



# L6: IMMUNRESILIENS LIVSSTIL

L1: INTRODUKTION: RESILIENS OCH IMMUNRESILIENS

L2: FÖRSTA TRE STEGEN I IMMUNFÖRSVAR OCH RESPONS

L3: M.A.L.T., G.A.L.T., MEDFÖDD (OSPECIFIK) IMMUNITET

L4: ADAPTIV (SPECIFIK) IMMUNITET + MER, CELLULÄR SKADA, NEDBRYTNING AV VÄVNAD OCH FUNKTION, ÅTERHÄMTA OCH ÅTERSTÄLL

L5: IMMUNSENESENS

**L6: IMMUNRESILIENS LIVSSTIL**

L7: IMMUNRESILIENS NÄRING

L8: IMMUNRESILIENS TERAPIER OCH BEHANDLINGAR FÖR EGENVÅRD

## DU KAN FÖRBÄTTRA DIN IMMUNRESILIENS PÅ 90 DAGAR

### GÅ LÄNGRE ÄN ATT BOOSTA DITT IMMUNSYSTEM – BYGG EN STARKARE, MER LÅNGSIKTIG IMMUNRESILIENS!

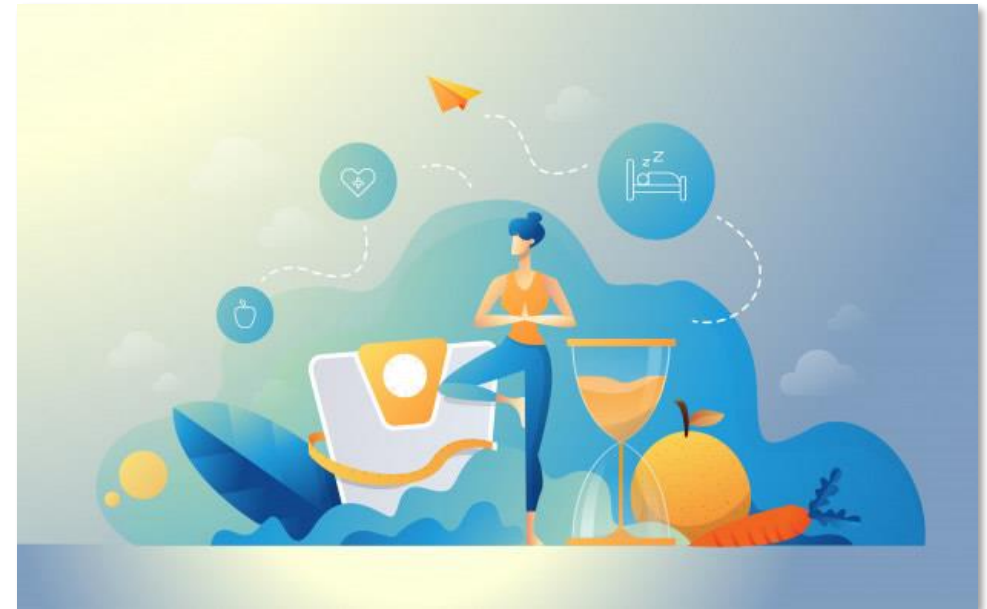
Ditt immunsystem påverkas i hög grad av din livsstil.

Din diet, träning, ålder, psykologiska stress och andra faktorer är livsnödvändiga för immunresponen.

Ditt immunsystem kräver balans och harmoni för att fungera väl.

Du kan göra olika livsstils- och kostförändringar idag för att stärka ditt immunsystem.

Det inkluderar ditt sockerintag, ha tillräckligt högt vätskeintag, motionera regelbundet, få tillräckligt med sömn och hantera dina stressnivåer.



# EN HÄLSOSAM LIVSSTIL FÖRBÄTTRAR IMMUNITEN OCH IMMUNRESILIENSEN

## FYRA VIKTIGA, GRUNDLÄGGANDE LIVSSTILSFAKTORER FÖR IMMUNRESILIENS

### BRA NÄRING

Näring spelar en viktig och livsnödvändig roll i hur ditt immunsystem fungerar.

Om din kropp saknar livsnödvändiga näringsämnen kan den inte prestera på topp.

### FYSISK AKTIVITET

Den som motionerar och tränar regelbundet halverar förekomsten av infektioner i övre luftrören.

