

HER DAİM GENÇ KALMAK MÜMKÜN

Her daim genç kalabilmek herkesin hayali. Aslında birkaç pratik öneriyle zinde ve enerjik hissetmek mümkün. Yapılan araştırmalar genç kalmaktaki en önemli şeyin kendini önemsemek, aileye vakit ayırmak ve bol kahkaha atmaktan geçtiğini gösteriyor. Liv Hospital Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Murat Aksoy genç ruhlu ve zinde bir şekilde yaş almanın püf noktalarını anlattı.



- **Diyet bağımlısı olmayın:** İnsanlar genelde birkaç parça meyve ya da sebzeyle sağlıksız diyetler yapıyor. Diyetinizi yaparken mutlaka bir uzmandan yardım alın, yiyeceklerinizi, hazırlayış şeklinizi değiştirin. Arkadaşlarınızla yemekte buluşarak sosyal hayatınızı hareketlendirin. Tabii kilonuzu ortalama bir yerde tutmayı ihmal etmeden. Diyetiniz hayat boyu yeme şekliniz olmalı. Pazartesi veya haftanın belli gününde başlaması planlanan diyet programları başarısızlığa mahkumdur. Günde beş porsiyon meyve veya sebze yemeyi ihmal etmeyin.
- **Yürüyüş yapın:** Hava şartları izin verdiği sürece açık hava yürüyüşleri yapın. Tabii güneş ışınlarından korunmayı ihmal etmeyerek. Gün içinde en yarım saat

tempolu yürüyüş yaparak hem fiziksel he de ruhsal olarak rahatlayabilirsiniz.

- **Kahve yerine bitki çayı tercih edin:** Kahvenin fazlası sağlık için yararlı değildir. Gün içinde pek çok sayıda kahve tüketiyorsanız 2 fincanı bitki çayıyla değiştirebilirsiniz. Meyve ve sebzeler önemli oranda antioksidan içerir. Antioksidanlar yaşlanmayı hızlandıran serbest radikalleri etkisiz hale getirir.
- **Zeytinyağı tüketin:** Zeytinyağının faydaları saymakla bitmiyor, ömrü uzatıyor, kalp damar hastalıklarına iyi geliyor, doğal bir anti aging etkisi yapıyor.
- **Her gün bir porsiyon yeşil salata tüketin:** Salatalarınızı yaparken çeşitli yeşillikler kullanmayı ihmal etmeyin. Salatalara ıspanak, semiz otu ve hindiba gibi sebzeler ekleyin. Yeşil yapraklı bitkiler, kalp ve kanser gibi hastalıklardan korunmaya yardımcı olan antioksidanla doludur.
- **Sigara içmeyin:** Sigara içmeyin ve sigara dumanı olan yerlerden uzak durun.
- **Bronzlaşmayın:** Güneşin ısı verme, D vitamini yapımı, insan psikolojisine olumlu etkisi gibi pek çok faydası var. Ancak son yıllarda ozon tabakasında oluşan incelme sonucu güneş ışınları yeryüzünü daha çok etkiliyor. Buna bağlı olarak güneş yanıkları, deri kanseri oluşumu, ışığa bağlı alerjik hastalıklar ve ışığa bağlı cilt yaşlanması riski artırıyor. Bu nedenle özellikle yaz aylarında güneşten bilinçli bir şekilde korunmak gerekiyor. D vitaminini üretmek için, dışarıda yapılan ve uzun süre güneşte kalmanızı gerektirmeyen aktiviteler yeterlidir. Unutmayın fazla güneş cildinizi yaşlandırır ve sizi daha yaşlı gösterir.
- **Hayatınızdan kahkahayı eksik etmeyin:** Her şeyi gereğinden fazla ciddiye alarak kendinize gereksiz dertler yüklemeyin. Bu sizi yıpratacak hatta yaşlandıracaktır.
- **Aile candır:** Yoğun iş hayatı, günlük koşuşturma içinde ailenize vakit ayırmayı unutmayın. Ailenizle birlikte

oldukça ve bağlarınızı güçlendirdikçe kendiniz daha iyi ve zinde hissedecek, her türlü zorluğun üstesinden geldiğinizi göreceksiniz.

- **Yüksek tansiyon, kolesterol ve diyabete dikkat edin:** Kronik hastalığınız varsa kontrollerinizi sakın ihmal etmeyin. Ve hastalığınızla yaşamamanın ipuçlarını mutlaka doktorunuzdan öğrenin.
- **Kendiniz için ve çevreniz için iyi şeyler dileyin:** Günümüz insanların en büyük sorunu hastalıkların oluşmasında büyük etkiye sahip olan stres ve depresyon. Yapılan araştırmalar inançlı olmanın ve dua etmenin olumsuz düşünceleri olumluya çevirdiğini gösteriyor.
- **Hobi edinin:** İş ve hayat sıkıntılarından kaçış için kendinize zaman ayırın ve sizi daha iyi hissettirecek ve arkadaşlarınızla paylaşabileceğiniz hobiler edinin