

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN TAVSİYELER

- 1)** Uyurken daha çok sağ tarafa doğru uyumalı, çünkü sol tarafa yatmak kalbi yorar.
- 2)** Ayakta su içmeyin, suyu çömelerek veya oturarak yavaş yavaş için.
- 3)** Yürürken dik yürüyün, otururken dik oturun, sürekli yamuk yumuk oturup uzanmayı alışkanlık haline getirmeyin.
- 4)** İç çamaşırlarınızı 2 günde bir değiştirin.
- 5)** Hazır gıdaları az tüketin, özellikle raf ömrü uzun olan, çok katkı maddesi içeren gıdalardan uzak durun.
- 6)** Yemek yedikten hemen sonra uyumak, sağlığa zararlıdır. En az 2 saat geçmesini beklemek daha iyidir.
- 7)** Yemekten önce elleri mutlaka yıkamalı, yemekten sonra ise hem eller hem de ağız yıkanmalıdır.
- 8)** Karnınızı daha çok doğal gıdalarla doyurun. Örneğin: Süt, et, yoğurt, yumurta, balık, fındık, ceviz, zeytin....vb gibi.
- 9)** Bardak, Tabak, Tepsi gibi ev eşyalarınızı alırken Plastik, Alüminyum, Çelik yerine Camdan yapılmış olanları alın, sağlık açısından daha iyidir.
- 10)** İçtiğiniz suyu analiz edin, temiz olan, PH değeri 7 nin üzerinde olan suyu için.
- 11)** Çoraplarınızı her gün veya 2 günde bir değiştirin.
- 12)** Sabun, Şampuan ve Diş macunundan doğal olanları tercih edin.
- 13)** Bilgisayar kullanırken 30 dakikada bir gözlerinizi dinlendirin ve gündelik bilgisayar kullanımınız 3-4 saati geçmesin.
- 14)** Günde 5-6 saat uyumak veya 9-10 saat uyumak sağlık açısından doğru değildir, en uygunu 8 saat uyumaktır.

- 15)** Bilgisayar kullanırken 1 metre, Televizyon izlerken 4-5 metre uzaktan bakılmalıdır.
- 16)** Dişleri günde en az 3 defa fırçalamalı. Fırçalama yumuşak hareketlerle 2-3 dakika sürmelidir. Zaman zaman diş ipi de kullanarak dişler temizlenmelidir.
- 17)** 30 dakikadan fazla sabit pozisyonda kalmayın, sık sık pozisyon değiştirin.
- 18)** Tuzu ve tuzlu gıdaları az tüketin.
- 19)** Yemeği çok çiğneyerek yiyin, ayakta iken yemek yemeyin.
- 20)** Az veya çok yanmış olan besinleri yemeyin.
- 21)** Başınız ağrıdığında hemen ağrı kesici kullanıp kendinizi ilaçlara alıştırmayın, başka doğal yöntemler de deneyin. Örneğin: Masaj yapmak, Duş almak, Uyumak, Limonlu su içmek gibi.
- 22)** Sigara, Alkol ve Uyuşturucuyu 1 kez bile kullanmayın, uzak durun, vücudunuza yazık etmeyin.
- 23)** Elinizi göz, burun ve ağza dokundurmayın, mikroplar buralardan kolayca vücudunuza geçebilir.
- 24)** Günde en az 2 litre su için, susamazsanız bile bol bol su için.
- 25)** Kötü havadan uzaklaşın ve evlerinizi yaz-kış, 2-3 saatte bir havalandırın.
- 26)** Besinlerin kalori değerlerini öğrenin, ideal kiloda kalmaya çalışın, kalorisi yüksek olan, kilo aldırıcı besinlere dikkat edin.
- 27)** Kola, Fanta, Gazoz gibi asitli içecekleri içmeyin veya çok azaltın, bunlar bazı hastalıklara sebep oluyor, bunlar yerine soda veya meyve suları içilebilir.
- 28)** Çok yemek yemeyin, Midenizi tıka basa doldurmayın.