Träning ökar också cirkulationen, förbättrar kardiovaskulär hälsa och blodtrycket, minskar stressen och hjälper till att kontrollera kroppsvikten.



## **GOD SÖMN**

**Under sömnen kan din kropp reparera och återställa sig själv.**

**Om du sover mindre än sex timmar per natt ökar risken för att bli sjuk med tre gånger.**

**Sömn är avgörande för korrekt immunfunktion.**

**Den spelar också en enorm roll i hormonnivåerna i din kropp och hur din kropp reagerar på stress.**

## **HANTERA OCH VÄX FRÅN STRESS**

**Det är normalt att uppleva stress, men för mycket stress och press kan vara skadligt.**

**När du triggas av stress reagerar kroppen med kemiska reaktioner.**

**Dessa kemikalier kan ta bort kraften från immunsystemet och försvaga det.**

**Att vara medveten om dagliga stressfaktorer är viktigt och kan hjälpa dig att hantera din stress mer hälsosamt.**



# BLUE ZONES LIVSSTIL FÖR LÅNG LIVSLÄNGD

Blue Zones är regioner i världen där människor lever längre och är friskare än snittet i världen i övrigt.

Här expanderar vi de fyra viktiga grundläggande livsstilsfaktorerna till nio Blue Zones livsstilsprinciper.

Man pratar vanligen om sex "Blue Zones" i världen:

- Okinawa (Japan)
- Sardinien (Italien)
- Nicoya (Costa Rica)
- Vilcabamba (Ecuador)
- Ikaria (Grekland)
- Bland Sjundedagsadventisterna i Loma Linda, Kalifornien, USA.



## NIO VIKTIGA BLUE ZONE LIVSSTILSPERSPEKTIV

1. **Rör dig naturligt:** lev i en miljö som ständigt får dig att röra dig naturligt. Som promenera i stället för att ta bilen, och syssla med trädgårdsarbete.
2. **Syfte:** Okinawaborna kallar det "Ikigai" och Nicoyaborna kallar det "Plan de vida". Båda betyder "varför jag vaknar på morgonen". Att känna ett syfte med livet kan förlänga livet med upp till sju år.

3. **Sakta ned:** stress leder till kronisk inflammation vilket kan kopplas till alla viktiga åldersrelaterade sjukdomar. Ta lite tid varje dag och varva ned, tänk på dina förfäder, be, ta en tupplur eller bara ha lite avkopplat skoj.
4. **80 %-regeln:** "Hara hachi bu" – sluta ät när du är 80 % mätt. Människor i Blue Zones äter oftast deras minsta måltid sen eftermiddag eller tidig kväll. Sedan inget mer innan läggdags.
5. **Växtbaserad diet:** bönor, inklusive favabönor, svarta bönor, sojabönor och linser är basen i många hundraåringars diet. Kött äts i genomsnitt fem gånger per månad, i en portionstorlek om ca en kortlek.
6. **Vin @ 5:** Människor i alla Blue Zones (utom SjundedagsAdventisterna) dricker lite alkohol regelbundet. Tricket är att hålla sig till ett eller två glas per dag (helst Sardinian Cannonau vin), tillsammans med vänner och med eller utan mat.
7. **Tillhörande:** Att tillhöra någon form av trosbaserad grupp är hälsosamt. Forskning har visat att genom att delta i någon trosbaserad tjänst fyra gånger per månad kan ge dig ytterligare 4–14 års livslängd.



