

Владимир Колчин

Микробиом. Зачем микробы живут в человеке?



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 687.55
ББК 51.204.1
К61

Колчин В.

Микробиом. Зачем микробы живут в человеке? / Колчин В.;
худ. Колчин В. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 410 с.

ISBN 978-5-532-98383-0

Из книги вы узнаете: человек состоит на 57% из микробов. Это и есть тот самый микробиом. Микробы заинтересованы, чтобы человек, транспортная конструкция, созданная ими, не разрушалась, даже от воздействия своих микробных вредоносных собратьев, патогенов. Микробы не хотят, чтобы братьев-патогенов человек травил средствами бытовой «химии» или лекарственными биоцидами. Читайте, речь идёт о вашем здоровье посредством новой гигиены. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Об авторе	6
Глава 1. Как микробы построили человека?	8
Глава 2. Как измерять здоровье человека?	12
Глава 3. Как учёные считывают микробов?	15
Глава 4. Как считывать микробов Облака Человека?	17
Глава 5. Какие понятия характеризуют здоровье?	22
Глава 6. Как измерять микробиом человека?	25
Глава 7. Почему экология – это наука о сожительстве?	28
Глава 8. Каким образом измерять свой иммунитет?	34
Глава 9. Кто угнетает иммунитет?	38
Глава 10. Как вы оцениваете свой «здоровый образ жизни»?	41
Глава 11. Как среда обитания влияет на иммунитет?	46
Глава 12. Как сделать бизнес на продаже воздуха?	49
Глава 13. Как человек снижает свой иммунитет?	53
Глава 14. Почему микробиом против токсичной «химии»?	56
Глава 15. В каких местах факторы угнетают человека?	60
Глава 16. Какие они, помещения инфекционного риска?	65
Глава 17. Как из жилища сделать дом здоровья?	69
Глава 18. Как работают 5 правил новой живой гигиены?	75
Глава 19. Почему клинические испытания проводят в клинике?	84
Глава 20. Сколько теряет государство на инфекциях ИСМП?	100
Глава 21. Как снижать летальность в любой больнице?	103
Глава 22. Что лучше, школа или «удалёнка»?	107

Глава 23. Как болеет здание, в котором обитает человек? . . .	122
Глава 24. Как убрать патогенную обстановку в офисе? . . .	129
Глава 25. Как выглядит идея национальной безопасности?	134
Глава 26. Что такое пандемия глазами микробиома?	140
Глава 27. Когда автобус является источником инфекции? . .	145
Глава 28. Человек – существо, состоящее из микробов? . . .	153
Глава 29. Как убрать патогенное присутствие в метро? . . .	157
Глава 30. Каждый микроб выполняет свою функцию?	163
Глава 31. Самолёт – замкнутое помещение с патогенами? .	166
Глава 32. Человек имеет свой уникальный микробиом? . . .	172
Глава 33. Автомобиль – тесное помещение с патогенами?	177
Глава 34. Имеет ли микробное облако своего лидера?	187
Глава 35. Вирус – это часть микробиома человека?	191
Глава 36. Как выглядит экспертное заключение?	199
Глава 37. Кому армия может проиграть войну?	204
Глава 38. Чем дышит человек? Очевидное-невероятное . . .	208
Глава 39. Как убрать туберкулёз из тюремных камер?	215
Глава 40. Как размножается вирус?	218
Глава 41. Как остановить вирусную инфекцию?	224
Глава 42. Если Вирус, что нужно применять срочно?	230
Глава 43. Какое мелкодисперсное облако выходит из рта?	243
Глава 44. Как супермаркет заражает больше всего людей?	249
Глава 45. Что такое биоплёнка?	251
Глава 46. Что такое резистентность?	257
Глава 47. Когда альвеолы обрастают слизью?	260

