

Bu yaz sağlıklı yaşam için yeni adımlar atın

Geçtiğimiz yıl aralık ayından itibaren bütün dünyanın gündemine oturan Corona virüs salgını ile hem bütün dünyada hem de ülkemizde gerçekten zor ve endişe düzeyi yüksek günler geçiriyoruz. İçinde bulunduğumuz şu günlerde, baştan beri alınan tedbirlerin ve yapılan uygulamaların etkisiyle toplum olarak biraz daha rahatladık. Ancak bu zor ve endişeli günler elbette herkesi maddi manevi birçok yönden etkiledi. Bu zor ve sabır gerektiren günler ve hatta aylar, bütün dünyayı birçok açıdan değiştirdiği gibi kendi kişisel dünyamızda da bu değişimleri hissettik. Birçok kavramın anlamını tekrar sorguladık. Sevgi, fedakarlık, sağlık, dostluk, hayat, ev, mutluluk, aile ve yardımlaşma gibi kavramlar hepimizin dünyasında yeniden tanımlandı. Elbette, bu kavramlardan toplumda her bir fert tarafından hakkında en çok düşünülen, değeri daha da artan "sağlık" kavramı oldu. Bu salgın sürecinde belki de sağlığımızla ilgili zamanında yapmadığımız değişiklikler için pişmanlıklar hissettik.

Evet, nasıl da önemliymiş sağlık ve sağlıklı yaşamak, bunu tekrar tekrar düşündük. Bu hayatta sağlıktan daha önemli bir şey olmadığını derinden anladık. Tıpkı Kanuni Sultan Süleyman'ın muhteşem bir şekilde ifade ettiği gibi;

"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi"

Çevremizde duyduğumuz her vaka haberi ve vaka artış sayılarıyla artan endişeli bekleyiş, bizi kendi sağlığımızı tekrar gözden geçirmeye yöneltti. Herkes " Acaba ben sağlıklı mıyım? Bu virüsle benim vücudum iyi mücadele edebilir mi?" diye düşündü.

Sağlıklı olmak ne demek?

Sağlıklı olmak ana hatlarıyla fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak genel bir iyilik halinde olma şeklinde tanımlanır. Ancak sağlığın bozulma evrelerine ve hastalıkların oluşum süreçlerine baktığımızda bu tanımın bize çok da yol

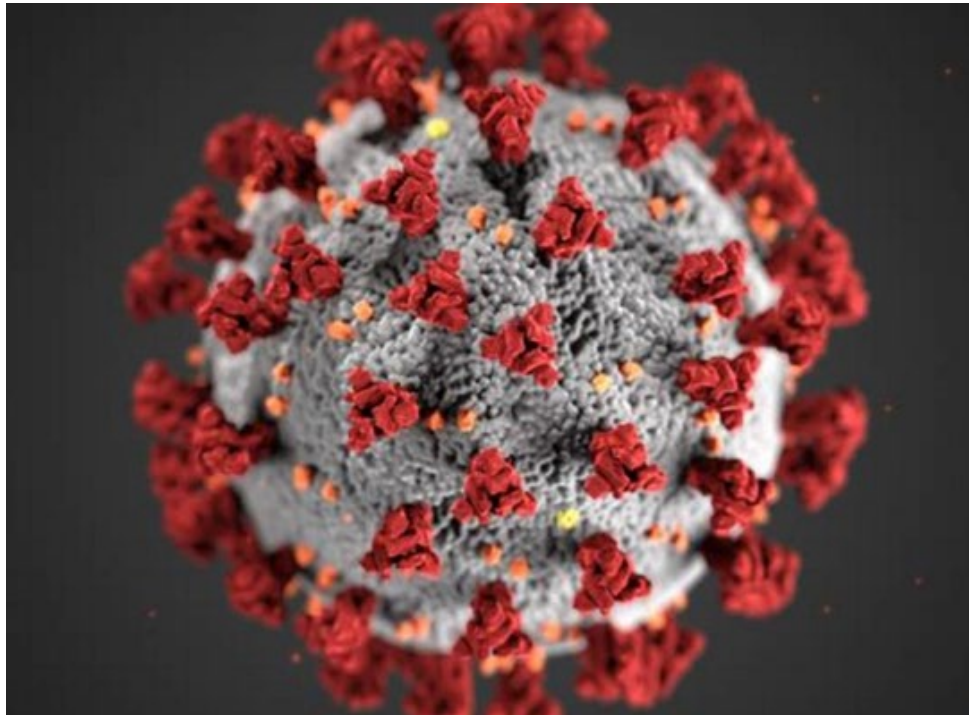


göstermediğini anlayabiliriz. Neden mi? Kısaca açıklayalım. Vücudumuzun yapı taşı hücrelerdir ve hücrelerimizde her saniye binlerce yaşamsal olay meydana gelir. Bu temel yaşamsal olaylardaki aksaklıklar ve problemlerin sonucunda hastalıklar başlamış olur. Yani hastalıklar ilk olarak hücrelerde başlar. Sonra hücrelerde başlayan bu aksaklık ve problemler,

zamanla dokulara, organlara ve sistemlere yansiyarak belirti ve şikayetler halinde karşımıza çıkar. Bu sürece baktığımızda hastalıkların hücrelerimizde ilk olarak başladığı zaman ile şikayetlerin ortaya çıktığı zaman arasında bazen aylar bazen de yıllar vardır. Bu süre, hastalığa ve kişinin durumuna bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bu süre zarfında hücrelerde, dokularda birtakım değişimler zaten başlamış ve ilerlemiştir. Dolayısıyla gerçek anlamda sağlıklı olmak, hücrelerimizin sağlıklı olması demektir. Peki hücrelerimizin sağlıklı olması için neler yapmamız gerekir?

