

Всемирный день иммунитета

1 марта



Нарушение сна, несбалансированное питание, неправильно подобранные физические нагрузки, экология и отказ от здорового образа жизни – все это ведет к стрессу для организма и снижению функций иммунной системы.

Исследования Ассоциации клинических иммунологов показали, что во всех странах от 7 до 15% жителей страдают от ослабления иммунитета.

Чтобы привлечь внимание людей к проблемам, которые вызывают всевозможные иммунные заболевания, был учрежден Всемирный день иммунитета. Он отмечается ежегодно 1 марта. Инициатором проведения праздника в 2002 году выступила Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ).

1 марта в России и во многих других странах мира проводятся мероприятия и просветительские акции, направленные на повышение осведомленности жителей о важности и особенностях работы иммунной системы. Медицинские работники устраивают конференции и тематические брифинги. На них обсуждаются вопросы, связанные с укреплением иммунитета, влиянием всевозможных лекарств и БАДов на работу иммунной системы.

Интересные факты

Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%. Следовательно, сбалансированное питание является одной из основ крепкого иммунитета. В рационе человека должны присутствовать овощи, фрукты, каши и кисломолочные продукты.

Повысить иммунитет может чай. Американские исследователи установили, что постоянное его употребление повышает сопротивляемость клеток иммунной системы в пять раз. Это происходит благодаря содержанию в нем «чайной» аминокислоты L-Theanine (Л-теанин).

Сладкое разрушает иммунитет. Люди, которые в больших количествах употребляют рафинированный сахар, конфеты или газированные напитки (сладкие), не только портят зубы, но и чаще других подвергаются заболеваниям иммунной системы.

Рекомендации

Человеческий организм – это сложная система, и чтобы она исправно работала, ее нужно обязательно поддерживать. Сохранить иммунитет позволяют:

- Здоровый образ жизни.
- Полноценное и сбалансированное питание.
- Занятия спортом.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Позитивные эмоции.