

<b>Stile di vita e attitudini, fattori che influenzano il Sistema Immunitario <sup>1</sup></b>	
<b>Rafforza il funzionamento del Sistema Immunitario</b>	<b>Indebolisce il funzionamento del Sistema Immunitario</b>
<b>Stile di vita</b>	
Alimentazione sana Adeguate esercizio fisico Dormire bene Rilassamento, meditazione Esercizi di respirazione Moderato consumo di alcolici	Cattive abitudini alimentari (cibo di qualità scadente e in quantità inadeguata) Mancanza di esercizio fisico Insonnia, sonnolenza Essere costantemente sotto stress Fumare Eccessivo consumo di alcolici
<b>Attitudini</b>	
Approccio attivo verso la malattia Ottimismo Guardare al cambiamento come ad una opportunità Essere governati da una propria interiorità Stabilità interiore, equanimità Adeguate fiducia in sé stessi Avere uno scopo, un impegno Far parte di un sistema di sostegno sociale Partecipazione Avere un buon rapporto con i propri genitori	Essere rassegnati e sentirsi senza speranza nella malattia Essere pessimisti Guardare al cambiamento come ad una minaccia Essere in balia degli eventi esterni Essere agitati e instabili Scarsa fiducia in sé stessi Essere apatico Isolarsi Sentirsi emarginati Avere scarsa comunicazione con i propri genitori

**Traduzione dall'inglese a cura di Barbara Brondi**

---

<sup>1</sup> Mel Robin "A Handbook for Yogasana Teachers: The incorporation of Neuroscience, Physiology and Anatomy into the Practice" 2009, ed. Wheatmark, Arizona USA

<b>Health Practices and Attitude as factors in the Strength of the Immune System<sup>2</sup></b>	
<b>Enhances Immune Function</b>	<b>Depresses Immune Function</b>
<b>Health Practice</b>	
Good nutrition Proper exercise Adequate sleep Relaxation, meditation Breathing practice Low alcohol consumption	Poor diet (poor quality, improper quantity) Lack of exercise Insomnia, somnolence Constant stress Smoking Heavy alcohol consumption
<b>Attitudes</b>	
Active approach to illness Optimistic Sees change as challenge Controlled from within Inner stability, equanimity Appropriately self-confident Sense of purpose, commitment Social support system Involvement Warm relationship with parents	Resigned, helpless approach to illness Pessimistic Sees changes as threat Controlled from without Agitated, volatile Self-confidence out of balance Apathy In isolation Alienation Poor communication with parents

---

<sup>2</sup> Mel Robin “A Handbook for Yogasana Teachers: The incorporation of Neuroscience, Physiology and Anatomy into the Practice” 2009, ed. Wheatmark, Arizona USA