

Sağlıklı Yaş Alma ve Uzun Yaşamanın Sırları

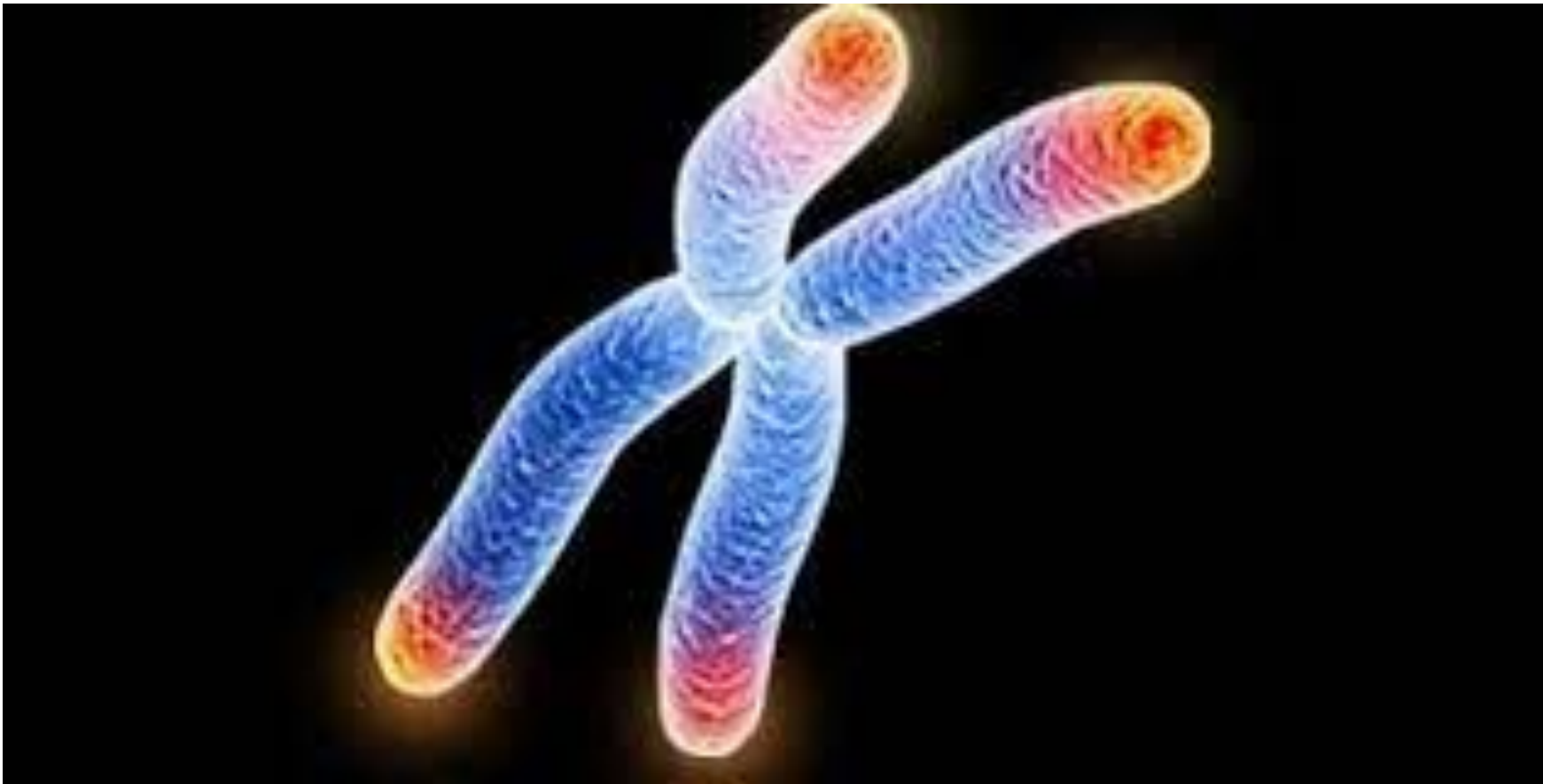
Prof.Dr Murat Hakan Terekeci
İç Hastalıkları uzmanı ve Fitoterapist

Birkaç çeřit yařlanma var.

Örneđin; takvim yaşımız, buna kronolojik yaşlanma deniliyor.

Bunun yanında biyolojik yařlanma da var.

Çevresel faktörler, toksinler, serbest radikallerle mücadele ederken bir yandan da DNA'yı hasara uğratan mekanizmalar var. Eđer hasar mekanizmaları, onarım mekanizmalarının önüne geçerse yaşlanmamız hızlanıyor.

