



□ Son dönemin moda sağlık koruma yöntemi olan detoks konusunda bilgi veren beslenme ve diyet uzmanları, detoksun 3 günü geçmesinin sağlık açısından ciddi sorunlar yaratacağına dikkat çekiyor.

Zihinsel ve fiziksel arınma olarak tarif eden detoksun mevsim geçişlerinde yapılması yorgunluk, gerginlik, sinirlilik, dikkat dağınıklığı, ağrı gibi birçok sorunun atlatılmasına yardımcı oluyor. Uzmanlar detoksu fazla kiloları olan, gözaltında morluklar oluşan, nefesi kötü kokan, kabızlık, ishal, akne sorunu yaşayanlara, sigara ve alkol tüketenlerle, kan testleri normal çıkan kişilere öneriyor.

Ancak beslenme ve diyet uzmanları detoksun da abartılmamasını ve 3 günden fazla sürdürülmemesini öneriyor. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Zehra Akören, detoksun amacını şöyle anlatıyor:

"Vücudumuzu toksinlerden arındırarak sağlığını korumak, vücudumuzdaki sıvıların asitleşmesini önlemek, asit -baz dengesini korumaktır. Sağlıklı bir vücutta kan ve vücut sıvılarının hafif alkali olması beklenir. Alkalik vücut sıvısı ve kandaki oksijen, aynı zamanda güçlü bir bağışıklık sisteminin temelidir. Kanın asitleşmesi organlarımıza ve beyin hücrelerimize zarar verebilir. Detoks ihtiyacı, kişiye ve sağlık durumuna göre değişir. Mevsim değişikliklerinde detoks yapmak vücudumuz için faydalı olabilir. "

DETOKS ÖNERİLMEYEN GRUP

- Gebeler ve emzikliler,
- Yüksek tansiyon hastaları,
- Gut hastaları,
- Kalp-damar sağlığı bozuk olanlar,
- Kan şekeri düzensizliği yaşayanlar,

- Şeker hastaları,
- Küçük çocuklar,
- Bedenen ağır işte çalışanlar,
- Sağlık sorunu olan yaşlılar,
- Kansızlığı olanlar,
- Düzenli ilaç almak durumunda kalanlar detoks yapmamalıdır.

ÖZEL DETOKS İÇECEKLERİ...

AVAKADO-ŞEFTALİ İÇECEĞİ

- 1 olgun dilimlenmiş avakado,
 - ½ kap tofu krem peynir,
 - 1 kap taze sıkılmış şeftali veya kayısı suyu,
 - 2 tatlı kaşığı bal,
 - 3 ½ çay kaşığı sıvı vanilya,
 - 2 kap buz,
- Hepsini blenderdan geçiriniz.

LİMON YAPRAĞI ve PAPATYA ÇAYI

- ½ kap kurutulmuş papatya,
 - 2 yemek kaşığı kurutulmuş limon yaprağı,
 - 1/3 kap bal,
 - 6 su bardağı suyu kaynatınız,
- Ateşi kapatıp malzemeleri ilave ediniz, ağzı kapalı 10 dakika dinlendiriniz. Süzünüz ve bal karıştırarak sıcak veya buzlu içebilirsiniz.

LAVANTALI LİMONATA

- 4 adet taze sıkılmış limon suyu,
 - ½ kap kurutulmuş lavanta,
 - ½ kap bal,
- 5 su bardağı suyu, 2 limon kabuğu rendesi ile kaynatıp süzünüz. Lavanta ilave edip 10 dakika demlendiriniz, süzünüz. Bal ve limon suyu ile karıştırınız.

BÖĞÜRTLEN+YOĞURT

- 3 kap böğürtlen,
- 1 kap light yoğurt,
- 1 kap light süt,
- 3 tatlı kaşığı bal,

4–5 kakule tohumu,
Malzemeleri blenderdan geçiriniz.

MUZ+YOĞURT

1 muz,
½ kap light yoğurt,
1–2 tatlı kaşığı bal,
2 çay kaşığı keten tohumu,
Buz,
Öncelikle keten tohumunu blenderdan geçiriniz. Diğer malzemeleri de ilave ederek blenderdan geçiriniz. Buz koyabilirsiniz

HAVUÇ+MANGO

½ Kap taze sıkılmış havuç suyu,
¼ kap kuş başı doğranmış,
Mango,
¼ kap buz,
1 çay kaşığı rendelenmiş,
Zencefil,
1 çay kaşığı acı biber so,s
Malzemeleri blenderdan geçiriniz.

