

Londra'daki King College Hastanesi Yaşlanma Bilimi Enstitüsü tarafından yapılan bir araştırma, vücudumuzun bize hayatımızı kurtaracak tam 16 ipucu verdiğini ortaya koydu.

Sağlıklı yaşam konusunda birçok araştırmaya imzasını atan; Londra'daki King College Hastanesi Gerontoloji (yaşlanma bilimi) Enstitüsü'nde araştırmalarını yürüten Prof. Dr. Robert Wale, "Sadece parmaklarınızın uzunluğu bile sizin sağlığınız hakkında kayda değer bilgi sahibi olmamızı sağlıyor aslında. Siz de vücudunuza ilgili önemli detaylara; dikkat ederek sağlığınızı koruyabilirsiniz" diyor ve ekliyor: "Vücudunuz; siz fark etmeden sağlığınızla ilgili en önemli ipuçlarını veriyor.

"Prof. Wale'ye göre, tırnaktan gözlere, doğum kilosundan avuç içine kadar vücuttaki her şey birer gösterge. O halde bir test yaparak ne kadar sağlıklı olduğumuzu anlamak mümkün. Wale'nin "İşte hayatınızı kurtaracak 16 ipucu " dediği test şöyle:

1. Tırnaklar :

Tırnaklarınıza dikkatle bakın. Eğer hafif mavilik yada; morluk görürseniz bu bir kalp hastalığıyla karşı karşıya olduğunuz anlamına gelebilir.

Tırnaklarınızın aşırı kalın olması ya da üstlerinde tümsekler olması da nefes alma hatta akciğer sorunlarıyla karşı karşıya olduğunuzu gösterebilir.

2. Nefeslerinizi sayın :

Eğer dakikada 15 kez ve daha altında nefes alıp veriyorsanız sağlıklı ciğerlere sahipsiniz demek... Eğer 25 kez nefes alıp veriyorsanız o zaman sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

3. Gözler:

Aynada gözlerinizden birine bakın. İris'in etrafında beyaz bir daire varsa kolesterol seviyeniz yüksek anlamına geliyor. Bu aynı şekilde yaklaşan kalp sorunlarının da en büyük habercisi.

4. Avuç içinize bakın :

Avuç içlerinize dikkatle bakın. Eğer kırmızı ve lekeliyse karaciğerinizde sorun var demek.

5. Hafıza kontrolü :

Bir tepsinin üstüne rasgele 10 eşya koyun. Tepsiyeye sadece 10 saniye bakın. Kaç tanesini hatırlayabildiniz? İyi bir hafızanızın olması Alzheimer'le karşılaşma riskinizin daha az olacağı anlamına geliyor.

6. Kas kontrolü :

Sırt üstü yatın. Bacaklarınız dümdüz olsun. Bir bacağınızı havaya kaldırın. Bir kişinin ayağınıza bastırmasını isteyin. Eğer bacağınız yere düşüyorsa, kaslarınız da bir zayıflık olduğu anlamına geliyor.

7. Görünüş :

Gözünüzün hemen altında elmacık kemiğiniz üzerine bir cetvel yerleştirin. Sonra cetvelin üstüne bir kredi kartı yerleştirin kartı en rahat okuduğunuz uzaklığı ölçün.

Ne kadar yakına gelirse gelsin kartı rahat okuyabiliyorsanız göz sağlığınızın iyi olduğu anlamına geliyor.

8. Tiroit misiniz? :

Kollarınızı yere paralel olarak tam karşınızda birşeye uzanıyormuş gibi uzatın. Ellerinize dikkat edin. Eğer elleriniz bu pozisyonda titriyorsa o zaman tiroit olma riskiniz çok.

9. Düz yürümek:

Yere bir metre uzunluğunda bir çizgi çizin. Üzerinde rahat rahat yürüyebiliyorsanız, vücudunuzun koordinasyonu iyi işliyor demektir.

10. Doğum kilonuz :

Annenize kaç kilo doğduğunuzu sorun. 3 kilonun altında doğmuşsanız kalp sorunlarıyla karşı karşıya kalabilirsiniz.

11. Beliniz kalın mı? :

Vücut şekliniz elmaya benziyorsa, yani yağlarınız belinizin çevresinde toplanıyorsa, kalp sorunu yaşama riskiniz daha fazla.

12. Tuvalet sıklığı :

Her 3 saatte bir tuvalete birden çok gitme ihtiyacı mı hissediyorsunuz? Diyabetin en erken alarmlarından biri sık sık tuvalete gitmektir.

13. Nabız kontrolü :

Nabızınız ne kadar yavaş atıyorsa o kadar uzun yaşayacaksınız demektir. Yani nabızınız 70'in altındaysa sağlıklısınız anlamına geliyor.

14. Dişlerinizi fırçalayın :

Eğer dişleriniz kanıyorsa, kalbiniz tehlikede demektir.

15. Parmak uzunluğu :

İşaret ve yüzük parmakları aynı uzunlukta olan kişilerin kalp krizi geçirme riski daha fazla.

16. Ayak bilekleri :

Baş parmağınızla ayak bileğinizin arka kısmına bastırın. Eğer bastırduğunuz noktada çok fazla çukurluk oluşuyorsa, o zaman kalp, akciğer, böbrek sorunlarıyla karşı karşıya kalabilirsiniz.