

genç kalmak için parký söyleyin

Gönderen : deli kýss - 06/06/2008 22:01

Prof. Dr. Mehmet Öz, yıllara meydan okumanýn yollarýný anlattý. Genç kalmanýn baþlýca sýrrýnýn insanlarla yardımlaşmak olduğunu belirten Öz, ekledi: Stresten korunmak için bol bol spor yapýn ve parký söyleyin. Bunlar, içinizin huzurla dolmasýnýn saðlar.....

Her insan uzun ve saðlıklı bir ömür sürmenin hayalini kuruyor. Dünyaca ünlü kalp cerrahý Prof. Dr. Mehmet Öz, uzun yaþamany sýrrýnýn baþkalarına yardım etmek olduðunu söylüyor. Ýþte Öz'den yıllara meydana okumanýzy saðlayacak tüyolar...

* Yaþlanmaya karþý koymanýn temel yöntemi nedir?

Başkalarına yardım etmektir. Ýnsanlar başkalarına yardım etmek için para ve zaman harcıyor. Aslında başkalarına yardım et kendinize de yardım ediyorsunuz. Başkasına yardım etmek, stresle savaşmanın da bir yolu.

STRES DÜZENÝNÝZÝ BOZAR

* Stres, erken yaþlanmanın tetikleyicisi midir?

Günümüzdeki stres ile geçmişteki stresin en büyük farký; maðara adamlarýnýn e-postaya sahip olmamalarýydý. Bu yüzden onların stresleri geçiciydi. Stres, yaklaþmakta olan bir tehlike ile başa çýkabilmeniz için biyolojik sistemleri yükseltir. Fakat abýrý stres; kanseri, krizi, kanser ve sakat býrakan kazalar gibi nihai stres sonlandýrýcýlarý için zemin hazýrlar. Ayrýca uyku düzenini bozar. Bu da alkol, yemek ya da televizyon programlarına saðlıksýz bir baðýmlýlık yaratabilir.

* Siz kendinizi stresten nasýl uzak tutuyorsunuz?

Ben içinde hiçbir þey tutamam. Her þeyi etrafýmdaki insanlara açık açık anlatýrým. Çünkü beni rahatsız eden þey ne ise; anlatınca bunun tekrarı olmaz. Eðer haksýzsam ve bu bana anlatýlýrsa en azýndan kızmam. Ayrýca çok spor yapýyorum. Spor yaptıktan sonra hem kendimi çok yorgun hissediyorum, hem de içindeki tüm telaþlar yok oluyor. Egzersizleri yavaş yavaş yapýyorum. Genellikle gözükme için adalelerin biraz büyük kalması lazým. Bunun için de adaleleri yormak þart.

ÝYÝ HÝSSETÝRÝYOR

* Parký söylemenin insanı rahatlatıcı bir etkisi var. Nereden kaynaklanıyor bu etki?

Parký söylemek hem zihinsel, hem de fiziksel açıdan çok saðlıklıdır. Yapılan araþtırmalara göre; parký söyleyerek baðýpýkly yükseltilebilir ve böylece kişinin yapacağı doktor ziyaretleri azalır. Bunun nedeni parký söylerken vücuda endorfin ve iyi hissetme hormonu 'dopamin' salgılanmasıdır.

Cvp:genç kalmak için parký söyleyin

Gönderen : karçiçeði.06 - 06/06/2008 22:37

kýss süpersin...çok doðru bi yazýý eline saðlık :)

gerçekden parký söylemek insanı çok rahatlatır
ah bide ses olsada böyle ortalıkta söylesek daha havalı olurdu ama :blush: neyse
kendimi stresten uzak tutmaya çalışýyomdaa spor yapmýom yaa, sadece yürüyüp bide top falan oynuyoz

kuzen yandýýn bundan sonra durmadan parký söylüycem sana:kiss:

Cvp:genç kalmak için parký söyleyin

Gönderen : deli kýss - 06/06/2008 22:42

anoooo yandýk desene yaw yine olan bana oldu:laugh: :P

Cvp:genç kalmak için parký söyleyin

Gönderen : aLeSTa_ - 06/06/2008 23:19

:woohoo: :woohoo: :woohoo:

