

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	---

ТАИНСТВЕННЫЙ И КОВАРНЫЙ МИКРОМИР	27
---	-----------

Кто есть кто... ..	28
--------------------	----

<i>Бактерии</i>	28
-----------------------	----

<i>Вирусы</i>	63
---------------------	----

<i>Грибки</i>	64
---------------------	----

<i>Гельминты</i>	65
------------------------	----

<i>Простейшие</i>	65
-------------------------	----

Информация к размышлению	74
--------------------------------	----

ПРОСТУДНЫЕ ИНФЕКЦИИ: ИХ ТАЙНЫЕ АГЕНТЫ И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ	85
---	-----------

Грипп и другие... ..	76
----------------------	----

<i>Вирусы гриппа типа А</i>	91
-----------------------------------	----

<i>Вирусы гриппа типа В</i>	92
-----------------------------------	----

<i>Вирусы гриппа типа С</i>	92
-----------------------------------	----

<i>Аденовирусы</i>	93
--------------------------	----



<i>Риновирусы</i>	95
<i>Коронавирусы</i>	96
<i>Респираторно-синцитиальные вирусы</i>	96
<i>Энтеровирусы КОКСАКИ и ЕСНО</i>	96
<i>Вирусы парагриппа</i>	98
<i>Вирусы простого герпеса</i>	99
<i>Микоплазмы</i>	99
<i>Анатомия иммунитета</i>	101
<i>Соблюдайте правила... безопасности</i>	104
<i>Если болен кто-то из домашних</i>	116
<i>Ароматная профилактика</i>	116
<i>Не думай о морозе свысока...</i>	132
<i>Как быстро согреться, чтобы не заболеть</i>	139
<i>Для внутреннего согревания</i>	140
<i>Согревающие процедуры</i>	143
<i>Массаж против простуды</i>	147
<i>Растирание тела</i>	148
<i>Массаж лица</i>	149
<i>Воздействие на ушные раковины</i>	150
<i>Точечный массаж</i>	151
<i>Дыхание — лекарство, которое всегда с собой</i>	157
<i>Хочешь быть здоров — закаляйся!</i>	162
<i>Хождение босиком</i>	164
<i>Обтирания</i>	167
<i>Прохладные ножные ванны</i>	168

<i>Контрастный душ</i>	169
<i>Общие обливания</i>	170
<i>Воздушные ванны</i>	171
<i>Местные закаливающие процедуры</i>	173
Особенности антипростудного меню	175
<i>Меню для иммунитета</i>	181
Чем еще усилить иммунитет?	189
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ?	213
Ботулизм: как от него уберечься?	212
Опасное угощение	223
По следам коварных сальмонелл	248
Внимание, клещ!	240
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	248
ОБ АВТОРЕ	250
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	251



5

СОДЕРЖАНИЕ



6

ДМИТРИЙ МАКУНИН

ВВЕДЕНИЕ

*Больше всего тех болезней, которых
мы больше всего боимся.*

Лешек Кумор

Каждый из нас постоянно контактирует с огромным и во многом все еще загадочным миром разнообразных микроорганизмов. И хотя лишь ничтожно малая его часть — примерно 1/30 000 — может представлять серьезную угрозу нашему здоровью, на протяжении практически всей своей истории человечество постоянно сопровождает многочисленные эпидемии и даже пандемии различных инфекционных или, как их называли раньше, «прилипчивых» болезней. При этом еще с древнейших времен люди стремились активно противодействовать им и ограничить их распространение, используя любые,



порой весьма мрачные и жестокие способы. Так, во время опустошительных эпидемий чумы тысячи людей собирались на городских площадях и участвовали в так называемых «Плясках смерти», которые продолжались до тех пор, пока большинство из людей не падали с ног от усталости или болезни. Остальные тем временем продолжали неистово плясать, нередко насмерть затаптывая упавших людей.

Другие же в разгар эпидемии впадали в иную крайность: свои последние дни они решали провести в разгуле и пьянстве. Тогда же церкви были заполнены людьми, которые в долгих постах и неустанных молитвах искали спасения от страшной болезни. На улицах европейских городов устраивали свои шествия толпы кающихся грешников, так называемых флагеллантов, или бичующихся, которые неистово секли себя кнутами в искупление грехов, послуживших, по их мнению, причиной чумы.

