

TÜM ŞEHİTLERİMİZİ VE YAŞANAN ACI OLAYLARDA KAYBOLAN CANLARI SAYGIYLA ANIYORUM.

Geçtiğimiz günlerde İstanbul' da düzenlenen bir fitoterapi eğitimine katıldım ve bu ayki konumu bu eğitimden aldığım notlardan yazmak istedim. Çanakkale' nin iklim geçişleri Ankara' ya göre biraz daha sert geçiyor, diyet listelerimi hazırlarken kış çaylarına daha fazla yer vermeye başladıysam eğer sizlerin de bu tarifleri koruyucu amaçla uygulama vaktiniz geldi demektir..

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ GÜÇLENDİRİCİ ÇAY

- 1 çay kaşığı ısırgan
- 1 çay kaşığı ginseng kökü (kan sulandırıcı kullananlar hariç)
- 2 tomurcuk kuşburnu
- 1 çay kaşığı Çörek otu

DİYETİSYENİN KIŞ ÇAYI (ölçüler 1 küçük demlik 3 fincana karşılık gelir)

- 1 ceviz büyüklüğünde zencefil
 - 1 çubuk havlıcan
 - 1 çay kaşığı zerdeçal
 - 2 karanfil
 - 6 tomurcuk kuşburnu
 - 1 çubuk tarçın
 - 1 ıhlamur çiçeği (Akşamdan ayva kabuğu ve çekirdekli göbek kısmını içine atıp beklettiğiniz suda kaynatınız. Kaynatılan suya 1 dilim portakal ve 1 dilim limon ile her bir kupaya 1 poşet ekinezya çayı ilave ediniz.)
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirmesi için ginseng kökü de kullanabilirsiniz ancak kan sulandırıcı özelliği nedeniyle kan sulandırıcı ilaç kullanıyorsanız bu bitkiyi dahil etmeyiniz.

YAZI SEZONUZDAN, SAĞLIĞINIZ ÇANTANIZDA AYRILMAYIN

Peyniri ve yumurtası eksik olmayan kahvaltılarınız olsun. Sabahları aç karına su için metabolizmanızı su ile uyandırın. Soğuk havalara karşı yağlanarak kendini korumaya çalışan vücudunuzu küçük yürüyüşlerle uykudan uyandırın. Öğle yemeklerinizi et, tavuk gibi hayvansal gıdalardan zenginleştirirken, akşam ise sebze ve çorba ağırlıklı beslenmeye dikkat edin. D vitamini seviyelerini kontrol ettirin ve eksikliği varsa mutlaka tamamlayın. D vitamini eksikliğinde bireylerde depresyon ve kilo vermede zorluk daha fazla görülüyor. Kış mevsimini melankolik geçirmeyin. Enerjiniz sizi zinde tutsun. Her güne serotonin artırıcı bir aktivite ekleyin. Bu aktiviteler 1 saat müzik dinleme, fotoğraflarınızı zaman tüneline geçirme, şarkı söyleme, enstrüman çalma gibi hobileriniz neyse o olsun. Bu davranış terapisi ertesi gün seçtiğiniz gıdaların çeşitlerini etkiliyor unutmayın. Biraz üşüyün, üşümek güzeldir. Diyetisyenin kış çayını için ve öğle arası yürüyüşlerine çıkın. Çay sizi koruyacaktır :) Mevsimler çok hızlı dönüyor zaman çabuk geçiyor, yaz mevsimine kendinizi hazırlamak istediğiniz tarih mayıs olmasın. Ne kadar hızla kilo vereceğinizi bilemezsiniz bizler de bilemeyiz. Yaz dönemine sağlıklı kiloyla girmek ve kilonuzu koruyabilmek için mutlaka bu mevsimde de bir uzmanın kontrolünden geçiniz. Sevgiyle kalın, en yeşil en taze günler sizinle olsun.

AKTÜEL
DİYET

Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