ÇARE ÇAY

2 tatlı kaşığı yaseminli yeşil çay veya kuşburnu, ıhlamur, ada çayı,
3–4 kakule,
2 cm kabuk tarçın,
Fındık büyüklüğünde kök,
Zencefil,
3 adet karanfil.
Çay makinesine 4 su bardağı su koyarak damıtınız. Sıcak-soğuk içebilirsiniz

NAR+PORTAKAL

1 Kap taze nar suyu,
1 kap taze portakal suyu,
1 çay kaşığı toz zencefil,
Karıştırıp içiniz.

NAR+YABAN MERSİNİ

1 kap nar suyu,

½ kap yaban mersini,
1 çubuk tarçın,
Malzemeleri kaynatmadan kısık ateşte 10 dakika haşlayıp, tarçını çıkarınız.
1 kap maden suyu ve buz ilave ediniz

www.gencdiyetisyenler.com

Как именно он все испортит и упечет нас обоих в каталажку не берусь предсказывать, но "[Скачать прогу для взлома майлов](#)"уж он этот шанс не "
[Hp pavilion dv7 драйвера](#)
"упустит.

У тебя никого нет, кроме меня, сын.

Теперь даже имеющийся у него малый опыт должен сработать.

Я этого не допущу, заявил "[Музыка группы скелет скачать](#)"террорист.

Ей всегда казалось, что люди здесь чувствуют себя "[Бассерман анатолий скачать книгу](#)
"настолько неуязвимыми, что никого на самом деле не волнует никакой уран.

они смогли вовремя вывести оттуда ее обитательницу.

document.getElementById("J#1368838155b159b50bde").style.display = "none";

А чего не знал полковник Армбрустер, так это " [Прикольные мелодии на будильник скачать бесплатно](#)

"того, что через два года эта "

[скачать книгу журналы для электронной книги](#)

"информация будет использована против него, что "

[группы зодиак скачать](#)

"его сокровенная мечта, заигрывающая сейчас "

[короли ночной вероны песня скачать](#)

"с ним в его любимом кафе в "

[скачать open al скачать](#)

"Вашингтоне, явилась прямиком из его собственных "

[ремень фильм скачать](#)

"фантазий.

Я помог спасти людей, попавших " [игра скейтер скачать](#) "в авиакатастрофу.

Это вещество надо только украсть.

Он даже не " [киевстар тарифный план единая цена](#) "успел откусить ни кусочка.

Налив " [бесплатная музыка скачать быстро](#) "из графина воды, он жадно отпил несколько глотков и прокашлялся.

Наверное, мне надо это сделать.

document.getElementById("J#1372006239sOVsx7xs0850AjGs5febff94").style.display = "none";

Он посмотрел на "[Обезьяны](#) " разлетающиеся сорняки и прислушался к вою "[Практикум по уголовному праву Общая и Особенная части](#) " ветра.

Другой человек быстро шел навстречу "[По закону привет почтальону](#) " ему, подойдя близко, он "[Клуб знаменитых убийц](#) " остановился.

я не знаю, "[Первичные документы в бухгалтерском и налоговом учете](#) " почувствую ли, если он сделает какую-либо глупость.

Вы просто "[Концепции современного естествознания для студентов вузов](#) " сильно заинтересовали меня, вот и "[Правовые аспекты косвенного налогообложения Теория и практика](#) " все!

Нагрузился, как океанский лайнер.

Внизу "[банк юрга вклады](#) " мы сразу же "[Алкоголь лечимся спиртным](#) " попали в большую комнату, в которой "[Жиголо или 100 мужчин для безупречной блондинки](#) "

Popüler Diyetler

Administrator tarafından yazıldı.

Cumartesi, 25 Nisan 2009 04:18 - Son Güncelleme Çarşamba, 03 Temmuz 2013 00:26

" пахло, как на воле.

document.getElementById("e247bf434v9jyq6Ry7xz1gM").style.display = "none";