

ВАКЦИНАЦИЯ:

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ?

143 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДОКТОРА



БОРИС СКАЧКО



Борис Скачко

Вакцинация

**Как получить больше
пользы?**

Вакцина даже молодым здоровым людям не может дать 100 % защиту. Некоторые болезни и особенности образа жизни нарушают синтез антител!

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. В зависимости от некоторых особенностей вашего организма.

Если у вас хронический гастрит, панкреатит, эрозивный гастрит, дискинезия желчного пузыря, жировой гепатоз, стеатогепатит, 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. И во время эпидемии сезонных вирусных инфекций, и во время пандемии коронавируса, и после их окончания.

В книге найдете 143 полезных советов доктора Скачко Бориса.

Книга будет полезна всем. Особенно семейным докторам, кардиологам, гастроэнтерологам. А также всем, кто хочет жить лучше и дольше.

Оглавление

[Пролог](#)

[Что такое вакцинация?](#)

[Преимущества правильной вакцинации?](#)

[Недостатки вакцинации?](#)

[Какие признаки указывают на плохую работу печени?](#)

[Как увеличить эффективность вакцинации и усилить специфический иммунитет?](#)

[При каких заболеваниях вирусные инфекции опаснее?](#)

[Почему нужно успеть улучшить работу печени?](#)

[Почему важно изменить свое отношение к окружающей среде?](#)

[Как правильно питаться для иммунитета?](#)

[Как правильно пить воду для иммунитета?](#)

[Что делать до введения вакцины?](#)

[Что делать, если по условиям карантина можно ходить на работу, посетить ресторан, клуб, кафе?](#)

[Полезные советы доктора собственнику клуба, ресторана или кафе!](#)

[Алгоритм: что делать за 1 месяц до вакцинации?](#)

[Алгоритм: что делать в день вакцинации?](#)

[Алгоритм: что делать после вакцинации?](#)

[Алгоритм вредных действий до, во время и после вакцинации!](#)

[Почему эта книга вам часто будет нужна?](#)

[Эпилог](#)

[Об авторе](#)

Пролог

Как получить от вакцинации больше пользы?

Полезный совет доктора. Нужно обеспечить правильное питание для иммунной системы!

Что будет, если ничего не делать?

Полезный совет доктора. Тогда нужно учитывать статистику для здоровых людей. Это уровень защиты 90-95 %. А может быть и меньше!

Иными словами?

100 % защита, если вы попали в 90-95 %.

0% защиты, если иммунная система на вакцину не смогла среагировать. И вас не защитит.

От чего зависит результат?

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

Что будет, если вы действительно здоровы?

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

Что будет, если вы считали себя практически здоровым? А уровень здоровья оказался низким?

Полезный совет доктора. Больше вероятность после вакцинации попасть в 5-10 % без иммунитета!

Что делать, чтобы получить больше?

Полезный совет доктора. Нужно исключить некоторые заболевания, перечисленные в этой книге. А если нашли, то вылечить.

Кому еще очень необходима вакцинация?

Полезный совет доктора. Если есть известные заболевания печени, пищеварительной и сердечно-сосудистой системы.

Почему в этих случаях особенно важна предварительная подготовка?