Наряду с этим еще за несколько тысяч лет до новой эры у древних народов некоторые меры борьбы с «моровыми» болезнями, по большей части упреждающие их распространение, носили вполне рациональный характер. Так, в Азии народы, издавна проживавшие в степных природных очагах чумы, заметив погибших



сусликов, помечали опасную территорию камнями и старались ее не посещать. Индусы сразу же покидали свои жилища, как только узнавали, что в ближайшей округе обнаружены мертвые крысы, считавшиеся спокон веков посланниками бога смерти. У многих восточных народов, чтобы вызвать заболевание натуральной оспой в легкой форме и получить пожизненный иммунитет против этой страшной болезни, существовал обычай пропитывать рубашки выделениями из оспин и после непродолжительного просушивания на воздухе надевать их на детей.

На протяжении тысячелетий врачи и философы всех времен и народов пытались постичь сущность заразных болезней. Так, в медицине Древнего Китая, начиная с XII века до нашей эры, эпидемические болезни выделяли в особую группу и даже принимали меры по изоляции зараженных людей. Во времена Гиппократ (460-377 гг. до нашей эры), по всей видимости, уже существовало самостоятельное направление медицины, изучавшее подобные болезни. Недаром сам Гиппократ только им посвятил целых семь томов («Семь книг об эпидемиях») своих произведений.

Указания о заразных болезнях и мерах их предупреждения можно найти и в многочисленных



9

ВВЕДЕНИЕ

религиозных писаниях. Так, по свидетельству Библии, священнослужители обследовали больных проказой и другими заболеваниями и держали их под наблюдением в течение недели. И если болезнь подтверждалась, то больной «доколе на нем язва, должен жить отдельно, вне стана жилище его». А согласно древнеиндийским «Ведам», каждый человек, заболевший проказой, должен был удалиться в джунгли и жить там отшельником, питаясь фруктами и древесными корнями. Кстати, в Европе требование изоляции больных проказой приобретает статус государственных мероприятий лишь в VI веке (указ 503 года), когда во Франции прокаженных обя-зали жить в специальных домах — **лепрозориях**.

Помимо изоляции больных, еще в библейские времена, а возможно, и раньше стали применять и другие противоэпидемические меры. Так, в Древнем Египте законом предписывались частое мытье и стирка белья, истребление вредных насекомых и грызунов. Библия запрещала пить болотную воду и загрязнять территорию вокруг лагеря, а для отправления естественных надобностей предлагалось выходить за черту лагерь и засыпать выделения землей.

Различные методы профилактики в соответствии с тогдашним уровнем знаний и опыта



основывались на вере в очистительную силу огня и благотворность чистого («здорового») воздуха. Во время эпидемий над городами постоянно стелился густой черный дым от многочисленных костров и беспрестанно раздавался колокольный звон, который, как тогда считали, также защищает от морового поветрия.

Широко практиковались и другие предохранительные меры. Так, на Руси ставили «заставы крепкие» между городами и селениями, а наиболее важные дороги «засекали», то есть перекапывали канавами и заваливали деревьями. Например, приставу Арзамасского уезда Ивану Ножевнику во время очередной чумной эпидемии было предписано «недалеко от села Перевоза на мельнице заставу очинить да другую — под Тилининской мельницей и никого из села Перевоза никуда в здоровые места не пускать и из здоровых мест потом же в село Перевоз не пропускать... Да взять в селе Ягодном дьячка и приехать к селу Перевозу и того же села Перевоза попа и лучших крестьян человека четыре велеть выкликать и с ними бы тебе говорить через огонь, спрашивая, сколько в селе Перевозе померло мужеского полу и женского... И тебе велеть дьячку те речи написать через огонь или через реку Пьяну на иную бумагу



по розну, поставя в три стаи, а первую записку велеть сжечь, а другую записку оставить у себя, а с той другой записки, списав на иную бумагу, прислать к нам на Москву».

Дома, в которых появлялись больные, «обламывались и заваливались», в городах возле таких домов ставили караул, чтобы туда никто не входил и никто оттуда не выходил. Пища жильцам подавалась через ворота на жердях.

Вещи, считавшиеся зараженными, подвергались своеобразной дезинфекции. Так, в 1655 году по указу царя Алексея Михайловича «которые есть деньги в Приказах и что начнут впредь из городов возить, перемывать. Деньги золотые и серебряные и сосуды золотые, серебряные и медные заморные (то есть которые соприкасались с больными людьми) мыть в реке текущей, а выносить на реку, не дотрагиваясь руками здоровых людей, которых бог пощадил от морового поветрия и больны не были, в каких сосудах возможно. И, поставя все в реку, где не глубоко, а только на ладонь или в пядь, и вымешать, в сосудах нарочным деревом (веткой) на то бы сорванным и выкладывать (мытые деньги) в мытые сосуды и с невымытыми деньгами не мешать. А платья заморные вымораживать и вытрясать тех людей руками, которые в моровых



12

ДМИТРИЙ МАКУНИН

болезнях уже были, а здоровым бы людям, которые в той болезни не были, к тому отнюдь ни к чему не касаться, пока те рухляди вымыты, и платья выморожены и вытрясены будут».