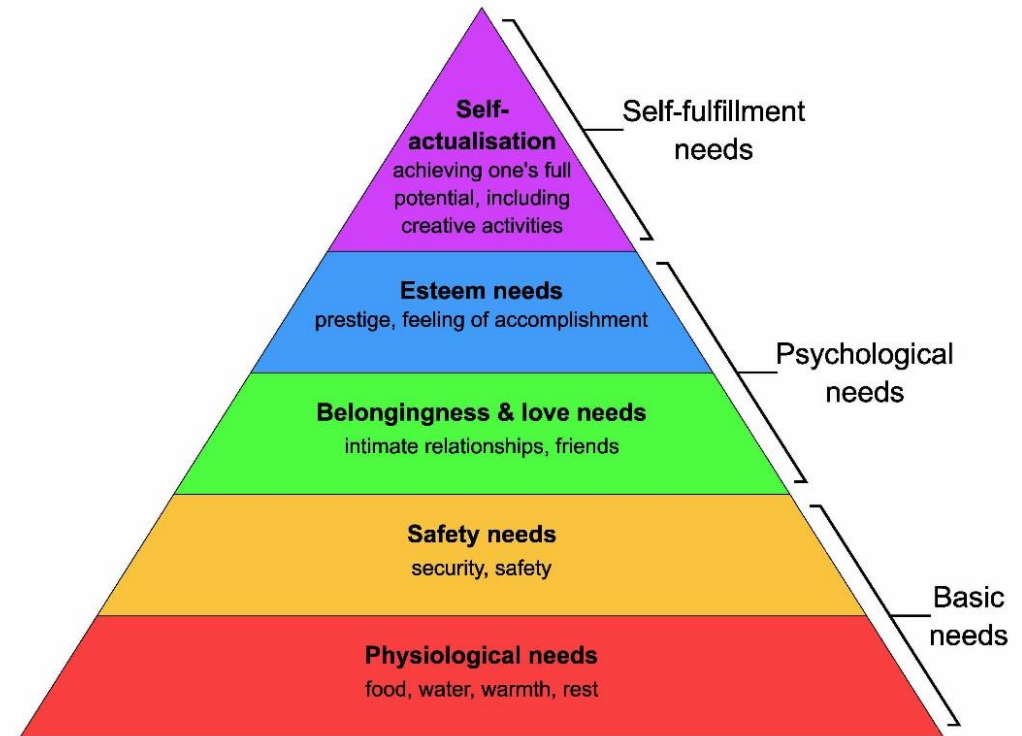
**80 %- regeln: "Hara hachi bu" – sluta ät när du är 80 % mätt.**

8. **Familjen först:** Människor som lever länge sätter ofta familjen först. Det innebär att ha föräldrar och förföräldrar nära sig eller i hemmet (det sänker även sjukligheten och dödstalen hos barnen i hemmet). De stannar hos en livskamrat hela livet (vilket kan ge upp till tre års livslängd ytterligare) och de investerar tid med sina barn.
9. **Rätt stam:** Världens äldsta människor väljer – eller föddes in i – sociala grupper och cirklar som stödjer hälsosamma beteenden. Bland annat Okinawafolket skapade ”Moais”-grupper med fem hälsosamma och stöttande vänner som stannar hos varandra livet ut.



# PETERS TOPP 12 NYCKELLIVSSTILSFAKTORER FÖR IMMUNRESILIENS

1. Maslow's behovstrappa: Ren mat och rent vatten, psykologisk och fysiologisk säkerhet och trygghet.
2. Hälsosam näring från mat, örter, kryddor och kosttillskott.
3. Rörelse, träning, dans.
4. Regenerativ sömn och återhämtning.
5. Eliminera/minimera gifter i inre och yttre miljö, inklusive metaller, kemikalier, elektrosmog.
6. Kultivera familje-, arbets- och sociala relationer.
7. Syfte, vision, mission, Ikigai.
8. Stressreduktion, meditation, kontemplation, bön, parasympatisk balansering, tid i naturen.
9. Viktkontroll och minimera effekten av sarkopeni.
10. Personlig växt och utveckling. Prioritera och utveckla kontrollfokus.



- 11. Hälsokontroller och program för att förbättra hälsan, mentorskap, coaching, rådgivning.**
- 12. Immunförbättrande egenvårdsbehandlingar och hälsosamma vanor. En personlig strategi för immun- och hälsoförbättring.**



# VIKTIGASTE ORSAKERNA TILL IMMUNSENESCENS SOM AVHJÄLPS MED PETERS TOPP 12-LISTA

- ökat biologiskt och fysiologiskt åldrande
- oxidativ stress
- inflammaging
- sarkopeni
- insulinresistens
- förstärkning av komorbiditeter
- mitokondriedysfunktion, utmattning
- toxicitet, överskott av gifter
- psykologiskt och socialt trauma och isolering
- tarmdysbios
- näringsbrister och näringsobalanser
- skadliga tankar, känslor, relationer och vanor
- genetisk och epigenetisk påverkan på immunhälsan.

