**İNSAN HAYATINDAKİ TIBBİ SAYILAR VE İPUÇLARI**

**ÇOK YARARLI TIBBİ BİLGİLER**

 Her insanın hayatındaki (olması gereken) tıbbi sayılar:

 1. Tansiyon : 120/80

2. Nabız : 70 - 100

3. Sıcaklık: 36.8 - 37

4. Nefes alma : 12-16

5. Hemoglobin : erkek (13.50-18) Kadın (11.50 - 16)

6. Kolesterol : 130 - 200

7. Potasyum : 3.50 - 5

8. Sodyum : 135 - 145

9. Trigliserid : 220

10. Vücuttaki kan miktarı: Pcv % 30-40

11. Şeker : çocuklar için (70-130) Yetişkinler : 70 - 115

12. Ütü: 8-15 mg

13. Beyaz kan : 4000 - 11000

14. Pattika : 150.000 - 400.000

15. Alyuvarlar: 4.50 - 6 milyon..

16. Kalsiyum: 8.6 - 10.3 mg/dL

17. D3 vitamini: 20 - 50 ng/ml (ml başına nanogram)

18. B12 vitamini: 200 - 900 pg/ml

**\*Bu değerleri aşanlara tavsiyeler: (40, 50 ve 60 yaş için)**

**\*ilk ipucu:**

Susamasanız da, istemeseniz de her zaman su için.. En büyük sağlık sorunlarının çoğu vücutta susuzluktan kaynaklanır. Günde minimum 2 litre (24 saatte)

**\*ikinci ipucu:**

Vücut hareket etmelidir, ister yürüyerek, ister yüzerek ya da herhangi bir spor yaparak. Yürümek başlangıç için iyidir..

**\*üçüncü ipucu:**

Yemeği yere bırakın..

Aşırı yemek isteğini dizginleyin. Açlığı abartmayın ama miktarı azaltın. Daha fazla protein, karbonhidrat bazlı yiyecekler kullanın.

**\*dördüncü ipucu:**

Gerekmedikçe araba kullanmayın.. Yürüyün. Asansörü ya da yürüyen merdiveni kullanmaktansa normal merdivenleri tırmanın

**\*beşinci ipucu:**

Öfkenizi bırakın..

Endişeleri bırakın. Bazı şeyleri görmezden gelmeye çalışın...

Problemli insanlara bulaşmayın... Pozitif insanlarla konuşun ve dinleyin.

**\*altıncı ipucu:**

Kendinizi ve etrafınızdakileri sınırlamayın..

**\*yedinci ipucu:**

Başaramadığınız hiç kimse için ya da bir şey için üzülmeyin

Sahip olamayacağınız şeylere üzülmeyin,

Görmezden gelin, unutun gitsin;

**\*sekizinci ipucu:**

Tevazu içinde olun. Tevazu insanları sevgiyle size yaklaştırır.

**Yetişkinler için sağlık ipuçları:**

Ne kadar meşgul olursanız olun, sağlıklı kalmak için bunları izleyin:

\*Çayda daha az süt için. Bunun yerine limon veya limon suyu ekleyin.

\*Gündüzleri çok su için; ama geceleri az için.

\*Gün içinde 2 fincan kahveden fazla içmeyin.

\*Daha az yağlı yiyecekler yiyin .

\*Uyumak için en iyi zaman 22:00'den sabah 6:00'ya kadardır.

\*5 veya 6'dan sonra biraz yiyin.

\*Sıcak suyla ilaç almayın.

\*Yaş ilerledikçe soğuk su içmeyi bırakın, sadece oda sıcaklığında su için

\*Günde en az 8 saat uyumaya çalışın.

\*Stres atmak, genç kalmak ve kolay yaşlanmamak için öğleden sonra 3'e kadar bir buçuk saat uyuyun.

\*Telefonunuzun pili sadece bir çubuk kaldığında artık arama yapmayın çünkü tehlikeli radyasyon ve dalgalar tam dolu bir pilden kat daha fazladır.

