SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN 10 İPUCU

Günlük hayatınızda yapacağınız küçük değişikliklerle hastalıklardan korunup sağlıklı, mutlu ve uzun bir ömür yaşamanız mümkün. Sağlıklı ve uzun bir ömür herkesin en büyük dileği... Ama bunun için çaba göstermek gerekiyor.

1) DENGELİ BESLENİN

Güne sağlam bir kahvaltı ile başlamak, sağlıklı yaşam için olmazsa olmazlardan biridir. Geceleyin uyku boyunca beslenme olmadığı için beynimiz enerjiye ihtiyaç duyar. Dengeli beslenirken öncelikli olarak dikkat edilmesi gereken şey mevsim sebze ve meyvelerini tüketmektir. Mevsiminde yetiştirilen meyve ve sebzeler daha sağlıklı olur, özel ortam ve destek gerektirmez. Günde üç ana öğün, üç de ara öğün yapmak gerekir. Bol su içilmeli, yağ oranı düşük, karbonhidrat ve protein oranı orantılı yiyecekler tercih edilmelidir. Zihinsel faaliyetlerin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemlilerinden biri de meyvelerdir. Beynin oksijen dışındaki tek enerjisi glikozdur. Glikoz meyvelerde hazır halde bulunur. Diğer gıdalarla alınan şeker, midede yakılarak glikoza çevrilir. Bu nedenle meyveleri aç karnına yemeliyiz. Meyveler yemeklerden 30 dakika önce veya üç saat sonra tüketilmelidir. Mide doluyken alınan meyveler; midede kalarak besin değerini kaybeder, orada mayalanacağı için bütün sindirim sistemini de yorar. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze ve meyvelerde bulunur, hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir. Mineraller ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi daha birçok düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar. Günde en az birkaç adet meyve ve sebze, akşamları bir kase taze yoğurt, bol su, haftada birkaç kez balık yemek, her gün bir bardak süt tüketmek gerekir. Besinlerle vücudun ihtiyacı olanları karşılamak en doğrusudur, ancak gerekirse ek takviyeler alınabilir. Tatlı kaçamaklarında vicdan azabı duyarsak daha az tatlı yemeğe çalışırız. Vücudumuzda dakikada 10 milyon hücre ölür ve bir o kadarı da yenilenir. Ortalama 100 günde (beyin ve sinir hücreleri hariç) bütün vücudumuz yenilenir. Düzensiz kötü beslenme, yenileme sistemini aksatır. Cilt canlılığını, tazeliğini kaybeder ve en önemlisi hastalıklara açık hale gelinir. Yorgunluk, çabuk yorulma, baş ağrısı olabilir. Düşünce ve hafıza sistemi bulanıklaşır. Bu nedenlerden dolayı düzenli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmeli ve yemek için yaşamamalı, sadece yaşamak için yemeliyiz.

2) ALKOLDEN UZAK DURUN

Sigara asla içilmemeli, bırakmak için gerekirse yardım alınmalıdır. Yapılan araştırmalarda, çocukların yanında içmediğini savunan ebeveynlerin kıyafetlerindeki nikotinin bile çocukları etkilediği saptanmıştır. Sigara; kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, solunum sistemi hastalıkları ve kansere (akciğer, yemek borusu, ağız içi, burun-boğaz, gırtlak, pankreas, böbrek, lösemi) neden olabilir. Sigara içiyorsanız hemen kendinize sigarayı bırakma tarihi belirleyip bunu çevrenizdekilere söyleyerek başlangıç yapabilirsiniz. Alkolün azı karar çoğu zarardır. Az miktar (örn. haftada en fazla yedi kadeh şarap) aşıldığında zararlı etkileri ortaya çıkmaya başlar.

3) DÜZENLİ UYUYUN

Bağışıklık sisteminizin dinlenmesine müsaade etmeliyiz. Bağışıklık ve deliksiz bir uyku uyumak birbirine bağımlı iki şey olduğu için kronik uykusuzluk, bağışıklığınızın zarar görmesine neden olur ve vücudunuzun hastalıklarla savaşmasını engeller.

4) SPOR YAPIN

Vücudun spora en hazır olduğu vakit akşamdır. Ancak her zaman spor yapılabilir. Bacak, karın, kol, göğüs ve bel kaslarını çalıştıracak aktiviteler oldukça önemlidir. Hayatınız boyunca yapacaksanız günde 10 dakikalık hafif tempo koşu ve 10 dakikalık (mekik, yan mekik, ayak gerdirme) hareketleri yeterli olur. Haftada üç kez spor yapabiliyorsanız en az 20 dakika, spora daha az zaman ayırıyorsanız en az 45 dakika olmalıdır. Sporu da dengeli ve düzenli yapmak çok önemlidir. Her gün uzun süre spor yapmak kasları yorar. Kaslarımızın da dinlenmeye ihtiyacı olduğunu unutmamak gerekir. Yoga ve meditasyon kalp sağlığı için çok faydalıdır. Meditasyonda vücuttaki nitrik oksit düzeyi artar. Bu madde damar sağlığı için çok önemlidir. Nitrik oksit doğal olarak vücutta üretilen, kan yolu ile taşınan bir moleküldür. Damarların genişlemesine, kan basıncının düşmesine, diyabet ve kanserden korunmaya yardımcı olur. En çok burunda bulunur. Yoga ve meditasyonda derin nefes alındığında bu madde akciğerlere dolar. Spor, kişinin aktif dinlenmesini sağladığı ve kendi için yaptığı bir şey olduğundan aynı zamanda mutluluk kaynağıdır.

5) GÜNEŞTEN UZAK DURUN

D vitamini kaynağı olan ancak kanser ve yaşlanmaya neden olan güneş ışınlarına sabah ve akşamüzeri çıkmaya çalışılmalıdır. D vitamini alacağımız güneş ışınları saati öğlen 11.00-13.00 arasıdır. Bu saatlerde güneşe çıkmanın yararı-zararı iyi değerlendirilmelidir. D vitamini aynı zamanda antioksidandır, bağışıklık sistemini destekler, günlük oral alım tavsiye edilir.

6) BEYNİNİZİ AKTİF TUTUN

Bulmacalar, zeka oyunları, zeka soruları ve hafıza teknikleri beyni aktif tutar. Ama yorulduğunuzda beyninizi zorlamayın. Her gün okuyacağınız 20 sayfalık bir kitap, yemeklerinizde kullanacağınız baharatlar (özellikle zerdeçal, safran, tarçın) beynin aktif kalmasına yardımcı olur. Her gün, her alanda yeni tadlar almaya çalışın.

7) KONTROLÜNÜZÜ KENDİNİZ YAPIN

Özellikle duşta ve duş aldıktan sonra vücudu kontrol etmek, yeni yumruları, benleri tespit etmek de yararlıdır. Meme kanserini ve yeni çıkan, şekil değiştiren nevüsleri (benleri) erken tespit etmek çok önemlidir.

8) TEMİZ KALIN

Vücudunuzun temiz kalmasına özen gösterin. Haftada en az iki kez ya da üç günde bir kez banyo yapın. Sabun, lif ve şampuan gibi temizlik araçlarını kullanın ve vücudunuzun her tarafını iyice ovun. Tuvalet temizliğine özen gösterin ve ellerinizi sık sık sabunla yıkayın. Birçok bulaşıcı hastalık ellerden yayılır, bunu sakın unutmayın.

9) AŞI YAPTIRIN

Artık yetişkinlerin de bir aşı takvimi var. Korunabileceğimiz, aşısı olan hastalıklardan korunmalıyız. Her yıl ölümlere yol açan, iş gücümüzü etkileyen mevsimsel gribe karşı mutlaka aşı olmalıyız. Kronik hastalıkları olanlara pnömoni aşısı, zona aşısı öneriliyor. Her 10 yılda bir tetanoz aşısı olmak gerekir. Tüm kız çocuklarına rahim ağzı kanserinden korunmaları için HPV aşısı yaptırılmalıdır.

10) STRESLE BAŞA ÇIKMAYI ÖĞRENİN

Stresle baş etmenin sağlıklı yollarını bulun. Çünkü stres hormonları bağışıklık sistemine zarar verir. Yoga, müzik dinlemek, yürüyüş yapmak, düzenli gülmek ve masaj gibi yöntemlerle stresle mücadele ederek bağışıklık sisteminizi destekleyebilirsiniz. Sosyal ilişkilerin iyi olması, kişinin sevdikleriyle birlikte olması, kucaklaşmalar; stres ve gerilimi azaltır. Kucaklaşma ile kişi yalnızlık korkusunu yener, sevildiğini hisseder. Mutlu olmak da stresle başa çıkmada önemlidir.