

2023'e Daha Sağlıklı Başlamak

01 Şubat 2023

COVID-19 salgınından kurtulmaya çalıştığımız yeni bir yıla başlarken, sağlıklı kalmak için mümkün olan tüm yollara bakmak çok önemli.

Aşağıda bahsedilen üç kitap, en iyi sonuçları elde etmek için diyetin, genel fiziksel sağlığın ve zihinsel tutumun etkisini göstermeye yardımcı oluyor.

Mavi Bölgelerden Dersler

Blue Zones (Mavi Bölgeler) konusunu geçmiş bloglarımda birkaç kez ele almıştım.

CNN'den Sandee LaMotte'nin "Amerika'daki 'mavi bölgelerden' gelen bu yemeklerle daha uzun yaşayın" başlıklı yazısında anlattığı gibi

"Dünyanın dört bir yanında yaşayan birkaç benzersiz toplulukta insanlar 100 yaşına kadar uzun ve sağlıklı bir hayat sürüyor. 'Mavi bölgeler' olarak adlandırılan bu bölgelerin sakinleri, çevre ve yaşam tarzlarında bazı ortak özellikler paylaşıyor. Bilim insanlarına göre bu insanların uzun ömürlü olmalarında söz konusu özelliklerin büyük katkısı bulunuyor."

Belirlenen mavi bölgeler arasında Yunanistan'daki Ikaria Adası; İtalya'daki Sardini'nin Barbagia bölgesi; Kosta Rika'daki Nicoya Yarımadası; Japonya'daki Okinawa ve Kaliforniya'daki Loma Linda yer alıyor.

Mavi bölgelere ilk kez dikkat çeken Dan Buettner, 100 yaşına kadar yaşayan insanlar için bunun sadece diyetle ilgili olmadığını vurguluyor. Bu topluluklar ayrıca düzenli yürüyüş (veya bisiklet), bahçe işleri, aile ve yakın arkadaşlarla birlikte yaşama, hayatta bir amaca sahip olma ve genellikle sosyal veya dini bir gruba ait olmayı da içeren ortak bir çevre ve yaşam tarzını da paylaşıyorlar.

Mavi bölge yaşam tarzının bir parçası olarak, Buettner'in yeni kitabı The Blue Zones American Kitchen'da bahsettiği gibi, elbette diyet de bir hayli önemli; 100 Yaşına Kadar Yaşamak için 100 Tarif.

Mavi bölge diyetlerinin beş temel unsuru şunlardan oluşuyor: Tam tahıllar, mevsiminde sebzeler, yumrular, fındık ve fasulye.

Mavi bölge diyeti, yaygın olarak önerilen Akdeniz diyetinin bir varyasyonu, ancak daha az miktarlarda balık ve et içeriyor. Peynirler keçi veya koyun sütünden yapılıyor. Okinawa'da özellikle sağlıklı olduğu düşünülen mor tatlı patates gibi bazı çarpıcı öğeler de bazı bölgelerde günlük diyete dahil edilmiş. Güveçler ve çorbalar da yaygın olarak tüketiliyor.

Bu tür bir diyete geçmek kesinlikle önemsiz değil. Ancak bu yönde adım adım ilerlemek gerekiyor. Sadece beslenme tarzında değil mümkünse yaşam tarzınızda da değişiklikler yapmanız gerektiğini unutmayın!

Doğru Nefes Alma

James Nestor'un yazdığı New York Times çok satan kitabı: Nefes: Kayıp Bir Sanatın Yeni Bilimi, şu tavsiyeyle başlıyor: "Ne yerseniz yiyeceğiniz, ne kadar egzersiz yaparsanız yapın, ne kadar zayıf, genç ya da güçlü olursanız olun, doğru nefes almıyorsanız bunların hiçbirinin önemi yoktur."

İlk tepkiniz Şu olabilir: "Bunun hakkında koca bir kitap mı var?" Yanıt evet ve iŐte bu yüzden New York Times'ın en çok satanlar listesinde!