\*Çağrılara cevap vermek için sol kulağınızı kullanın, sağ kulak doğrudan beyninize zarar verir. Aramalara cevap vermek için kulaklık kullansanız iyi olur.

**Mümkün olduğunca kontrol etmeniz gereken iki şey:**

(1) tansiyonunuz

(2) kan şekeriniz

**Diyetinizi azaltmanız gereken en az beş şey:**

(1) Tuz

(2) Şeker

(3) özel olarak kızartılmış kırmızı et

(4) İşlenmiş et ürünleri

(5) süt ürünleri

**Diyetinizde artırmanız gereken dört şey:**

(1) Yeşillikler / Sebzeler

(2) Fasulye

(3) meyveler

(4) çeşit tohum

**Unutmanız gereken üç şey:**

(1) yaşınız

(2) geçmişiniz

(3) Endişeleriniz / kederleriniz

**Ne kadar zayıf ya da güçlü olursanız olun, sahip olmanız gereken dört şey:**

(1) gerçekten seven arkadaşlar

(2) ilgilenen aile

(3) olumlu düşünceler

(4) sıcak ev

**Sağlıklı kalmak için yapmanız gereken beş şey:**

(3) gülümsemek / kahkaha

(4) trek / egzersiz

(5) Kilo vermek

**Yapmamanız gereken beş şey:**

(1) Yemek için aç kalana kadar beklemeyin

(2) İçmek için susayana kadar beklemeyin

(3) Uyumak için uyuyana kadar beklemeyin

(4) Dinlenmek için yorgun hissedene kadar beklemeyin

(5) Sağlık kontrole gitmek için hastalanana kadar beklemeyin, yoksa hayatınıza pişman olursunuz.

**Bu sağlık ipuçlarını okuduktan sonra yapmanız gereken bir şey:**

(1) Bunu sevdiklerinize ve dostlarınıza iletin.

Normal işinizi yürütürken, ne kadar formda olduğunuzu görmek için her zaman vücudumuzu kontrol etmeyi unutmayın. Sağlık zenginliktir

**Yüksek tansiyon**

120/80 -- sıradan

130/85 -- sıradan ( yönetim )

140/90 -- üst

150/95 -- V. Yüksek

**Kalp Ritmi**

Dakikada 72 (ideal)

60 --- 80 arasında. ( Normal )

40’dan az – 180’den çok (Sıra dışı)

**Sıcaklık**

98.4 F (36,9 C)- Normal

99.0 F (37,2 C)- Ateş

**Kalp krizleri ---**

Sıcak su içmek gerek. Soğuk su içmeyi sevenler, bu yazı sizin için geçerli.

Çinliler ve Japonlar yemekleriyle soğuk su değil sıcak çay içiyorlar. Belki de yemek yerken onların içme alışkanlığına alışmanın zamanı gelmiştir. Yemekte soğuk içecek/su içmek çok zararlıdır. Çünkü tükettiğiniz yağ maddesi serin su ile kalınlaşır. Bu, yiyeceğin yapışmasını yavaşlatır. Bu 'çamur' asidi katı yiyeceklerden daha hızlı bir hareketle parçalanır ve emilir. Yağlanır ve kansere neden olur. Yedikten sonra sıcak çorba veya sıcak su içmek daha iyidir.

Patates kızartması ve burgerler kalp sağlığının en büyük düşmanıdır. Kola bu şeytana daha fazla güç verir.

Kalbiniz ve sağlığınız için bunlardan uzak durun.

Gece kan pıhtılaşmasını,  kalp krizini veya felç riskini önlemek için uyumaya hazırlanırken bir bardak ılık su için.

Bir kardiyolog, bu mesajı okuyan herkes 10 kişiye gönderirse, en az bir hayat kurtaracağımızı garanti edebileceğinizi söylüyor.

Bu yüzden lütfen bu bilgileri değer verdiğiniz insanlara gönderiniz.

Vindys Journey Kitchen