

Тренуй імунітет

Одні люди часто хворіють, а інших нічого не бере, навіть коли перемерзнуть. В одних нежить чи біль у горлі швидко минають самі, а в інших переходять у запалення вуха (отит) чи в ангіну. Бо ми маємо різний імунітет.

Турбота про військо

Організм кожної людини подібний до держави. Одні правителі дбають про своє військо, навчають, оснащують найновішою зброєю. Інші не хочуть витратити кошти на армію, забуваючи про те, як це важливо. А коли збудники хвороби нападають, перші здобувають швидко перемогу, а другі опиняються в біді.

ТРЕНУЙСЯ З МАЙСТРОМ

ТРЕНУВАННЯ

10.

БЕЗКОШТОВНО

Хворобливі малюки

Навколо нас постійно присутні віруси та мікроби. Ми маємо навчитися жити з ними. Діти хворіють частіше, ніж дорослі, бо їхній імунітет ще не розвинений (немовлячий), він лише починає озброюватися і накопичувати досвід.

АПЧХИ!
АПЧХИ!



Атака з повітря

Вороги можуть атакувати повітряним шляхом: проникають крізь ніс або рот. У тебе нежить чи болить горло? Це означає, що саме в цих місцях іде війна. Твої захисники роблять усе можливе, аби хвороботворні поганці не пробралися далі, наприклад до бронхів чи легень.



Запекла битва

Коли вороги проривають першу лінію оборони і проникають глибше, розпочинається жорстока війна. Нападник швидко розмножується і прагне завладіти територією, а захисники не піддаються. Тоді виявляється, що в тебе підскочила температура.

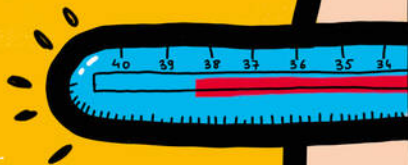
Навіщо ця температура?

Гарячка — це один зі способів боротьби із загарбниками. Вона збільшує шанси на перемогу! Мікробам стає надто гаряче. Вони повільніше розмножуються і швидше гинуть. Водночас гарячка є допінгом для армії захисників — та б'ється ще запекліше. А ти одужуєш.

Увага: брудні руки!

Нападники є також на твоїх руках, якщо ти миєш їх зрідка чи абияк. Вони можуть підстерігати тебе й на немитих фруктах. У шлунку є кислота, яка має знешкодити зловмисників. Але, якщо цього не станеться, нападники розмножаться, а в тебе заболить живіт і почнеться пронос.

БІЛЬ У ГОРЛІ



Не варто збивати температуру, якщо термометр показує не більш ніж 38,5 градуса.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

НАПАД І ОБОРОНА

Ця війна тривє доти, доки ми живемо.
У ній не буває перемир'я. Злочинці
намагаються проникнути в організм
і підкорити захоплену територію.



Ані кроку далі!

Найкраще було б не допустити мікробів усередину організму. Тому бої з нападами спершу відбуваються на оборонних мурах і в брамах фортеці, якою є наше тіло.

Перепона для ворога

Лімфатичні вузли, а також мигдалики, що є у твоєму горлі, створюють першу лінію оборони. Наша особиста армія робить усе можливе, щоб затримати там агресора і знищити його.

Лімфатична
залоза

Лімфатичні судини,
що видаляють лімфу

Лімфатичні судини,
що постачають лімфу



МИГДАЛИКИ

Що таке зараження?

Однак часом трапляється, що наші захисники ослабли або їх замало, а ворогів багато і вони добре озброєні. Якщо імунітет програє, відбувається зараження, тобто інфікування. Це означає, що в наш організм проникають віруси чи шкідливі бактерії.



Примітивний тип

Вірус не спроможний жити самостійно. Він — надто проста конструкція. Не має власних засобів, які дозволяли б виконувати п'ять перелічених дій, необхідних для життя.

Небезпечна частка

Його не можна вважати самостійним живим організмом. Він не є клітиною, як бактерія. Про нього кажуть «заборонена частка». Це пояснює, чим займається цей шкідник.

Мета номер один: розмноження

Вірус робить усе, щоб розмножитися. За будь-яку ціну! Сам він не може цього зробити, бо просто на це не здатен. Але він знайшов спосіб.



ЦЕ НАПАД!

Атакує та використовує

Кожна жива клітина здатна розмножуватися. Вона має для цього всі необхідні засоби. У вірусу їх немає, але він безсоромно використовує чужу фабрику для своїх цілей. Створює на ній власні копії, а атакована клітина залишається беззахисною.

Це напад!

Вірус, як розбійник, вдирається до чужого дому. З'їдає все, що є у господаря в холодильнику, і чинить страшний розгядіаш. А потім, відгодований і сильний, продукує безліч нових вірусенят. І врешті висаджує в повітря захоплений дім та вирушає в чергову атаку.