

D ĞRU YAŞAM

“Zamanımızın büyük kısmını geçirdiğimiz iş yerlerimiz ve evlerimizin, bireysel well-being girişimleri ile uyumlu olması şüphesiz bir gereklilik. Sağlıklı, yaşayan evlerin kurgulanması, artık önüne geçilemez bir durum ve lüksün yeni tanımını.”



BERİL KOPARAL
LARA HEALTH DANIŞMA KURULU BAŞKANI
TAHİNLİ VE ZİHNİ FİT KURUCU ORTAĞI
WELLS 360 / WELLNESS & LONGEVITY
STRATEGIES KURUCU ORTAK



İBRAHİM AYDIN ALTUNORDU
WELLS 360 / WELLNESS &
LONGEVITY STRATEGIES
KURUCU ORTAK

“Kendi Kendinin Sağlık CEO’su Ol” mottosu çevresinde genişleyen biohacking alanında yıllardır konuştuğumuz yaşam stili modifikasyonlarının güncel bilgi, teknoloji ve farkındalık ile yoğrulmuş hali.

"YENİ LÜKS": İYİ YAŞAM ALANLARI (WELL-LIVING)

Günümüzde bireyler, kişisel olarak sağlıklı ve uzun yaşam (wellness and longevity) ile ilgilenmeye ve esenlik (well-being) kavramını hayatlarına yerleştirmeye başladı. Pek çok iyi yaşam çözümünü (sağlıklı besinler, uyku, egzersiz, bütüncül terapiler vs) uygulayan kişilerin aynı

zamanda giyilebilir sağlık teknolojileri konusunda da ilgisi artmaya başladı.

"Kendi Kendinin Sağlık CEO'su Ol" mottosu çevresinde genişleyen biohacking (biyolojinin düzenlenmesi) aslında yıllardır konuştuğumuz yaşam stili modifikasyonlarının güncel bilgi, teknoloji ve farkındalık ile yoğrulmuş hali.

Son 20 yılda gelişen besin desteği endüstrisine ek olarak kullanımı artan geleneksel tıp uygulamaları (ozon terapi, fitoterapi, aromatreapi, akupunktur vs) ve bunların bütüncül uygulamaları sağlıklı ve uzun yaşamın destekleyicileri olmaya başladı.

Tüm bu kişisel ve önümüzdeki dönemde daha da kişiselleştirilmeye başlayacak olan çözümlerin insan hayatına etkisi bir lüksü tanımlarken, henüz çok da konuşulmayan yeni bir "lüks" filizlenmeye başlıyor: İyi yaşam alanları konsepti (Well-Living).

Zamanımızın büyük kısmını geçirdiğimiz iş yerlerimiz ve evlerimizin bizim bireysel olarak yaptığımız well-being girişimleri ile uyumlu olması şüphesiz bir

gereklilik. Sağlıklı, yaşayan evlerin kurgulanması artık önüne geçilemez bir gereklilik ve lüksün "yeni" tanımı.

Well-Living kavramı içerisinde evlerin ve ofislerin yapılandırılmasına ek olarak ortak yaşam alanlarının da wellness ve longevity kavramları ile uyumlu olması önemli. International Well Building Institute (IWBI) tarafından verilen "Well Building" sertifikası bu bakış açısının ilk adımı. Binaların sertifikasyonunda yıllardır uygulanan yeşil ve akıllı bina standartlarına günümüzün önemli konusu wellness bakış açısını katan bu sertifikasyonla yaşam

geçirdikleri bu alanları, sağlıklı ve uzun yaşamın beş temel kriterinin çerçevesinde şekillendirilen strateji doğru beslenme, doğru egzersiz, doğru nefes, doğru bir uyku ve doğru su kullanımını destekliyor.

Bu konu bir farkındalık ve paradigma/davranış değişikliği aslında. Birey olarak ne kadar kendi "biohacking" yöntemlerimizi uygulasak da yaşadığımız alanlar bu tavrımız ile uygun olmazsa bütüncül bir sonuca ulaşmak mümkün değil. Bu şekilde sadece erişkinlerin kişisel longevity uygulamaları ile kendilerine sağladığı uzun ve sağlıklı yaşam değil, çocukların da sağlıklı geleceği şekilleniyor.

Mimari ve teknolojinin cazibelerini yanında getirdiği sağlık risklerini elimine eden ve sağlığımıza hizmet eden unsurların entegre olduğu iyi yaşam odaklı bir ortamda yetişen çocuklar, ilerinin daha sağlıklı ve daha iyi yaşam bilinçli bireyleri olacaklardır. ♥

Önümüzdeki dönemde daha da kişiselleştirilmeye başlayacak olan çözümlerin insan hayatına etkisi bir lüksü tanımlarken, henüz çok da konuşulmayan yeni bir "lüks" filizlenmeye başlıyor: İyi yaşam alanları konsepti

alanları; hava, su, zihin koruma, sosyal çevre gibi 12 farklı başlık altında yüzlerce doğrulanmış parametre ile değerlendiriliyor.

Bir diğer adım da yaşam alanlarının well-being konsepti ile uyumlu olarak şekillendirilmesi. Yaşam alanının çeşidine göre (site, ofis, plaza, hastane vs) gerekli analizler yapılarak well-being entegre bir strateji belirleniyor. Kişilerin uzun zamanlar