

# Optimoi vastustuskykysi

Elämäntapalääketieteen pilarien vahvistaminen voi vähentää infektioiden vakavuutta ja tehostaa immuunivasteita taudinaiheuttajia vastaan.

## Laske stressitasoa

Pidä tauko. Keskity hengitykseen muutaman sekunnin ajan, kuuntele suosikkikappalettasi tai katso hauska video. Stressihormoni kortisoli heikentää immuunivasteita. Jo lyhykestoinen läsnä oleminen laskee stressitasoa ja kortisolin tuotantoa.



## Terveellinen ruokavalio

Ruokavaliolla on väliä. Elimistö tarvitsee mikroravinteita vastustuskyvyn aktivointiin. Nauti jokaisella aterialla runsaasti kuituja ja antioksidantteja sisältäviä ravinteikkaita kokonaisravintoja. Tavoittele sateenkaaren värejä valitessasi vihanneksia ja hedelmiä. Tutustu palkokasveihin, suosi täysjyväviljoja, höystä siemenillä ja pähkinöillä ja mausta monipuolisesti yrteillä ja suolattomilla mausteilla. (kokaru.fi)

Vesi on paras janojuoma.

## Liiku

Fyysinen aktiivisuus on elintärkeää immuunijärjestelmän toiminnalle. Jo 20 minuuttia kohtalaisen rasittavaa liikuntaa päivittäin voi vähentää tulehdusta ja auttaa taistelemaan infektioita vastaan. Suositus on ainakin 30 minuuttia liikuntaa vähintään viitenä päivänä viikossa.



## Älä tupakoi

Vältä tupakointia (myös sähkö tupakointia) ja minkä tahansa muunkin keuhkoille vahingollisen aineen hengittämistä.



Vaurioitunut keuhkokudos on alttiimpi infektioille.



## Laadukas uni

Pyri nukkumaan 7 - 9 tuntia yössä. Kehitä rutiini: Pidä kiinni vuorokausirytmistä. Harjoittele rauhoittumisrituaalia, kuten lempeän musiikin kuuntelua, kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamista tai sopivan kirjan lukemista. Varmista, että huoneesi on viileä, pimeä, hiljainen ja mukava. Vältä näyttöjä vähintään 90 minuuttia ennen nukkumaanmenoa.



## Yhteydenpito

Jos tartuntatautiriskit estävät aidot kohtaukset, pidä yhteyttä läheisiisi puhelimitse/älylaitteilla. Virtuaalisissakin sosiaalisissa yhteyksissä syntyvät positiiviset tunteet parantavat solujen immuunivasteita.



SUOMEN  
ELÄMÄNTAPA-  
LÄÄKETIETEEN  
YHDISTYS RY

falm.fi