Глава 48. Как снизить уровень патогенов в спортзале? . . .	266
Глава 49. Что такое микробный интернет?	268
Глава 50. Какие микробы должны быть в салоне красоты?	278
Глава 51. О чём говорит метод Брыскина-Колчина?	286
Глава 52. Ночные клубы и рестораны можно не закрывать?	293
Глава 53. Почему нужна гигиена, а не дезинфекция?	299
Глава 54. Как снижать риск инфекций в отеле?	303
Глава 55. Какова главная идея очищения пробиотиками? . .	309
Глава 56. Какие выгоды даёт очищение пробиотиками? . .	316
Глава 57. Какие микробы участвуют в составе наших средств?	320
Глава 58. Средства санации. Каков ассортимент?	325
Глава 59. Как пробиотики помогают иммунитету?	337
Глава 60. Как гигиена улучшает иммунитет человека? . . .	345
Глава 61. Средства гигиены. Каков ассортимент?	352
Глава 62. Как создать вокруг себя умную экологию?	383
Глава 63. Что значит микробиом лично для вас?	394
Глава 64. Что я делаю, чтобы не заболеть вирусом?	399
Глава 65. Как гигиена может помочь медицине? Письмо . .	405
Публикации	408
Постулаты физики микробиома	410

Об авторе



Владимир Колчин, 1956 г.р., г. Красногорск Московская область; специалист в области микробного клининга, микробных гигиены и санации; в области микробная терапия; проводит практику применения микробных разработок с 1997 года; создатель информационного интернет-портала о пробиотиках. Автор теории «Инфекция замкнутого помещения»; разработчик микробных биокейсов и биоклинеров; разработчик технологии применения микробных биокомпозиций; автор метода «Микробной терапии человека»; имеет опубликованные научные статьи в журналах «Sciences of Europe», «Интернаука» по теме «физика поведения микробных сообществ».

Специализация и компетенция в следующих областях:
Управление микробными возможностями
(Practical microbial resource management)
Биологическое решение некоторых инфекционных проблем
Практическая коррекция внешней микробиоты человека
Физика поведения микробных сообществ
Научно-популярный взгляд на микробов, популяризатор темы
Разработка «Основ Медицины без лекарств»
Разработка-обоснование «Правила закрытого помещения»
Разработка «Физики микробного очищения»
Разработка «Метода микробной терапии»
Разработка направления «Микробной экологии»
Пропагандист в России Системы очищения пробиотиками,
СОПР

От автора: МИКРОБИОМ. *Зачем микробы живут в человеке?* – Из этой книги вы узнаете, что человек состоит на 57 % из микробов. Микробы очень заинтересованы, чтобы человек, транспортная конструкция, созданная ими, не разрушалась, даже от воздействия своих микробных вредоносных братьев, патогенов. Микробы никоим образом не хотят, чтобы «братьев-патогенов» человек травил средствами бытовой «химии» или лекарственными биоцидами. Микробы заверяют человека, что могут по-своему справиться с нападками патогенных братьев, лишь бы сам человек не мешал им сделать это. Для микробов пришедший коронавирус – это один из них. Микробы знают, как справиться с вирусом. Для них это всего лишь шахматная партия. Всё, что написано в этой книге, не нужно воспринимать слишком серьезно, ведь, речь идёт всего лишь о вашем здоровье.

Глава 1. Как микробы построили человека?

Когда во Вселенной образовалась планета Земля, на ней расселились микроскопические животные – микробы. И сказал тогда единый микробный разум: «плодитесь и размножайтесь». Для освоения планеты микробам потребовались средства передвижения и творчества. И было принято решение создавать живое устройство под названием человек. Человек стал для микробов домом из живых клеток. Микробы научили человека добывать пищу для них, научили мыслить в интересах микробов, научили размножаться. Микробы даже внушили человеку, что тот на Земле главный гегемон, живущий в симбиозе с микробами. И человек поверил в своё превосходство. Но в жизни получается так, что человек будет здоров до тех пор, покуда этого хотят его микробы. В качестве строительного материала микробы использовали живые клетки генома, из этих «живых кирпичей» они складывали человека. Строительство человека напоминало конструктор *LEGO*. Повсеместно, то там, то тут микробы собирались группами и строили отдельных человеков по эскизам микробного разума. В результате, в разных частях света получались человекообразные особи, но со своими различными нюансами.

