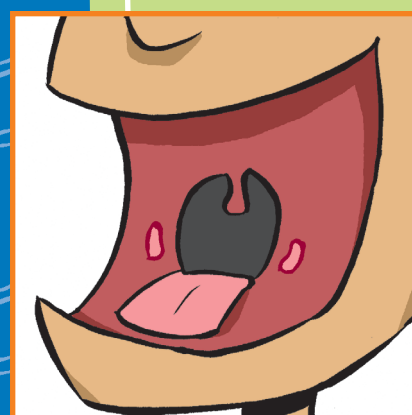


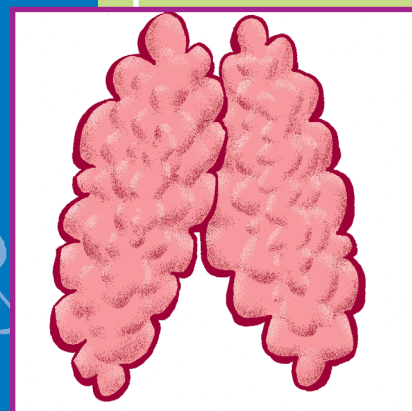
# Najskuteczniejsza ochrona twojego organizmu



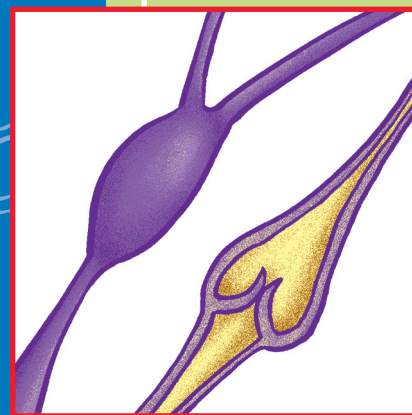
Każdego dnia twój organizm zwalcza różne infekcje, zarazki, bakterie i pasożyty. W walce z tymi intruzami, zwanymi patogenami, przychodzi z pomocą układ odpornościowy, numer jeden w ochronie zdrowia. Zadaniem układu odpornościowego jest utrzymanie twojego organizmu w zdrowiu. Wymaga to współdziałania wielu różnych narządów ciała przeciwko patogenom. Poniżej wymieniono główne elementy składające się na układ odpornościowy:



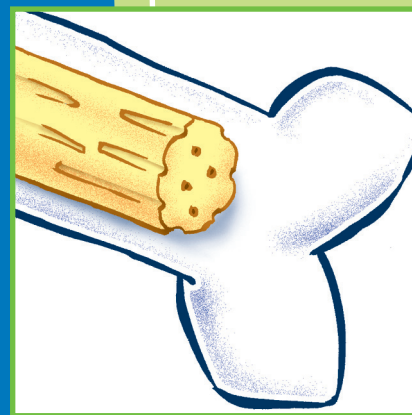
**1 Migdałki** - zlokalizowane z tyłu twojego gardła, chronią wejście do układu oddechowego i pokarmowego niszcząc bakterie przy pomocy białych krwinek.



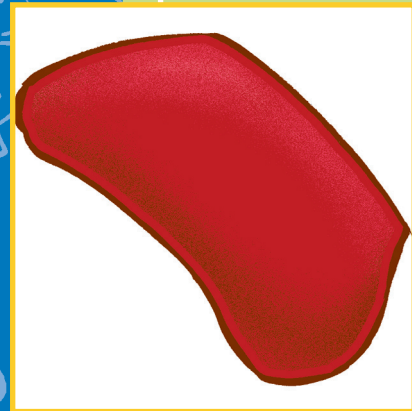
**2 Grasica** - znajduje się pomiędzy obojczykami w linii pośrodkowej ciała, przechowuje białe krwinki do momentu uzyskania przez nie dojrzałości i nadaje im określone zadania.



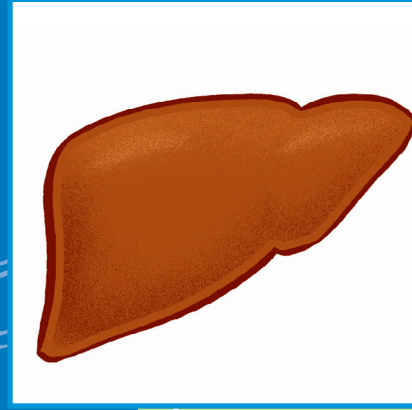
**3 Węzły chłonne** - małe węzłki w kształcie fasolki na naczyniach chłonnych, zlokalizowane przede wszystkim w dołach pachowych i w pachwinach. Ich zadaniem jest usuwanie patogenów z układu limfatycznego.



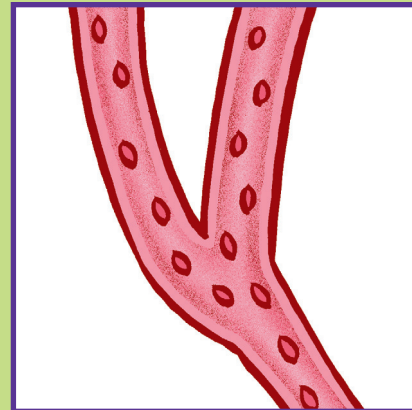
**4 Szpik kostny** - znajduje się wewnątrz twoich kości, produkuje białe i czerwone krwinki. Czerwone krwinki dostarczają tlen do różnych komórek i części ciała oraz usuwają dwutlenek węgla. Białe krwinki odnajdują i niszczą patogeny. Wśród białych krwinek wyróżnia się fagocyty, komórki B i komórki T.



**5 Śledziona** - jest największym narządem limfatycznym wchodzącym w skład układu limfatycznego. Znajduje się na lewo od twojego żołądka. Śledziona usuwa patogeny z krwi, która przez nią przepływa.



**6 Wątroba** - jest największym organem wewnętrznym twojego ciała, zawiera białe krwinki. Komórki te niszczą bakterie we krwi, która przepływa przez wątrobę. Wątroba przetwarza składniki odżywcze znajdujące się we krwi oraz produkuje żółć mającą zastosowanie podczas trawienia.



**7 Krew** - czerwone i białe krwinki krążą w naczyniach krwionośnych twojego ciała. Gdy białe krwinki chronią Cię przed patogenami, czerwone krwinki odżywiają twój organizm.



Niektórzy ludzie rodzą się z układem odpornościowym, który nie funkcjonuje tak dobrze jak u innych. Może być to spowodowane zaburzeniem genetycznym zwanym Pierwotnym Niedoborem Odporności (PNO; Primary Immunodeficiency; PID). Osoby z tym zaburzeniem mogą chorować nieco częściej niż osoby zdrowe.

Więcej informacji na stronie Organizacji zrzeszającej pacjentów z PNO:

[www.immunoprotect.pl](http://www.immunoprotect.pl)

Skoro już wiesz jak działa twój układ odpornościowy, możesz mu pomóc utrzymując swój organizm w zdrowiu poprzez właściwe odżywianie i wysiłek fizyczny.

**jm** Jeffrey Modell Foundation

**WR** WEEKLY READER  
CUSTOM PUBLISHING

immunoprotect