- 29)** Cep telefonun Radyasyonundan kendinizi koruyun, bunun için konuşmalarınızı kısa tutun, daha çok mesajlaşmayı tercih edin, konuşurken kulaklığı veya hoparlörü tercih edin, SAR yani radyasyon değeri az olan telefonları kullanın.
- 30)** Saçlarınızı doğal sabun veya doğal şampuanlarla 2-3 günde bir kez yıkayın.
- 31)** Diş fırçanızın, havlunuzun, banyo lifinizin, bardağınızın ve tabağınızın kişisel olmasına dikkat edin, başkalarının kullanmasına izin vermeyin.
- 32)** Ayaklarınızı, Kulaklarınızı ve Burnunuzu her gün temizleyin.
- 33)** Tuvaletinizi ayakta yapmayın, çömelerek ve sıçramalara dikkat ederek, su ve tuvalet kağıdıyla temizlenin.
- 34)** Yerden bir şey kaldırırken belinizden eğilmeyin, dizlerinizi bükerek kaldırın.
- 35)** Daha çok sebze ve meyve ağırlıklı beslenin.
- 36)** Yemeği ve içeceklerinizi çok soğuk ve çok sıcak olarak tüketmeyin.
- 37)** Dilinizi, özellikle arka bölümlerini, her gün yumuşak hareketlerle, hafifçe fırçalayın.
- 38)** Sırt, Boyun ve Belinizi dik tutun, otururken belinizin arkasını bir yastıkla destekleyin.
- 39)** Yüzünüzü güneşten koruyun, çatlama ve kırıksıklıklara karşı cildinizi doğal nemlendiricilerle nemlendirin.
- 40)** Kan verin, böylece vücut yenilenir. Kızılay 'a kan bağışında bulunun veya Hacamat yapabilirsiniz.
- 41)** Gece uykudan uyanıp su içmeyin, uyku aralarında su içmek sağlık açısından faydalı değildir.
- 42)** Akşam yemeğini geç yemeyin, gece saat 8.00 den önce yemeye çalışın.

43) Radyasyondan kendinizi koruyun, Radyasyon yayan cihazları araştırın, öğrenin ve önlem alın.

44) Her gün et yemeyin, haftada en çok 2 gün et tüketin.

45) Sentetik kumaşlar kullanmayın. Örneğin: Polyester, Naylon, Rayon, Akrilik... gibi. Bunun yerine Pamuk, Keten, Yün, Kaşmir gibi doğal kumaşlar tercih edin.

46) Çok faydalı olan bu besinleri bolca tüketin: Süt, bal, hurma, ceviz, fındık, balık, lahana, sarımsak, kinoa, yumurta, yoğurt, brokoli, zeytin yağı, soğan, çörek otu, zencefil, incir, bal kabağı, siyah havuç, badem, kefir, nar, karnabahar, avokado, zerdeçal.

47) Ev eşyalarınızda, duvarlarda, mobilyalarda, kıyafetlerinizde renk seçimlerine dikkat edin, renkler insan davranış ve psikolojisini önemli ölçüde etkiler.

48) Telefon ve Bilgisayara bağımlı olmayın, bunları gerektiği zaman kullanın ve kullanırken gözlerinizi dinlendirin.

49) Dar kıyafetleri tercih etmeyin, kan dolaşımını bozabilir, damar ve sinir sıkışmalarına sebep olabilir.

50) Haftada 3 gün egzersiz yapın. Örneğin: Bel- boyun egzersizleri, Yürüyüş, Koşu, Bisiklet sürme, Yüzme, Ağırlık kaldırma, Futbol, İp atlama, Basketbol, Tenis, Barfiks, Şınav, Mekik...vb gibi.

51) Temiz havada bazen derin nefes alın, ağızdan nefes almayın, ağızdan nefes almak sağlık açısından faydalı değildir.

52) Sağlıksız ve şüpheli olan bu besinleri tüketmeyin: Cips, Konserve, Margarin, Sucuk, İşlenmiş etler, Trans yağlı besinler, Hazır çorbalar, Şekerleme, Kurutulmuş bazı meyveler, Dondurma, Asitli içecekler, Hazır turşu, Sosis, Hazır kekler... vb

53) Canınızın her istediğini yemeyin ve her gün aynı şeyleri yemeyin, yeterli ve dengeli beslenin.

54) Sofranızda daima yeşillik bulundurun.

55) Uyku saatleriniz, yemek saatleriniz, dinlenme saatleriniz, lavabo saatleriniz düzenli olsun.

56) Yatak çarşaflarınızı, Yorgan kılıflarınızı, Havlularınızı, Yastık kılıflarınızı sık sık yıkamayı ihmal etmeyin.

57) Haftada bir gün balık tüketin, bunu alışkanlık haline getirin.

