

ZDRAVE ŽIVOTNE NAVIKE KAO TEMELJ IMUNOLOŠKOG SISTEMA




Imunitet – odbrambeni mehanizam našeg organizma

Imunitet ili imuni sistem predstavlja odbrambeni mehanizam našeg organizma, koji ima ulogu da zaštiti organizam od bilo kakvih stranih tijela kao što su virusi, bakterije, gljivice, paraziti i svi ostali mikroorganizmi koji predstavljaju prijetnju po naše [zdravlje](#). Imuni sistem čovjeka je jedan od najbitnijih sistema u organizmu svakog živog bića. On igra izuzetno bitnu ulogu zajedno sa endokrinim i nervnim sistemom. Imuni sistem reguliše ravnoteže unutrašnje sredine kroz otkrivanje, identifikaciju i uništavanje svih organizmu stranih materija uglavnom biološkog porijekla.

Sam imuni sistem je vrlo složen. **Njega čini izuzetno brzo prilagodljiv odbrambeni entitet koji se sastoji od mnoštva ćelija i molekula sposobnih za prepoznavanje i uklanjanje različitih stranih tijela. Reakciju pružanja otpora na spoljašnje atake vrše same ćelije (imunitet ćelija) i specijalni molekuli antitijela (humoralni imunitet).**

Imuni sistem takođe ima ulogu u sprečavanju širenja maligno transformisanih ćelija, koje ako se ne iskorijene na vrijeme mogu dovesti do razvoja kancera. Dakle to je jedan složen sistem, koji omogućava očuvanje zdravlja. ***Ako dođe do greške i ovaj sistem počne neku neškodljivu supstancu da doživljava kao napadača to se naziva alergija***



Postoje urođeni i stečeni imuni sistem. Jasno, *urođeni već ima „predznanje“ o mnogim bolestima, i on predstavlja „prvi red“ odbrane od infekcija, dok je stečeni iskustveni, tačnije onaj koji je razvijen u kontaktu sa uzročnicima bolesti.*

Postoji prirodni i vještački imunitet. Npr. vakcinacija spada u vještački stečeni imuni sistem. Da bi se on razvio u potpunosti potrebni su dani, ili čak i nedjelje, mjeseci, dok god se potpuno ne izbori sa stranim tijelom. Urođeni i stečeni imuni sistem djeluju zajedno radi bolje i efikasnije zaštite organizma.

Stres je sveopšte i svakodnevno prisutan. To sve naravno utiče na smanjenje otpornosti organizma kod ljudi, stoga oni postaju sve više „ranjivi” i slabiji. Sve je više virusa koji vladaju na globalnom nivou, bolesti, broj alergija se povećava, osjetljivost ljudi je izraženija, hronični umor se javlja kod većine. Jedini izlaz je podizanje sopstvene svesti o tome šta svako za sebe može da uradi kako bi ojačao svoj odbrambeni mehanizam, a stručnjaci iz naše profesije da prenose svoja znanja o tome mlađim generacijama.

Glavni štetni agensi koji direktno utiču na slabljenje odbrambenih sposobnosti organizma su duvan, alkohol, sve vrste droga, vještački dodaci namirnicama – aditivi, zaslađivači, arome, sredstva za bojenje i promjenu ukusa, konzervansi, prskano voće i povrće takođe u velikoj meri povećavaju toksičnost organizma zbog pesticida kojima su prskani, obojeni i previše zaslađeni sokovi, sva gazirana pića, hronični stres, depresija, fizička neaktivnost, zagađena životna sredina, manjak noćnog sna.

HVALA NA PAŽNJI !

