

# Bağıışıklık Güçlendirici Yaşam Tarzı Seçimleri

## Stres Seviyenize Kulak Verin

Mola verin. Birkaç saniyenizi nefes almaya, sevdiğiniz bir şarkıya veya komik bir video için ayırın. Stres hormonu kortizol, bağıışıklık sisteminin baskılar. Az miktardaki farkındalık bile stresi ve bunun sonucunda kortizol üretimini azaltır.



## Sağlıklı Beslenin

Yedikleriniz büyük fark yaratır! Güçlü bir bağıışıklık için her öğünde lifli, besin değeri yüksek ve antioksidan bakımından zengin çeşitli tam bitkisel gıdalar tüketin. Meyve ve sebzelerinizi çeşitlendirin, bakliyat yiyin, tam tahıllı besinler tüketin ve çeşitli ot ve baharatlar kullanarak lezzetleri zenginleştirin.

**Bol su için!**



## Aktiflik

Düzenli, orta seviyede fiziksel aktivite bağıışıklık sisteminin güçlü tutmada hayati önem taşır! Fiziksel aktivite yönergeleri haftada 5 gün, en az 30 dakikalık aktiviteler önerse de daha kısa, 20 dakikalık aktiviteler dahi inflamasyonu baskılayabilir ve bağıışıklığı destekleyebilir.



## Sigara İçmeyin

Sigara içmekten, elektronik sigara kullanmaktan veya akciğerleriniz için zehirli olabilecek herhangi bir maddeyi solumaktan kaçının.



## Kaliteli Uyku

7 ila 9 saat arasında uyumayı hedefleyin. Bir rutin oluşturun, uyuyacağınız ve uyanacağınız saatler için birer alarm kurun. Odanızın serin, karanlık, sessiz ve konforlu olduğundan emin olun. Yatmadan en az 90 dakika önce ekranlara bakmayı bırakın. Hafif bir müzik dinlemek, günlük yazmak veya kitap okumak gibi bir "rahatlama" ritüeli uygulayın.



## Sosyal İlişkiler

Fiziksel mesafe, bulaşıcı hastalık riskinin yüksek olduğu durumlarda önemlidir. Fakat mesafeler, izole olma veya yalnız kalma anlamına gelmez. Aileniz ve arkadaşlarınızla telefon görüşmeleri, mesajlar, Facetime veya Zoom aracılığıyla iletişimde kalın. Kısa süreli, sanal sosyal bağlantılardan bile bağıışıklığı güçlendirdiği görülen olumlu duygular doğar.



Vücudunuzun bağıışıklık tepkisini artırmak enfeksiyona karşı güvence sağlar.

Références:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876785/>  
<https://www.hhs.gov/fitness/be-active/physical-activity-guidelines-for-americans/index.html>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124954/>  
<https://www.sciencedirect.com/journal/brain-behavior-and-immunity/vol/61/suppl/C>  
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>  
<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>

@ACLifeMed



AMERICAN COLLEGE OF  
Lifestyle Medicine