

# SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Temiz  
Hava

**Bol Bol  
Oyun  
Bol Bol  
Temiz Hava**

Serotonin, diğer şeylerin yanı sıra duygudurum ve endişeyi düzenleyen çok önemli bir nörotransmitterdir. Beyindeki serotonin üretimi ve serotonin alımı, birçok faktöre bağlıdır ve bu faktörlerden biri oksijen alımıdır. Serotonin üretiminden sorumlu enzimler, düşük kaliteli oksijen alımından etkilenerek, depresyon ve anksiyete duygularına yol açabilir.

