

XIV. STRESLE OLUMLU BAŐETMEK İÇİN

NELER ÖNERİLİR?

Eğer stres kaynağını kontrol edebiliyorsanız aşağıdakiler önerilir:

😊 Sınırlarınız çerçevesinde,
ulaşılabilir
hedefler belirlemek

kendinize aşırı
yüklenmemek

😊 Önceden planlama, düzenleme;
konuya ilişkin
bilgi ve yardım almak;
zamanınızı uygun
kullanmak

😊 Temel gereksinimlerinizi
aksatmamak;
yeterli
uyku, düzenli beslenme,
günlük kafein, sigara
ve
alkol miktarını sınırlamak

Eğer stres kaynağını kontrol etme
olanağı yoksa,
bu strese rağmen kendi
sağlığımızı koruyarak yaşamaya
devam etmek

ya da

kronik stresi devamlı kılmamak
için aşağıdaki aktivitelerin
yapılması önerilmektedir:

- 😊 Meditasyon
- 😊 Fiziksel egzersiz, Yoga
- 😊 Aşamalı kas gevşetme
- 😊 Nefes egzersizleri
- 😊 Biyo-geribildirim (bio-feedback)
- 😊 Masaj tedavisi
- 😊 Kendinizle olumlu diyalog
- 😊 Gözde canlandırma tekniği
- 😊 Reiki gibi enerji teknikleri vb.

BAĞIŞIKLIK



Son yıllarda stresin bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır.

Uzmanlar özellikle stresli dönemlerde stresin olumsuz etkilerini azaltmak için bağışıklık sistemini destekleyen beslenme yöntemlerinin etkili olabileceğini belirtmektedirler.

Dengeli beslenin

Bağışıklık sistemi karmaşık bir yapıya sahiptir. Mucizevi bir yiyecek tek başına sizi mikroplardan ve virüslerden korumaz. Sağlıklı yemek seçimleri, kısacası dengeli beslenmek, bağışıklık sisteminiz için yapabileceğiniz en iyi yatırımdır.

C VİTAMİNİ VE ÇİNKO ÖNEMLİ

C vitamini ve çinko, beyaz kan hücrelerinin (akyuvar) sayılarını artırır ve virüslerin çoğalma yeteneğini azaltmaya destek olur. Çinko bağışıklık sisteminin güçlen-

mesinde önemli bir role sahiptir. Soğuk algınlığının süresini ve görülme sıklığını azaltır.

ZENCEFİLİN FAYDALARI

Zencefil terlememizi sağlayarak bağışıklık sistemini destekler. Terleyerek virüs ve toksinleri doğal bir yolla vücuttan atarız. İnsan terinde bulunan dermcidin adlı madde hastalıklara karşı savaşan doğal bir antibiyotiktir.

Zencefil vücudu ısıtarak dermcidin (antibiyotik etkili madde) üretiminin de artma-

sını sağlar.

Ayrıca soğuk algınlığına eşlik eden baş dönmesi, mide bulantısı, kusma ve soğuk terleme gibi tüm belirtileri azaltmaya yardımcı olur.



Şeker, alkol ve stres zararlı

Hayatınızdaki bazı olumsuz faktörler bağışıklık sisteminizin zayıflamasına neden olabilir. Örneğin, fazla şeker tüketimi bağışıklık sistemi hücrelerinde baskılanmaya neden olur.

Bu nedenle hücreler bakterilerle savaşma gücünü kaybeder. Stres ile salınan

hormonlar da bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilir.

Bu yüzden şeker, alkol ve stres gibi faktörleri hayatınızdan atın gitsin.

GÜLMEK İYİ GELİR

Stres ve uykusuzluk bağışıklık sistemini olumsuz

etkiliyor. Klinik çalışmalar, kahkahayla gülmenin kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan endorfin hormonu düzeylerini artırdığını gösteriyor.

Stres düzeyimiz azalıyor, daha rahat uyuyoruz ve bu durum bağışıklık sistemimizin güçlenmesine destek oluyor.

Sınav Döneminde Bağışıklığı Destekleyebilecek Öneriler:



ÖNEMLİ

BEYİN İÇİN İLK 5

■ Antosiyanin zengini
gıdalar (mor renkli sebze ve
meyveler)

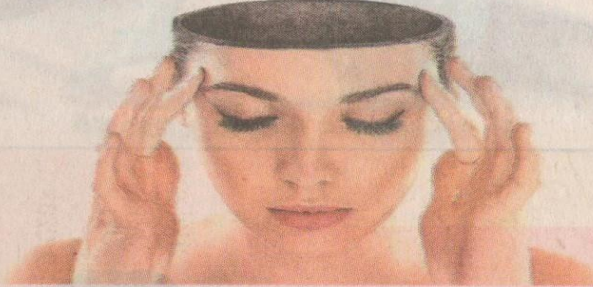
■ B12 zengini hayvansal
besinler (yumurta, yoğurt, et)

■ Omega-3 zengini gıdalar
(yağlı balıklar)

■ Kolin zengini ürünler
(yumurta)

■ D vitamini takviyesi

BELLEĞİNİZİ SEVİYORSANIZ



■ **Yürüyün.** Düzenli yürümek beyin sinir hücrelerini (nöronları) besliyor.

■ **Stresten uzak durun.** Stres en etkili nörotoksik ajan! Belleğin en güçlü düşmanı.

■ **Farklı aerobik egzersizler yapın.** Masa tenisi, basketbol, tenis gibi hızlı ve ani karar vermeyi gerektiren egzersizler yapın.

■ **Yeni şeyler öğrenin.** En etkili bellek egzersizi yeni bir öğrenme süreci üzerinde yoğunlaşmak. 50'sinden sonra en etkili bellek desteği olarak da "yeni bir dil öğrenmek" çabası gösteriliyor.

■ **Onu uyarın ama telaşlandırmayın.** Endişelendirmeyen ve yormayan aktiviteler de etkili birer bellek desteği olabiliyor.

■ **Öğrenmeye devam edin!** Öğrenmenin yaşı yoktur. Yani en çok bellek için faydalı.

■ **Antosiyaninden zengin besinleri yani MORLARI tercih edin.** Mor lahana, mor turp, mor ya da siyah erik, yaban mersini, karadut en çok tavsiye edilen meyve ve sebzeler.

■ **Omega-3 zengini besinlere yüklenin.**

■ **B12 eksikliğine karşı uyanık olun.**