Как микробы построили человека? Неизвестно.
Но сегодня человек состоит из клеток генома(плоть) – 43% и клеток микробиома(микробы)-57%

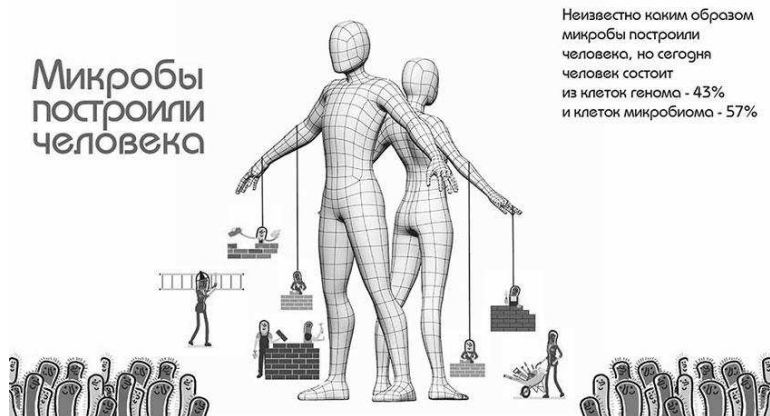


Иллюстрация является художественно работой автора книги

У разнo географических образцов человека были разными: цвет кожи, величина роста, разный темперамент, разные привычки. Но у всех у них были в наличии: голова с мозгом, туловище с руками и ногами, проявление 5 чувств. И самое главное, любой из образцов, независимо от географии создания, был зависим от микробов и проявлял способность болеть. Конечно, микробы не забыли про функцию размножения: для микробов размножение было любимым занятием. Для людей это также стало любимым делом. При размножении люди испытывают приятные чувства. Именно так было задумано микробами, именно так микробы поощряли размножение людей на планете Земля. Человек делал разумные поступки или совершал глупости, но всегда это проходило под контролем микробного разума. Микробы всегда были главней человека, но природная скромность микробного сообщества делала это обстоятельство незаметным для человека. Человек по глупости напускал на себя гонор и гордыню и считал себя «пупом Земли». Может так оно и было, или не так. Свидетелей создания человека не существует. Но сегодня в результате на Земле обитает живое существо, состоящее из живых клеток плоти человеческой. И в симбиозе с этой плотью в человеке активно живут

подвижные одноклеточные микробы. Определить сей факт смогли только в наши дни. Ранее, без физических доказательств, происхождение человека обсуждалось совсем в других плоскостях человеческой фантазии.

Как это определили? Сей объективный факт стало возможным установить только в наши дни, когда производительность секвенторов измеряется уже сотнями миллиардов пар оснований и это позволяет подобным приборам сканировать индивидуальный геном человека всего за несколько дней. Возможности секвенирования биополимеров также позволяют нам сегодня определить микробиом человека, математически выраженную микробиоту. Таким образом, мы стали «видеть» клеточное строение человека, не в прямую видеть, а опосредованно через секвенатор. Казалось бы, микробы паразитируют в человеке. Так считает большинство людей. Но в итоге, получается с точностью наоборот. Микробы руководят мозгом человека. Человек, по своему биологическому строению, скорее микробиом, чем геном, так как микробных клеток в человеке больше, чем человеческих клеток. И нам в будущем ещё предстоит не раз удивиться и узнать: «кто в доме хозяин».

С самого первого дня создания человек считался собственностью микробов. Так считали микробы и это было справедливо: человек полностью зависел от каприза микробов. Микробы руководят мыслями человека, его поступками, его желанием, его настроением. Но до недавнего времени сей факт был человеку неведом. Даже наоборот, всё время старался уничтожить микробов, даже своих родных. Когда человек необдуманно начал поднимать руку на своих родных микробов, то он стал быстро получать «микробную ответку»: человек заболел, старел и умирал в конце концов. Микробы как бы проявляли свою обиду на такое отношение. Сегодня человек настолько возомнил себя хозяином на планете Земля, что напрочь позабыл о своих первичных родителях, о микробах. Человек даже не догадывается, что он состоит из клеток генома всего лишь на 43 %. Он не хочет верить, на оставшиеся 57 % человек состоит из микробных клеток, живых, подвижных и отвечающих за