58) Stres hastalık yapar, bundan dolayı stresli işlerden uzaklaşın, spor yapın, kendinize zaman ayırın, kendinizi rahat, huzurlu ve mutlu hissettirecek ortamlarda bulunun.

59) Gün içerisinde burnunuzu sık sık suyla temizleyin, burun kıllarını çekmeyin, sadece dışa sarkan kısımları kesin ve burnunuzu karıştırmayın.

60) Göbek deliğini zaman zaman temizleyin, kulak çubuğu, lif veya tuzlu suyla temizleyebilirsiniz.

61) Her gün veya 2 günde bir 1 bardak süt için, bunu alışkanlık haline getirin.

62) Her yere arabayla gitmeyin, daha çok yürümeyi tercih edin.

63) Tırnaklarınızı uzatmayın, tırnak batmalarını önlemek için el tırnaklarınızı keserken oval kesin, ayak tırnaklarınızı keserken ise düz kesin, sonrasındaysa törpüleyerek tırnaklarınızı düzeltin.

64) Zaman zaman sağlık taraması yapın, tansiyonunuzu, kolesterolünüzü, kan şekerinizi ölçün, bir şikayetiniz varsa doktora muayene olun, hastalıklarda erken teşhis çok önemlidir.

65) Sağlığınız için mutlaka sağlıklı yaşam ile ilgili kitaplar okuyun, bilgi sahibi olun.

66) **Mutlaka bir ilk yardım kitabı okuyun;** İç- dış kanamada, Kalp krizinde, Bayılmalarda, Havaledede, Şok durumunda, Boğaza bir şeyler takıldığında, Zehirlenmelerde, Boğulmalarda, Deri yanıklarında, Kırık-Çıkıklarda ne yapılması gerektiğini öğrenin, bilgilendirici ilk yardım videolarını da izleyin.

67) Haftada 2-3 gün duş alın, kullandığınız su çok sıcak olmasın, ılık su kullanın.

68) Her zaman olumlu düşünün, güler yüzlü ve pozitif olun, sinirlenmekten, kötü ve olumsuz düşüncelerden uzak durun.

69) Doğal, organik, hormonsuz, GDO' suz besinleri tüketin, ayrıca doğal, katkısız üretim yapan firmaları araştırın, güvenilir firmalardan alışveriş yapın.

70) Grip gibi bulaşıcı hastalıklardan korunmak için; Kalabalık yerlerden, hastalık belirtisi olan kişilerle temastan uzak durun, ortamınızı sürekli havalandırın, özellikle kış aylarında tokalaşma, sarılma ve öpüşmelerden kaçının.

71) Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda ağız ve burnu mendille kapatın, mendil yoksa dirsek içi ile kapatın, ama kesinlikle hapşırmayı durdurup engellemeyin.

72) Mikrobun en çok olduğu bu yerlere dikkat edin; Kapı kolu, Para, Musluk, Televizyon kumandası, Koltuklar, Cep telefonu, Ayakkabılar, Asansör düğmeleri, İnternet kafeleri, Toplu taşıma araçları, Bankamatikler, Halılar, Spor salonlarındaki duşlar ve soyunma odaları...vb

73) Bir spor salonuna üye olun, spor yapın.

74) Seyahate çıkın, Kaplıcalara gidin, Saunaya girin, Masaj yapın.

75) Hayvansal yağlar yerine daha çok bitkisel yağlar tüketin, özellikle zeytinyağını tercih edin.

76) İnsanın kendisinin farkında olmadığı, rahatsız edici bu 2 şeye

çokça dikkat edin: Ağız kokusu ve Ter kokusu. Bunların oluşma nedenlerini araştırın, Önleme yollarını öğrenin ve uygulayın.

77) Doğru diş fırçalama tekniğini öğrenin, bir çok insan yanlış fırçalamadan dolayı dişlerini kaybediyor. Bilinçli olun, internetten doğru diş fırçalama videolarını izleyin ve uygulayın.

78) Marketten aldığınız besinlerin içindekiler kısmını okuyun, vücuda zararlı olan katkı maddelerini araştırın, öğrenin. Zararlı katkılar içeren hazır gıdaları tüketmeyin.

79) Ekmek tüketiminizi azaltın, ekmek çeşitlerinden daha çok tam buğday ekmeği veya tam tahıl ekmeğini tercih edin.

80) Güzel kokmak için parfüm kullanın. Kaliteli olan, solunuma zararlı olmayan ve insanları rahatsız etmeyen kokuları tercih edin.