



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## 120 YAŞINA KADAR YAŞAMAK

Hız. Musa'nın zamanında insanlar 120 yaşına kadar yaşarmış. Bugün niçin yaşamasınlar? iste bunu gerçekleştirmek için 20 altın kural:

1. Sağlıklı ve doğru beslenin. Şehrinizde en temiz ve sağlıklı besinleri satan kurumlar saptayın. Alacaklarınızı listelendirin ve en geniş zaman ayıracağınız günlerde pazara çıkın.
2. Sabah kahvaltılarında tahıl ürünlerinden lapalara itibar edin. Yulaf, buğday, mısır lapası gibi. Bunlara taze veya kuru meyveleri de katabilirsiniz.
3. Evinizde daima kara buğday veya çavdar ekmeği bulundurun. Buna bitkisel yağ, bal veya susam ve badem ezmesi sürerek yiyebilirsiniz.
4. Çikolata, çay ve kahve yerine, kaynatılmış kekik veya biberiye çayları için. Bunlara bal da katın.
5. Haftada bir gün ailece on kadar badem, fındık, ceviz, birkaç kuru üzümle bir öğün geçiştirmeyi alışkanlık haline getirin. Karaciğeri yorabilecek olan bu yemişleri siz de çocuklarınız da bol miktarlarda yemeyin.
6. Arada sırada işyerinize kara ekmekle yapılmış bir sandöviç götürün. Veya birkaç taze meyve, işyerindeki yemek yerine bunu yemekle yetinin.
7. Dışarda satılan pasta ve bisküviler yerine, evde yapılanları tercih edin (beyaz undan ve şekerden sakınmak için).
8. Zor sebze yemekleri hazırlamaya vaktiniz kalmadığı zamanlarda, bir tas buğday lapası veya pirinç lapası ile yetinin, fakat bu öğüne bir yeşil salata eklemeyi de ihmal etmeyin.
9. Sadelik gerektiği zaman, karmaşıklıktan kaçının. Birkaç taze sebze veya meyve, kara ekmek, bal, peynir ve yumurtayla organizmanızın en iyi şekilde besleneceğini bilin.
10. Solumak, yaşamaktır. Odanızı ve çalışma yerinizi sık sık havalandırın. Otomobilinize hep binmeyin. Sık sık açık yerlerde gezmeye gidin.
11. Güne daima soğuk bir duşla başlayın ki, organizmanız uyanınsın.
12. Sabah kahvaltısından önce biraz jimnastik yaparak kan dolaşımını hızlandırın.
13. Yürümekten çekinmeyin. Zaman zaman asansöre binmeyip, merdivenleri çıkmayı yeğleyin.
14. Sinirlenmeden çalışın ve çevrenizdeki sinirli havalara kendinizi hiç kaptırmayın. Sesinizi yükselterek daha etkili olacağınızı sanmayın.
15. Sert bir zemin üzerinde, yeterince uyuyun. Uyuduğunuz oda havadar olsun ve fazla ısıtılmasın.
16. Kahve, çay, çikolata, sigara ve içkiden başlayarak, sinir hücrelerinizi zehirleyen maddelerden kaçın.
17. Zaman zaman bir gün oruç tutarak, organizmanızı toksinlerden arındırın, midenizi dinlendirin.
18. Hayata ihtirasla bağlanın ve başkalarıyla ilgilenin.
19. Dünyanın size sunduğu nimetlere ve güzelliklere göz yummayın. Doğayı seyredin, durup güzel bir kediye veya köpeğe okşayın.
20. Endişe ve dertlerin sizi ezmesine izin vermeyin. İyimser olun ve daima olumlu şeyler düşünün. En dramatik olayları bile mantıklı karşılamayı deneyin.