

BAHAR DETOKSUYLA YAZA HAZIRLIK BAŞLASIN!

GÜNEŞİN NAZLI YÜZÜNÜ GÖSTERMEYE BAŞLAYACAĞI GÜNLER ÇOK YAKLAŞTI. SPOR SALONLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZLERİ İSE KENDİNİ GÜNEŞE TESLİM ETMEDEN ÖNCE SON HAZIRLIKLARINI YAPMAK İSTEYENLERLE DOLUP TAŞMAYA BAŞLADI BİLE. **DİYET LİSTELERİ** UYGULANMAYA, **TARTILAR** YATAK ALTLARINDAN BAŞ KÖŞELERE TAŞINDI, ÇANTALIK OLARAK KULLANILAN **KOŞU BANTLARI** TELEVİZYONLARIN KARŞISINA KONUMLANDIRILDI. ANCAK TÜM BUNLARA BAŞLAMADAN ÖNCE ŞÖYLE BİR YENİLENMEYE VE VÜCUDUNUZU KIŞIN YIPRATICI ETKİLERİNDEN DOĞAL BİR ŞEKİLDE ARINDIRIP YEPYENİ MEVSİME HAZIRLAMAK İSTEMEZ MİSİNİZ?
UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKİŞ YAZIYOR.



Kim istemez ki ama detoks çok zahmetli ve zor bir iş... Şimdi kim sürekli sebze meyve suyuyla beslenecek dediğinizi duyar gibiyim. Vücudunuzda bir detoks etkisi oluşturmak için kendinize eziyet etmeniz gerektiğini düşünüyorsanız çok yanılıyorsunuz. Çünkü sevgili tabiat ananın bu iş için bizzat görevlendirdiği doğal kaynaklar sizi hem daha enerjik hem de tazelenmiş bir halde ilkbahara hazırlayacaktır. Böylece hem bahar yorgunluğuna fırsat vermeyerek enerjinizi yüksek tutacak hem de sağlıklı beslenerek belki kışın aldığınızı birkaç kiloluk fazlalıktan da rahatlıkla kurtulacaksınız. İşte doğanın detoks kaynaklarından oluşacak detoks sepetiniz...



1 KARNİBAHAR

Antioksidan yönünden çok zengin bu sebze, vücudun doğal detoksifikasyonunu artırarak inflamasyonu yani vücutta hastalığa sebep olan doku hasarlarını azaltır. Yemeğini yapabileceğiniz gibi buharda pişirip küçük çiçekleriyle salatalarınızı süsleyebilirsiniz.



2 BROKOLİ

Brokoli vücuda giren toksinleri nötralize edip vücuttan atarken vücudunuza birçok faydalı vitamin, mineral ve mucizevi bileşik hediye eder. Haftada 2 kere sofralarınıza konuk etmeyi ihmal etmeyin.



3 KIRMIZI TURP VE YAPRAKLARI

Turp çok güçlü bir detoks sebze olmakla birlikte birçok kanser türüne karşı koruyucu etkisi ve inflamasyon önleyici etkisi ile ön plana çıkar. Salataları harika aroması ve görüntüsüyle tam bir görsel şölene çevirmesi de cabası.



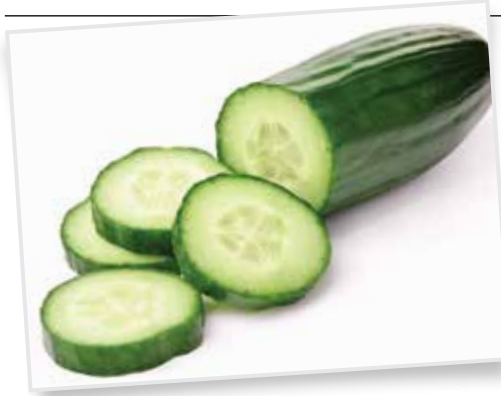
4 LAHANA

Lahananın vücut için faydalı posalardan zengin yaprakları yine toksik maddeleri vücuttan uzaklaştırırken, kolesterolü düşürüp, kan şekeri düzenleyip bir de üzerine enerjinizi arttıracak. Halen lahana yemeyen kaldı mı? Gaz probleminiz yoksa çiğ olarak öğün aralarında tüketmeyi deneyin; gerçekten şaşıracaksınız.



