

IMUNITNÍ SYSTÉM

JAK SI CHRÁNIT ZDRAVÍ

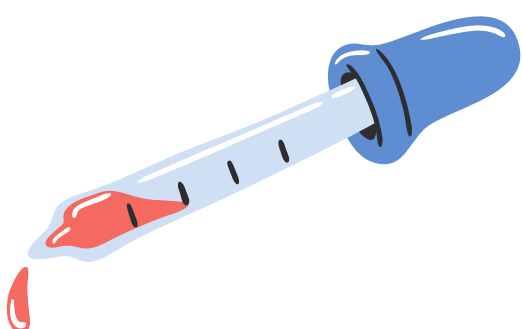
CO JE IS?

Pod zkratkou IS se skrývá nejen informační systém, inženýrské sítě nebo Islámský stát, ale také IMUNITNÍ SYSTÉM, který naše tělo chrání před nejrůznějšími nemocemi.



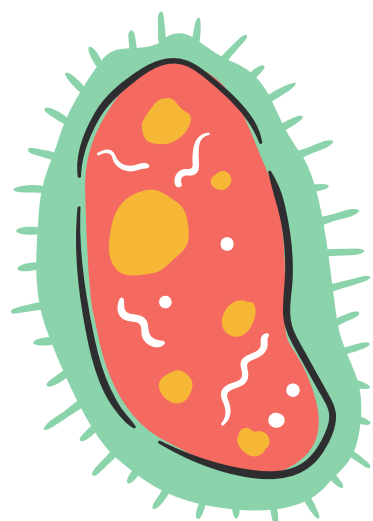
Z ČEHO SE IS SKLÁDA?

Hlavní složkou imunitního systému jsou BÍLÉ KRVINKY, drobné buňky obíhající s krví celým tělem. Některé typy bílých krvinek prodují PROTILÁTKY proti konkrétním infekcím.



K ČEMU IS POTŘEBUJI?

Imunitní systém brání tělo před jakýmkoli cizorodými tělesy. Nezáleží, zda se jedná o bakterie nebo viry, imunitní systém je odhalí a udělá všechno k jejich eliminaci.



JAK IS FUNGUJE?

Existuje několik typů bílých krvinek. Nejjednodušší je lze rozdělit na dvě hlavní větve. POHLCOVAČE a CHEMIKY. Pohlcovači nalezený virus nebo bakterii pohltí a zničí. Zbytky vystaví a nabídnou chemikům. Ti podle nich vytvoří protilátky.



JAK MŮŽU IS POMOCI?

Nejsnadnější formou pomoci je neházet imunitnímu systému klacky pod nohy a zbytečně tělo nezatěžovat kouřením, užíváním drog nebo nezdravým životním stylem. Pomůže pohyb na čerstvém vzduchu či přidání čerstvého ovoce a zeleniny do jídelníčku.



LÍBILY SE VÁM KARTIČKY NA STOLE?
ZKUSTE SI JE ZNOVU Z POHODLÍ DOMOVA