Gerçekten de ağzınızdan değil burnunuzdan nefes almanız gerektiğini vurgulayan olağanüstü bir kitap. Bunun arkasındaki nedenler gerçekten büyüleyici ve kendi bedenimizi doğru kullanmamanın ne kadar kolay olduğunu gösteriyor.

Kilit noktalar arasında burnunuzdan nefes almanın hem gelen havayı filtrelemesi hem de havayı oda sıcaklığına uygun Őekilde ısıtması yer alıyor - her ikisi de çok önemli. Buna ek olarak, aldığınız nefesin derinliği ve uzunluğu ile nefes verdiğiniz zaman da dahil olmak üzere nefes alma sürecini kontrol etmek de çok etkili.

Tüm bu ayrıntıların etkisi vardır. Bu kitabı okumanızı Őiddetle tavsiye ediyorum. Nasıl nefes aldığımızı dikkat etmenin çok önemli olduğuna inanıyorum. Görünen o ki maksimum faydayı elde etmek için sürekli nefes alıp vermenin sihirli sayısı, mümkünse dakikada 5,5 (temelde 6). Bu yöntem, karbondioksiti uzaklaŐtırarak vücudunuza mümkün olduğunca çok oksijen sağlıyor.

AraŐtırma sonuçları ve doğru süreçlerin tarihsel bağlamı ve derin felsefi köklerine iliŐkin zengin ayrıntılar gerçekten büyüleyici. Hepimiz çok meŐgulüz, ancak bu durumda hayatınızın her anında ne yaptığınızın odaklanmak önemli!

KuŐların Keyfini çıkarmak ve Stres Atmak

Bu konu sizi ŐaŐırtabilir ama hepimizin yapabileceği bir Őey.

Joan E. Strassmann'ın *Slow Birding: The Art and Science of Enjoying the Birds in Your Own Backyard* (*Arka Bahenizdeki KuŐların Keyfini ıkarma Sanatı ve Bilimi*) adlı yeni kitabı, kendi arka bahçenizdeki ve hatta apartman pencerenizdeki kuŐların keyfini çıkarmanın ne kadar ödüllendirici olabileceğini gösteriyor.

Mahallenizde ne kadar çok kuŐ türü olduğunu ve bazılarının arka bahçenize kadar geldiklerini fark etmeyebilirsiniz. Fotoğraf çekerek ve her bir kuŐ türünü tanımlayan özel bir kuŐ yemliği kullanarak yazar, arka bahçesini ziyaret eden 70 farklı kuŐ türünü kayda almıŐ.

Bu kuŐlar örneğin mavi alakarga, kızılgerdan, alıkuŐu, alaycı kuŐ ve tleğen olabilir. İlerledikçe daha fazla kuŐ türü görmek isteyeceksiniz.

Strassmann kitapta 20 kuŐun hikyesine dikkat çekiyor; bizi doğaya, mutfak pencerelerimizin hemen dıŐındaki "vahŐi doğaya" bağlayan metinler sahiden büyüleyici. ŐımartılmıŐ hayatlarımızın yanında minik değerli komŐularımızın karŐılaŐtıđı birçok zorluğa tanıklık etmek ise üzücü.

Özellikle de sıcaklıklar, bitkiler ve diğer pek çok Őey deđiŐirken mahallede neler olup bittiğini bilmek, gerçekte neler olduğunu anlamak için önemli bir fırsat sunuyor.

Bunun için de bir kuŐ yemliği, hatta bazı kuŐların sevdiği bir kuŐ evi almanızı Őiddetle tavsiye ediyorum. Doğayla kuracağınız bu ek bağlantıdan piŐman olmayacaksınız. Bu minik uđraŐ, dikkatinizi günün stresinden de uzaklaŐtıracaktır.

Sonuç olarak

Zihninizi günün sıkıntılarından uzak tutmanın ve 2023 için sağlığınızı iyileŐtirebilecek Őeylere odaklanmanın size iyi geleceğine inanıyorum. Mümkün olduğunca sağlıklı yiyecekler yemek, burnunuzdan nefes almak ve arka bahçenizdeki kuŐlara dikkat etmek mükemmel bir baŐlangıç olabilir!