

Sonbaharda bağışıklık sistemini güçlendirecek 6 öneri

İstanbul – Güneşin etkisinin azalması, iş-okul temposunun artması, günlerin kısılması, uyku düzenindeki değişiklikler yazdan sonbahara geçişte bağışıklık sistemini etkileyen faktörlerin başında geliyor. Pandemi tedbirlerinin devamı dolayısıyla da bağışıklık sisteminin korunması ve güçlü tutulması her zamankinden daha önem taşıyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, bu kritik geçiş döneminde bağışıklık sistemini güçlendirecek önerileri paylaştı.

Önlem almayı sürdürün

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs ile birlikte sosyal mesafe, temas ve izolasyon gibi kavramlar günlük hayatın parçası haline geldi. Yaz aylarının sona ermesine paralel olarak pandemi vaka sayılarında artış söz konusu. Sonbahar aylarında daha da dikkatli olunmalı ve sağlıklı bir gelecek için belirtilen tüm önlemlere uyulmaya devam edilmelidir.

Mevsimine uygun meyve sebze tüketin

Bağışıklık sistemini güçlü tutmak için besin değeri yüksek ve içerisinde A, C, E vitaminleri, protein, çinko ve Omega-3 bulunan yiyecekler ve içecekler tercih edilmelidir. Özellikle Omega-3, içerisinde yer alan yağ asitleri bağışıklık sisteminin güçlenmesine en fazla katkıda bulunan besin öğelerinden biridir. Öte yandan mevsim faktörü dikkate alınmalı ve mevsimine uygun meyve ve sebze tüketilmelidir.

Kişisel bakımı ihmal etmeyin

Yaz aylarında hava sıcaklıklarının etkisiyle daha fazla önem verilen kişisel bakım, hava sıcaklıklarının sonbaharda düşmesiyle daha az önemsenir. Ancak pandeminin mevsimden bağımsız bir süreç olduğu unutulmamalı, bu süreçte kişisel bakım günlük hayatta her zamankinden daha fazla yer almalıdır.

Tempolu yürüyüşü tercih edin

Yaz aylarında daha hareketli olan insan vücudu, hava sıcaklıklarının düşmeye başlamasıyla daha az hareket etmektedir. Bu durum da bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olmaktadır. İş ve özel hayatın getirdiği yorgunluğa rağmen mümkünse tempolu yürüyüş yapılmalı, vakit ve enerji durumuna göre koşu, yüzme, kardiyo ve ağırlık egzersizleri gibi farklı aktiviteler de günlük hayatın parçası haline getirilmelidir.

Uykusuz kalmayın

Düzenli uyku bağışıklık sistemi için oldukça önemli bir etkidir. Gün boyu birçok faktörün etkisiyle yorulan vücudu uyuyarak dinlendirmek, sadece bağışıklık sisteminizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda enerji miktarını da maksimum seviyeye çıkarır.

Bol bol su için

Vücutta gerçekleşen birçok reaksiyonun temelinde yer alan su, bağışıklık sistemi için de oldukça önemlidir. Havaların soğumaya başlamasıyla birlikte su içme isteğinde azalma görülebilir. Bu olasılığa rağmen günde en az 2-2.5 litre su içmeye özen gösterilmelidir.



GENERALİ HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.