"Artık sağlıklı yaşama adım atacağım" diyorsanız geç kalmadınız!

Sağlıklı yaşama adım atmak ve bu konuda gerekenleri yapmak, vücudumuzda harika bir değişim başlatır. Bu süreçte hücrelerimiz de sağlıklı hale gelir. Zaten bu değişimi derinden hissedebiliriz. Çünkü vücudumuzda bulunan yaklaşık 100 trilyon hücre her an yapım-yıkım döngüsündedir ve biz bu döngüye hem doğrudan hem de dolaylı olarak birçok yönden müdahale edebiliriz. Olumlu ya da olum-



suz yönde etkileyebiliriz. Beslenme şeklimiz, yaşam alışkanlıklarımız ve psikolojik durumumuz hücrelerimizde meydana gelen binlerce yaşamsal olay üzerinde son derece etkilidir. Yani aslında bütün bu yaptıklarımızla vücudumuzun bir anlamda mimarı sayılırız.

Vücudumuzda ve hücrelerimizde meydana gelen bu yenilenme döngüsü, organlar ve dokular arasında farklılık gösterir. Örneğin, yemek yerken lezzet almamızı sağlayan dildeki tat tomurcukları yaklaşık on günde bir yenilenirken, bağırsak iç ortamı 3-5 günde bir yenilenir. Karaciğer hücreleri altı ayda bir yenilenirken, kırmızı kan hücreleri 120 günde bir yenilenir. Bu muhteşem döngü sayesinde beslenme ve yaşam alışkanlıklarınızda gereken değişimleri yaptığınızda olumlu sonuçları çok etkin bir şekilde görebilirsiniz.

Kendi sağlığınızın mimarı olun

Sağlıklı bir yaşam için değişime başlarken neler yapmanız ve nasıl yapmanız gerektiği konusunda doğru bilgiler edinmek oldukça önemlidir. Bunun için vücudunuz nasıl çalışıyor, nelere ihtiyacı var öncelikle bunları anlamak gerekir. Bu konuda kulaktan dolma bilgilerle hareket etmek yerine, bilimsel gelişmeleri takip eden kaynaklara ulaşarak bilinçli olmak son derece önem taşır. Çünkü kısa sürede çözüm vadeden ve hızlı sonuç alacağınızı söyleyen, bilimsel temelden yoksun söylemlere göre davranışınızda vücudunuza geri dönüşsüz zararlar verebilirsiniz. Doğru bilgilere ulaştığınızda vücudunuzdaki döngüye daha saygılı davranırsınız ve acele etmeden vücudunuza sevgiyle muamele edersiniz. Örneğin, fazla kilo ve obeziteyi diyet yaparak, midenizi keserek, içine balon koyarak veya botoks yaparak mide kaslarınızın bir bölümünü felç ederek çözmeyi asla düşünmezsiniz. Vücuttaki muhteşem döngüyü anladığınızda fazla kilo ve obezitede problemin midede veya fazla yemede olmadığını, sebepleri daha derinde hücrelerde aramak gerektiğini farkedersiniz. Bunu farketmenin en güzel tarafı, gerek beslenme gerekse yaşam alışkanlıkları değişimlerinde çok daha bilinçli olmaktır. Bu bilinçli seçimlerle de size sağlıklı yaşamın kapıları ardına kadar açılacaktır. Örneğin su içme konusunda edindiği-



niz önemli bilgilerle daha bilinçli bir şekilde su içmeye başlarsınız. Bu süreçte her geçen gün şikayetlerinizdeki azalmayı ve vücudunuzdaki olumlu değişimleri belirgin şekilde hissedersiniz. Kolayca kilo verdiğiniz, yorgunluğunuzun azaldığını, eklemelerinizin daha da rahatladığını ve kabızlık probleminizin iyileşmeye başladığını farkedersiniz. Aynı zamanda bağışıklık sisteminiz de güçlenecektir. Tabii ki beslenme ve yaşam alışkanlıklarınızda yapacağınız bu değişim, pratik ve uygulanabilir bilgilerle çok daha kolay olacaktır. Çünkü yılların verdiği alışkanlıkları kısa bir sürede

hızla değiştirmeye çalışmak istenilen faydayı sağlamayabilir. Değişimlerin belli bir program dahilinde ve detaylı bir şekilde uygulanması başarılı olmanızı sağlayacaktır. Bu konuda siz değerli okuyucularımız için 'İdeal Vücudun Sırları' kitabımızdaki temel, pratik ve uygulanabilir bilgiler çok faydalı olacaktır. Kitapta yer alan, vücudunuz hakkında şimdiye kadar hiç duymadığınız bilgiler, sağlık kavramı hakkında bakışınızı çok daha netleştirecek ve size sağlığını yönetebilme becerisi kazandıracaktır. Yaza girerken eskiden olduğu gibi sadece kilo verme endişesi taşımak yerine, hücrelerinizden itibaren sağlıklı olmayı hedeflediğiniz güzel ve verimli bir dönem olmasını dilerim. Sizin için sonuçlar muhteşem olacak...