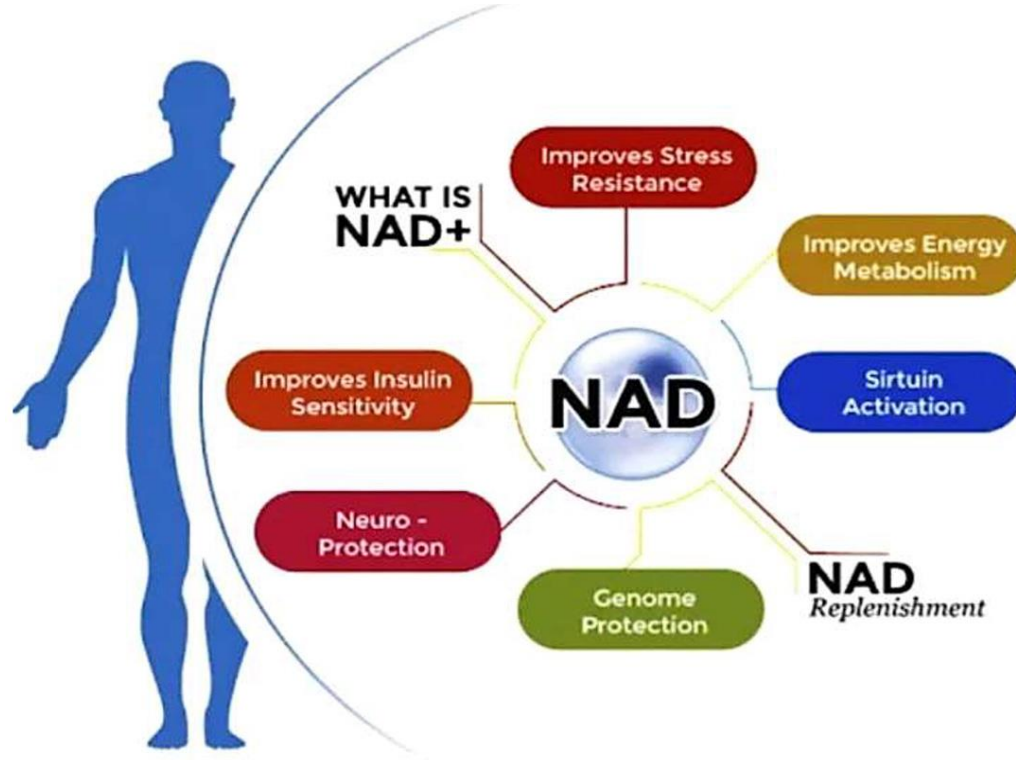








- **Ginseng** - Adaptojen
- **Cordyceps** - Antioksidanları yüksek olan kordisepsin farelerde yaşlanmanın bazı etkilerini tersine çevirebileceği gösterilmiştir.
- **Rhodiola** – Rus atletler ve kozmonotlar tarafından enerji ve performansı artırmak için yaygın olarak kullanılan Rhodiola, vücudunuzun stresi yönetmesine yardımcı olur.
- **Ashwagandha** – Antioksidan, adaptojen.
- **Kutsal Fesleğen**– Başka bir ayurveda bitkisi olan kutsal fesleğen, kardiyovasküler sistemi destekler, insülini dengeler ve hatta cildin nem seviyesini iyileştirir. Kortizol seviyelerini düşürerek stresin etkilerini azaltmaya yardımcı olur.
- **Zerdeçal**- hem Çin hem de Ayurveda tıbbında kullanılan zerdeçalın D vitamini ile birlikte kullanıldığında Alzheimer hastalığına karşı koruduğu gösterilmiştir.
- **Ginko Biloba** – Zerdeçal gibi Ginko da dolaşımı iyileştirir ve Alzheimer ile hafıza ve bilişte koruma sağlamak için kullanılabilir.
- **Yeşil Çay**– Yeşil çay içmenin cildi güneş hasarından nasıl koruyabileceğini ve böylece kırışıklıkları nasıl azaltabileceğini inceleyen bazı olumlu araştırmalar var.



Vücuda enerji verir ve beyin yenilenmesini hızlandırır.
Yaşlanmayı geciktirmede önemli bir rol oynar.

Ne kadar NAD'ınız varsa o kadar genç, enerjik ve zayıf olursunuz.

NAD'ın yapılması için temel maddelerden biri **triptofandır.**

Muz, çikolata, kakao, kabak çekirdeğinde, çilek de var.

Diğeri ise vitamin **B3 (niasin) dir.**

Hindi, somon, avakado, yerfıstığı, yumurta

Glutation

Lahana, karalahana, brüksel lahanası, enginar, karnabahar, ıspanak, maydanoz, sarımsak, soğan, tarçın, kimyon, zerdeçal, avokado, kuşkonmaz

Koenzim Q10

Özellikle kırmızı et, tavuk, balık ve yumurta gibi hayvansal protein kaynaklarında daha yüksek miktarda bulunmaktadır.

Alfa lipoik asit

Kırmızı etler, karaciğer, kalp, böbrek vb. gibi organ etleri. Brokoli, Ispanak, Domates, Brüksel lahanası

L karnitin

Eski kaşar, tam buğday ekmeği, bazı balık çeşitleri, süt ve süt ürünleri, koyun eti, kuzu eti, yer fıstığı, karnabahar, kırmızı et ve tavuk göğsünde bulunmaktadır.

Beta karoten

Capseisin

Likopen



TEŞEKKÜRLER