Всемирный день иммунитета

Всемирная Организация Здравоохранения ежегодно 1 марта отмечает День иммунитета. Первый день весны в данном случае выбран далеко не случайно. Все мы знаем, что такое весенний авитаминоз и прочие проблемы, связанные с ослаблением иммунной системы, которая поддерживала наш организм на протяжении холодных зимних дней.  
  
Всемирный День иммунитета - это не увеселительное мероприятие. Главная задача этого праздника – информирование человечества о том, как важна иммунная система организму и как она помогает справиться организму с вирусами и бактериями. А так как укрепить свой иммунитет можно с помощью здорового образа жизни, то еще одной задачей этого дня, является побуждение населения нашей планеты к занятиям физкультурой и отказа от вредных привычек. Очень важно понимать, что иммунитет, это не просто защитник нашего организма, но и сильнейшее оружие против различных болезней. С одной стороны иммунная система является природным барьером для проникновения чужеродных элементов. А с другой, она подавляет клетки собственного организма, которые в процессе жизнедеятельности повредились и сами стали нести опасность.  
  
С помощью последних исследований сегодня стало известно, что правильная работа иммунной системы, а благодаря ей и самочувствие человека, во многом зависит от того образа жизни, который мы ведем. С одной стороны, на нас действуют внешние негативные факторы: плохая экология, некачественная вода из водопровода, большие перепады температур и т.п. А с другой внутренние: употребление алкоголя, табакокурение, прием тяжелых медикаментов, сидячий образ жизни, употребление вредной пищи и т.п. И если справиться с первыми нам трудно, то помочь своему организму минимизировать внутренние негативные факторы, задача каждого из нас. Всемирный день иммунитета как раз и был придуман для того, чтобы указать человечеству на важность отказа от вредных привычек и помощи своему организму. В переводе с латыни «иммунитет» означает «освобождение от чего-либо». Понятно, что в этом случае имеется ввиду отказ организма от поврежденных клеток и чужеродных объектов. Но, попробуйте в этот день отказаться от того, что мешает вам быть здоровым: жирной пищи, проведения чрезмерного количества времени на диване и употребления алкоголя. Надевайте спортивный костюм и бегом на улицу!

Посмотрите на пробуждающуюся ото сна природу и разгоните зимнюю тоску.

Пусть Всемирный день иммунитета станет отправной точкой в вашей жизни.

Помогите своему организму и он ответит вам взаимностью.