

Ne kadar sađlýklýsýnýz?

Onaylayan msakgun
Çarþamba, 31 Ekim 2007

Týrnađýnýzdan gÄŕzlerinize, avuÅš iÅšlerinizden ayak bileklerinize kadar vÅ¼cudunuzdaki herpey sađlýđýnýzýn birer gÄŕsterg kadar sađlýklý olduđunuzu anlamanyza yardýmcý olacak 16 ipucu

Týrnađýnýzdan gÄŕzlerinize, avuÅš iÅšlerinizden ayak bileklerinize kadar vÅ¼cudunuzdaki herpey sađlýđýnýzýn birer gÄŕsterg vÅ¼cudunuzu iyi tanýyarak, belirli aralýklarla da kontrol ederek sađlýk durumunuz hakkýnda ipuÅšlarý elde edebilirsiniz. Ýpte sađlýđýnýza dair, belki de hayatýnýzý kurtaracak 16 ipucu...

Týrnaklar: Týrnaklarýnýza dikkatle bakýn. Eđer hafif mavilik ya da morluk gÄŕrÅ¼rseniz, bu bir kalp hastalýđýyla karþý karþýya anlamýna gelebilir. Týrnaklarýnýzýn apýrý kalýn olmasý ya da Å¼stlerinde tÅ¼msekler olmasý da nefes alma hatta akciđer soru karþý karþýya olduđunuzu gÄŕsterebilir.

Nefeslerinizi sayýn: Eđer dakikada 15 kez ve daha altýnda nefes alýp veriyorsanýz, sađlýklý ciđerlere sahipsiniz demektir. Eđer 20 kez nefes alýp veriyorsanýz, o zaman sađlýđýnýza dikkat etmelisiniz.

GÄŕzler: Aynada gÄŕzlerinizden birine bakýn. Ýrisin etrafýnda beyaz bir daire varsa kolesterol seviyeniz yÅ¼ksek anlamýna geliyor. Bu ayný þekilde yaklaþan kalp sorunlarýnýn da en bÅ¼yÅ¼k habercisi.

AvuÅš iÅšinize bakýn: AvuÅš iÅšlerinize dikkatle bakýn. Eđer kýrmýzý ve lekelilerse, karaciđerinizde sorun var demektir.

Hafýza kontrolÅ¼: Bir tepsinin Å¼stÅ¼ne rast gele 10 eþya koyun. Tepsiye sadece 10 saniye bakýn. KaÅš tanesini hatýrlayabildiniz? Ýyi bir hafýzanýzýn olmasý Alzheimer ile karþýlaþma riskinizin daha az olacađý anlamýna geliyor.

Kas kontrolÅ¼: Sýrt Å¼stÅ¼ yatýn. Bacaklarýnýz dÅ¼mdÅ¼z olsun. Bir bacađýnýzý havaya kaldýrýn. Bir kiþinin ayađýnýza bas isteyin. Eđer bacađýnýz yere dÅ¼pÅ¼yorsa, kaslarýnýzda bir zayýflýk olduđu anlamýna geliyor.

GÄŕrÅ¼p: GÄŕzÅ¼nÅ¼zÅ¼n hemen altýnda elmacýk kemiđiniz Å¼zerine bir cetvel yerleptirin. Sonra cetvelin Å¼stÅ¼ne bir kartý yerleptirin. Kartý en rahat okuduđunuz uzaklýđý Å¼lÅšÅ¼n. Ne kadar yakýna gelirse gelsin kartý rahat okuyabiliyorsanýz g sađlýđýnýzýn iyi olduđu anlamýna geliyor.

Tiroit kontrolÅ¼: Kollarýnýzý yere paralel olarak tam karþýnýzda bir þeye uzanýyormuþ gibi uzatýn. Ellerinize dikkat edin. Eđer elleriniz bu pozisyonda titriyorsa, o zaman tiroit olma riskiniz Åšok yÅ¼ksek.

DÅ¼z yÅ¼rÅ¼mek: Yere bir metre uzunluđunda bir Åšizgi Åšizin. Åœezesinde rahat yÅ¼rÅ¼yebiliyorsanýz, vÅ¼cudunuzun koordinasyonu iyi iþliyor demektir.

Dođum kilonuz: Annenize kaÅš kilo dođduđunuzu sorun. 3 kilonun altýnda dođmuþsanýz kalp sorunlarýyla karþý karþýya kalabilirsiniz.

Beliniz kalýnlýđý: VÅ¼cut þekliniz elmaya benziyorsa, yani yađlarýnýz belinizin Åševresinde toplanýyorsa, kalp sorunu yaþama riskiniz daha fazla.

Tuvalet sýklýđý: Her 3 saatte bir tuvalete birden Åšok gitme ihtiyacý mý hissediyorsunuz? Diyabetin en erken alarmlarýndan biri sýk sýk tuvalete gitmektir.

Nabýz kontrolÅ¼: Nabzýnýz ne kadar yavaþ atýyorsa o kadar uzun yaþayacaksýnýz demektir. Yani nabzýnýz 70â€™in altýndaysa sađlýklýsýnýz anlamýna geliyor.

Diplerinizi fýrÅšalayýn: Eđer diþleriniz kanýyorsa, kalbiniz tehlikede demektir.

Parmak uzunluđu: Ýparet ve yÅ¼zÅ¼k parmaklarý ayný uzunlukta olan kiþilerin kalp krizi geÅširme riski daha fazla olduđu iddia ediliyor.

Ayak bilekleri: Baþ parmađýnýzla ayak bileðinizin arka kýsmýna bastýrýn. Eđer bastýrdýđýnýz noktada Åšok fazla Åšukurluk olduđu zaman kalp, akciđer, bÄŕbrek sorunlarýyla karþý karþýya kalabilirsiniz.

Kaynak:haber7