

ZACZNIJMY OD POCZĄTKU: CO TO JEST UKŁAD IMMUNOLOGICZNY? Cyt.

„Układ immunologiczny to **system narządów umożliwiających działanie mechanizmom odporności w naszym organizmie.** W jego skład wchodzi:
narządy limfatyczne, naczynie chłonne, komórki uczestniczące w reakcjach odpornościowych oraz przeciwciała, cytokiny i tym podobne.

Zadaniem układu immunologicznego jest ochrona organizmu przed wieloma chorobami, poprzez identyfikację i likwidowanie patogenów (np. wirusów, bakterii, grzybów, pierwotniaków i pasożytów) oraz komórek nowotworowych.

Na działanie naszego układu immunologicznego ma wpływ wiele czynników: począwszy od kwestii związanych z genetyką a skończywszy na trybie życia, który prowadzimy. Wiadomo, na pewne rzeczy nie mamy wpływu, jednak istnieje sporo sposobów na to aby wzmocnić swoją odporność. Warto je znać i stosować dla zdrowia!,,

Tyle mądrości ze stron internetowych. Seniorzy z SzUTW wiedzą, że po pierwsze odpowiednia dieta, po drugie ruch, oczywiście w różnych formach (codziennie 30-45min.) i uśmiech jako najtańsze lekarstwa z których korzystamy i które nas skutecznie wzmacniają. Pamiętamy też o wzajemnych relacjach cyt. „**Utrzymywanie stałych i dobrych relacji z otoczeniem: rodziną, przyjaciółmi, znajomymi czy sąsiadami jest niezwykle ważnym czynnikiem budującym nie tylko nasze samopoczucie ale również odporność** . Nie przez przypadek człowiek jest nazywany istotą społeczną – utrzymywanie więzi międzyludzkich jest dla nas potrzebą wręcz fizjologiczną!

Osoby długotrwale samotne cierpią nie tylko psychicznie (obniżenie nastroju, spadek samooceny, stany depresyjne, skłonność do popadania w nałogi itp.), ale również fizycznie – zwiększa się ich ryzyko zapadalności na choroby serca i otyłości, zaś podwyższony poziom kortyzolu może skutkować niechęcią do dbania o siebie”.

Dbajmy więc o relacje: w miarę możliwości spotykajmy się z ludźmi: rozmawiajmy, aktywnie spędzajmy razem czas, wypoczywajmy. Wreszcie dbałość o kondycję naszego umysłu. Jedyną radą, która ma zastosowanie na Szprotawskim UTW to korzystanie z różnotematycznych wykładów, warsztatów i ćwiczeń. A zatem zapraszamy!!!

Pozdrawiam wszystkich Z. Piwtorak