Автор: Administrator
25.08.2011 14:01 -

Если человек является злостным курильщиком, который, к тому же, очень часто употребляет спиртные напитки, то он, таким образом, умышленно подвергает свою иммунную систему риску возникновения хронических заболеваний. Как известно, иммунитет – это естественный защитник здоровья. Он не только не позволяет опасным инфекциям воздействовать на организм, он также сохраняет здоровую стабильность всей внутренней среды.

Есть два вида иммунитета: специфический – он может быть получен после вакцинации или после таких болезней, как корь, грипп, краснуха, или врожденный, то есть, неспецифический.

Снижение естественной природной защитной функции организма может появиться, например, в результате недостаточного количества сна, или же при употреблении алкоголя и курения, а также неправильного питания, или загрязнения окружающей среды, а также тяжелых умственных и физических нагрузок, стрессов или же частых вирусных и бактериальных заболеваний.

Результат ослабления организма – это частые проявления простудных заболеваний, таки как герпес, или хронических, то есть, рецидивирующих заболеваний. Кроме этого, появляется слабость, а также повышенная утомляемость, вялость, разбитость. Нередко возникают многочисленные аллергические инфекции.

Естественно, что со временем организм теряет свою защитную функцию, которая контролирует проявление негативных воздействий на иммунную систему в целом. Этот процесс старения клеток необратимо ускоряется, а в результате – ухудшение состояния здоровья или даже возникновение различных заболеваний.

Именно для стабилизации иммунитета медики и предлагают употреблять больше свежих овощей, фруктов и принимать витамины. А кроме этого – большое количество времени проводить на свежем воздухе. А вот альтернативой этому можно считать оздоровительный массаж. Естественно, не стоит забывать о беге – тут будут кстати беговые дорожки и велотренажеры – они помогут здорово укрепить иммунитет и оздоровиться.