5 GREYFURT

Keskin ve tatlı tadında aslında birçok gizem barındıran greyfurt, mucizevi posa yapısı sayesinde kolesterolü düşürücü etki ile birlikte sindirim sistemini de düzenleyici etki gösterir. Ayrıca böbrek taşı için de tavsiye edilen greyfurttan özellikle pembe olanlarının bazı kanser türleri üzerinde çok etkin bir biçimde önleyici ve ilerlemeyi durdurucu etkileri yapılmış birçok bilimsel araştırma ile ortaya çıkarılmış. Günde 1 greyfurt ile detoks sürecine katkıda bulunabilirsiniz. İnanması güç ama gerçek...



6 SALATALIK
Yüzde 95'i su olan salatalık toksinleri vücut dışına püskürtürken vücudu alkalize ederek dengeler. Bu kadar yüksek oranda su içeren bir sebzenin vücuda sınırsız alınabildiğini söylememe gerek yok herhalde. Hem sınırsız hem faydalı hem de serinletici... Ancak üzerine tuz değil limonla tüketilecek tabii ki!

7 YULAF KEPEĞİ
İçeriğindeki hem çözünen hem çözünmeyen posalar sayesinde sindirim sisteminizi hareketlendirirken sizi çok daha uzun süre tok tutacaktır. Toksinlerden doğal yollarla kurtulmada kullanılan en etkili besinlerden olan yulaf, yoğun B vitamin içeriği ile sizi bahar yorgunluğuna karşı destek olacak enerji metabolizmanızı ve duygusal dengenizi düzenleyecektir.



8 AYÇEKİRDEĞİ
Ayçekirdeği yoğun bir selenyum ve E vitamini kaynağı olması nedeniyle vücudun detoks merkezi karaciğerin toksik molekülleri etkisiz hale getirmesinde çok etkin rol oynar. Bu küçük lezzetli tohumlar ayrıca kolesterolün damarlar ve kanda birikimini de önler. Kavrulmamış ve tuzsuz olanların kullanılması gerektiğini söylememe gerek yok herhalde.

9 KENEVİR TOHUMU
Bu minicik tohumlar hem omega 3 ve omega 6 yağ asitleri hem de sindirilebilir en kaliteli bitkisel proteinin kaynağı olarak en güçlü detoks silahlarından bir tanesidir. Bu içerik ile kenevir tohumları, toksik etkilerin azaltılmasında etkin rol oynar.



UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ ÖNERİYOR:

Bu detoks yıldızı besinlerin en az 4 tanesini her gün beslenmenize eklemeniz durumunda vücudunuzun doğal detoksifikasyon mekanizmalarını aktif hale getirerek daha enerjik hissedecek ve bağıışıklık sisteminize geçici değil kalıcı bir destek vermiş olacaksınız. Örnek bir detoks günü listesi ile yeni sağlıklı başlangıçları kucaklamaya ne dersiniz?
Güne başlarken kaynamış suya 1 çubuk tarçın ve limon dilimi atın, ılıyınca 1 kuru erikle tüketin

• KAHVALTI

1 dilim keçi peyniri
1 dilim organik tam buğday ekmeği
Domates, salatalık, maydanoz, dereotu, nane, fesleğen, 1 bardak tarçınlı yeşil çay

• ARA

1 bardak ıhlamur ve papatya çayı karışımı (limonlu, şekersiz)

• ÖĞLE

Detoks Salatası (2 enginar, 3-4 kurutulmuş domates, 1 yemek kaşığı haşlanmış buğday, 1 yemek kaşığı ayçiçeği tohumu, 2 yaprak beyaz lahana, 1 kırmızı turp, ½ greyfurt, salatalık, közlenmiş veya çiğ kırmızı biber, marul, semizotu, istediğiniz tüm yeşillikler sınırsız miktarda, 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı+1 tatlı kaşığı organik nar ekşisi) 1 su bardağı bol naneli ayran

• ARA

1 dilim ananas
1 kutu probiyotik yoğurt
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi karışımı (tarçın ilave edebilirsiniz)

• AKŞAM

200 gr fırında somon (üzerine tane karabiber, kırmızı biber ve defne yaprağı serpin 200C°de 20 dk fırınlayın)
1 kase buharda brokoli-karnabahar-brüksel lahanası karışımı (1 tatlı kaşığı zeytinyağ ve 1 diş sarımsak ile soteleyin)
Bahar Salatası (1 yemek kaşığı haşlanmış kenevir tohumu, roka, semizotu, ısırgan otu ve tüm yeşillikler, 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı+1 tatlı kaşığı organik nar ekşisi)

• GECE

1 porsiyon meyve
1 su bardağı kefir
ceylanakis.com.tr