

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

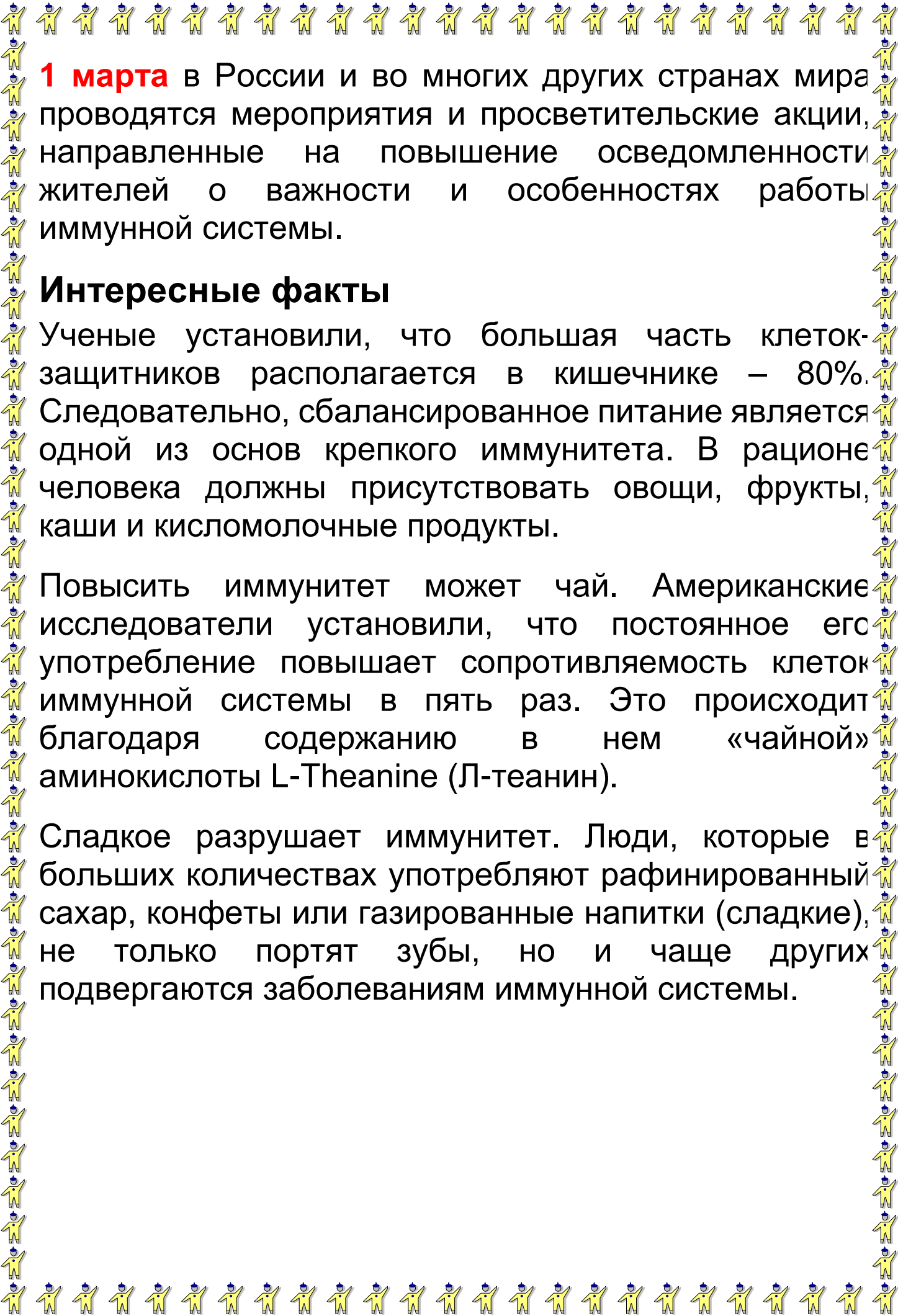
1 марта

*Иммунитет - защитник нашего организма  
и оружие в борьбе с болезнями.*



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.

## **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.