В «Книге, глаголемой Прохладный Вертоград», содержащей «ряд указаний, как себя всякому человеку во время морового поветрия беречь», в частности, рекомендовалось: «на Всемогущего Бога упование возлагать и на Пречистую Его Матерь и силую Честного Креста ограждаться. И сердце свое воздержать от кручины и от ужаса, также и главной мозг от тяжелой думы. Понеже от таких дум и страсти сердце человеческое и мозг главной умяется и скоро порча и язвы прилепляется... Было бы добро, чтобы в том граде не жить, а отходить от того места далеко, верст за двадцать и больше, и искать места здорового и воздуха чистого». Избы окуривать «польню и можжевеловыми дровами и листьями рутовыми или дубовыми», а во дворе раскладывать «огонь ясный» из дубовых дров. «Во время морового поветрия надобно всякому себя человеку беречь накрепко, и чтобы в баню и на беседы не ходить. А как к больному войти, во рту держать корень дягиля, который лежал в винном уксусе, или фиалковый корень; а ноздри свороборинным уксусом или соком

рутовым или уксусом добрым и сильным помазать. И в котором дворе мор и из того двора ничего не брать и в свой двор не приносить».

В Англии, в истории которой было немало эпидемий чумы и других повальных заболеваний, для защиты жилых помещений жителям рекомендовалось хорошенько прокурить те комнаты, где окно или дверь пришлось бы открывать, используя для этого смолу, серу, порох и тому подобное. После чего, по воспоминаниям очевидцев, следовало «запереться в доме вместе с домочадцами и никому не разрешать выходить, наглухо закрыть все окна и ставни». Кроме того, запрещались любые публичные празднества, увеселения и другие мероприятия, приводящие к скоплению народа. Каждому жителю Лондона было вменено в обязанность «ежедневно убирать улицу перед своим домом и содержать ее чисто выметенной». Сметенный мусор и нечистоты должны были ежедневно увозиться мусорщиками за пределы города.

В европейских странах, особенно в портовых городах, наиболее эффективным средством борьбы с эпидемиями считался карантин, который впервые был применен в Италии в середине XII века. В то время портовый город Венеция являлся основным центром торговли



13

ВВЕДЕНИЕ



14

ДМИТРИЙ МАКУНИН

со странами Востока, где постоянно вспыхивали чумные эпидемии. Поэтому, чтобы предотвратить попадание чумы в Венецию, тогда и ввели карантин: все пребывающие с Востока суда задерживали на рейде в течение 40 дней и внимательно следили, не появится ли за этот срок чума среди команды. В последующие столетия, особенно с XIV века, подобную меру, получившую название «карантин» (от итальянского выражения *quaranta giorni* — «сорок дней») стали широко применять и в других портовых городах, расположенных на берегах Средиземного моря. Кстати, карантин, являющийся, по сути, наследием чумных эпидемий, до сих пор применяется для борьбы с различными инфекционными заболеваниями.

В начале XX столетия за неимением эффективных лекарственных средств, которые можно было бы использовать для профилактики и лечения, в борьбе с «испанским» гриппом широко применяли такие проверенные временем способы, как изоляция больных, карантин, личная гигиена, дезинфекция и отмена любых массовых мероприятий.

Во многих городах закрывались кинотеатры, бары, рестораны, танцевальные залы и другие общественные здания, а улицы поливали



15

ВВЕДЕНИЕ

дезинфицирующими средствами. В некоторых местах этот запрет касался даже церквей, которые оставались закрытыми на протяжении целого года, или же в них сокращалась продолжительность церковных служб.

В США общины отдельных городов создавали вооруженные патрули, которые требовали у всех проезжающих через их город справку о состоянии здоровья, а иногда просто предлагали всем посторонним повернуть назад под угрозой применения оружия.

В ряде городов жителям предлагалось в людных местах добровольно закрывать нос и рот марлевой повязкой, а иногда эту меру внедряли в обязательном порядке под страхом строго наказания. В некоторых странах тем, кто кашлял или чихал в общественных местах, не прикрывая при этом лицо, грозило тюремное заключение. Кроме марлевых повязок, в качестве основной меры предохранения от заражения врачи рекомендовали регулярно полоскать горло морской водой.

Вводились новые правила торговли, исключаящие прямой контакт продавца и покупателя, который, оставаясь на улице, помещал в почтовый ящик или специальное окошко деньги и список необходимых ему товаров, а продавец