

непосредственно в миндалины (**паста макмирор**), но без обследования и лечения кишечника это бесполезно. Что касается диеты, то она важна. Облегчение состояния при ее соблюдении происходит потому, что не усугубляется раздражение кишечника.

Евгений САВЕЛЬЕВ,
врач-оториноларинголог,
кандидат медицинских наук,
заслуженный врач РФ.

КАЛЕЙДОСКОП

ИНУЛИН ИЗ РАСТЕНИЙ

Воронежский государственный университет (ВГУ) представил технологию, которая в пять раз ускоряет процесс получения пребиотика инулина из корней лопуха, одуванчика и девясила, в 2 раза снижая его себестоимость. Как известно, инулин укрепляет иммунитет, нормализует работу кишечника и его микрофлору, помогает усваивать кальций, выводит из организма тяжелые металлы и радионуклиды.

По словам доцента кафедры фармацевтической химии и фармацевтической технологии ВГУ Нины Дьяковой, ученым удалось создать инновационную экспресс-технологию получения инулина из растительных источников с помощью ультразвуковой ванны, позволяющую получать пребиотик за 5-6 часов против обычных пяти суток, увеличивая его объем на 20%.

Условия обработки ультразвуком подбираются в зависимости от того, из какого растения извлекается инулин. За счет микроколебаний значительно ускоряется выход биологически активных веществ и увеличивается степень их извлечения.

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Иммунитет

Иммунная система необходима нам для выживания. Без нее организм человека был бы открыт для атак бактерий, вирусов, паразитов и многого другого. Именно иммунная система поддерживает здоровье, когда тело человека «дрейфует» через море патогенов.

Иммунитет – это обширная сеть клеток и тканей, которая постоянно находится в поиске захватчиков, и как только враг замечен, начинается сложная атака. Принципиально важно, что система может отличать нашу ткань от чужой, причем мертвые, поврежденные клетки также распознаются и очищаются иммунной системой. Когда иммунная система сталкивается с патогеном, например, с бактерией, вирусом или паразитом, она вырабатывает так называемый иммунный ответ. Чтобы его «организовать», у иммунной системы есть «специалисты».

Лейкоциты, фагоциты, лимфоциты

Лейкоциты — это белые кровяные тельца, которые циркулируют в кровеносных и лимфатических сосудах, параллельных венам и артериям. Они постоянно патрулируют и ищут патогенные микроорганизмы. При нахождении цели они начинают размножаться и посылать сигналы другим типам клеток, чтобы те сделали то же самое.

Белые кровяные тельца находятся в различных местах тела, которые называются лимфоидными органами. К ним относятся тимус (железа между легкими и чуть ниже шеи), селезенка (орган, который фильтрует кровь и находится в верхней левой части живота), костный мозг (находится в центре костей и также производит красные кровяные тельца), лимфатические узлы (небольшие железы, соединенные лимфатическими сосудами и расположенные по всему телу).