания.

Недостатки вакцинации?

Вакцинация максимально эффективна при введении здоровым людям. На которых и проводится испытание вакцин.

Что делать, если ваш уровень здоровья низкий? Если есть важные для правильного ответа иммунной системы заболевания?

Полезный совет доктора. К вакцинации необходимо правильно подготовиться.

Почему?

Что такое введение вакцины? Это лишь первый шаг!

Полезный совет доктора. Это достаточное условие для выработки надежного иммунитета.

Однако не единственное! Вакцинация лишь раздражает иммунную систему. И создает возможность для выработки антител. А многое зависит от того, в какой организм вакцина попала. И какая на вакцину может быть реакция.

Важно: что вы делали за 1 месяц до введения вакцины.

И очень важно: что вы будете делать минимум 2-3 недели после вакцинации.

У иммунной системы каждого человека есть предельные возможности!

1. Обеспеченные вашим сбалансированным рационом пи-

тания.

2. И ограниченные способностью пищеварительной системы полноценно переваривать белковую пищу без метеоризма.

3. А также поддержанные возможностями печени перерабатывать пищу.

4. А также реальными возможностями кардиореспираторной системы доставить все необходимое в иммунную систему.

5. А также дозированным раздражением вашей иммунной системы!

Если все эти условия выполняются одновременно? У вас после вакцинации будет максимально возможный иммунитет!

Полезный совет доктора. Вакцинацию в любой момент можно проводить лишь абсолютно здоровым людям. Ведущим здоровый образ жизни.

В этом необходимо предварительно убедиться. И быть уверенным, что на протяжении ближайшего месяца после вакцинации вы будете оставаться здоровым.

Полезный совет доктора. Перед вакцинацией у вас должно отсутствовать острое заболевание. Либо обострение хронического заболевания.

Что будет, если вакцинацию проводить на фоне обострения болезни? Например, если есть метеоризм!

Полезный совет доктора. Острое либо хроническое за-

болевание быстро вылечить не получится. А нужный иммунитет от собственно вакцинации вы не получите.

Вместо иммунитета к вирусам либо бактериям возможны аллергические реакции и дополнительное ослабление иммунной системы!

Что еще важно учитывать?

Полезный совет доктора. У вас должна быть хорошая работа печени.

Какие признаки указывают на плохую работу печени?

Очень редко нарушение функции печени проявляется болью в правом подреберье. Примерно у 5% людей.

Значительно чаще на нарушение работы печени указывают хронический гепатит, жировой гепатоз или стеатогепатит.

А также малые признаки нарушения работы печени:

- повышенная раздражительность;
- повышенная утомляемость;
- утренняя или «печеночная» лень;
- гипотония (сниженное артериальное давление);
- варикозное расширение вен;
- угревая сыпь на коже;
- немотивированные боли в области сердца;
- периодические головные боли в лобно-височной области, мигрень;
- тошнота;

– горечь во рту;

– запоры (отсутствие ежедневного стула до 8 часов утра)

и пр.

Это малые признаки нарушения работы печени!

Когда нарушенная работа печени проявляется в анализах крови?

Полезный совет доктора. Когда уровень глюкозы натощак более чем 4,5 ммоль/л! Или в другой системе измерения 90 мг%.

У вас такие показатели? Значит, уже есть инсулинорезистентность печени. И вы кандидат №1 на сахарный диабет 2 типа! И более тяжелое течение любой вирусной инфекции. Особенно гриппа и коронавирусной инфекции!

Когда еще нарушена работа печени? Если без препаратов повышен уровень холестерина в крови! В этом случае у вас высокая вязкость крови! И высокий кардиологический риск!

Значительно хуже, если определяются более значительные нарушения. Когда выходит за пределы нормы билирубин, повышаются печеночные ферменты АсАТ, АлАТ, ЛДГ, ГГТ, ЩФ и другие показатели.

Что будет, если у вас жировой гепатоз, стеатогепатит, хронический гепатит в анамнезе? Метаболический мозг печенью тем более не сможет полноценно обеспечивать иммунную систему на этапе профилактики! А также помогать в случае болезни и на этапе реабилитации!

Что будет, если перед вакцинацией не восстановить хоро-

шую работу печени? Или хотя бы не улучшить работу печени? Ваша печень не сможет доставить в иммунную систему все необходимое для полноценной выработки антител. А также вы не получите желаемого результата от вакцинации.

Как увеличить эффективность вакцинации и усилить специфический иммунитет?

Что советуют эксперты ВОЗ для укрепления иммунитета в холодное время года? Советуют увеличить количество белка в рационе.

Для чего нужен белок в холодное время года?

Полезный совет доктора. Первично для согревания организма. И предупреждения переохлаждения организма.

Для чего нужно употреблять еще более значительное количество белка?

Полезный совет доктора. Только дополнительное количество белка попадет в иммунную систему.

Именно белковые продукты служат «строительным материалом» для выработки антител. Для правильного иммунного ответа.

Однако имею собственный клинический опыт с более чем 30 000 пациентами. И могу утверждать следующее.

Для кого смертельно опасно увеличивать количество белковых продуктов в рационе? Это мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты, орехи, семена, бобовые. Какой основной индикатор?

Полезный совет доктора. Если у вас был метеоризм!

У многих метеоризм присутствует уже на привычном количестве белковых продуктов в рационе.

Чем опасен метеоризм?

Полезный совет доктора. Когда появляется метеоризм, то резко увеличивается риск инфаркта или острой сердечной недостаточности!

В начале 19 века инфаркты называли «ресторанная болезнь».

Почему?

Полезный совет доктора. Вздутие живота нарушает подвижность диафрагмы. Работа диафрагмы заключается в обеспечении двух основных процессов.

Обеспечивает вдох воздуха.

Благодаря работе диафрагмы венозная кровь из брюшной полости должна переходить в грудную полость.

Метеоризм нарушает оба процесса. В результате усиливается кислородное голодание.

Первой нарушается питание сердечной мышцы. И может быть либо инфаркт, либо острая сердечная недостаточность.

Что будет, если в этих условиях будет и гипоксия мозга?

Полезный совет доктора. Вслед за вздутием живота может повыситься артериальное давление. И дополнительный риск инсульта.

Что будет, если нарушения в пищеварительной системе менее значительные?

На хронические нарушения в системе пищеварения указывают заболевания почек: солевой диатез, мочекаменная болезнь, пиелонефрит.

Также на наличие проблемы указывают заболевания суставов: артрит, полиартрит, артроз суставов, остеохондроз позвоночника.

В этих случаях организм не справляется с удалением белковых шлаков или конечных продуктов обмена веществ. Больше шлаков обмена веществ образуется уже на этапе нарушения переваривания пищи. А также при нарушении работы печени по очищению крови от попавших из кишечника токсинов.

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.