

Detoks zamanı geldi

Yazla beraber yenilenmek istiyor ama nasıl olacağını tam olarak tarif edemiyorsanız belki de sizin için detoks yapma zamanı gelmiştir. Kışın yorgunluğunu vücudunuzdan, zihninizden, ruhunuzdan atmak için her geçen gün daha fazla kişinin benimsediği detox reçetelerini deneyebilirsiniz.

Detoks, vücudumuzda birikmiş olan toksinlerden arınma anlamına gelir. Yetersiz ya da dengesiz beslenme, hareketsizlik, stres, çevre kirliliği, sigara, alkol, katkı maddeleri, radyasyon ve ilaç kullanımı ile beraber vücutta biriken toksik maddeleri uzaklaştırmak için yapılan bir programdır, kesinlikle zayıflama programları ile karıştırılmamalıdır.



Ayrıca, etkili bir detoks programının ardından doğru beslenmeye devam eder ve bunu bir yaşam şekli haline getirip belirli aralıklarla detoks uygular; sevdiğiniz insanlarla beraber olup, sevdiğiniz işi yapar ve olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirirseniz bağışıklık sisteminiz de güçlenmiş olur. Hamilelik ve emzirme döneminde olan kadınlar, çocuklar, yaşlılar ve ciddi kronik hastalığı olanlar detoks uygulamamalıdır. Bu kişiler ancak hekim kontrolü ve bir beslenme uzmanı tavsiyesiyle detoks deneyebilirler.

Detoks nasıl yapılır?

Uzmanların kişiye özel hazırladığı programlardan başka, herkesin evde yapabileceği

basit ve pratik önerilerle siz de kendi detoks programınızı oluşturabilirsiniz. Kendinizi kısıtlamadan, her şeyi dengede tutarak ve tabii keyif alarak yapacağınız değişikliklerin faydasını göreceksiniz.

Öneriler

• Toksinlerden kurtulmak için öncelikle olumsuz dış etkenlerden uzak durun ve doğal beslenmeye önem verin.

• Mevsiminde bol bol (mümkünse organik tarımla yetişen) sebze ve meyve tüketin. Özellikle kullanılması önerilen sebzeler domates, enginar, salatalık, sarımsak, soya filizi, kurutulmuş domates, kereviz, zencefil, maydanoz, meyveler ise kırmızı erik, elma, kivi, kayısı, vişne ve böğürtlendir. Ara öğünlerde ise taze sebze ve meyve sularına ağırlık verin, işlenmemiş tam tahıl ürünlerini, kuru baklagilleri, hayvansal omega 3 kaynağı balığı, barsak florası için yararlı olan iyi huylu bakteriler içeren yoğurdu ve makul miktarda tuzsuz yağlı tohumları beslenmenize katın.

• Detoks programı süresince bol su için. Sıvı ihtiyacının bir kısmı sebze/meyve suları ve bitki çayları ile karşılanır ancak yine de bu sürede bolca ılık su içilmesi de gerekir. Bitki çaylarından papatya, zencefil, hindiba, rezene, yeşil çay kullanılabilir.

• Kafeinli içeceklerden, hazır gıdalardan, alkol ve sigaradan uzak durun.

• Erken yatıp erken kalkın.

• Acele etmeden güne başlayın, birkaç kez derin nefes alıp verin, vücudunuzu esnetin.

• Kalkar kalkmaz oda ısısında su için (Suyun içine akşamdan kabuklu limon dilimleri koyun veya kaynamış suya bal ve limon suyu ekleyin). Suyunuzu yavaş yavaş yudumlayın.

• Bitkisel yağ damlattığınız küvette banyo yapın veya kokusunu sevdiğiniz duş jelleri, sabunlarla duş alın.

• Bitki çayı karışımlarından bir veya birkaçını her gün için.

• Tuzu kesmeyin ama mutlaka azaltın, şeker



ve şekerli ürünler tüketmeyin.

- Kahvaltıdan önce nane, rezene, kekik gibi bir meyve çayı için.

- Mümkün olduğunca hareketli olun.

Ruhsal olarak da rahatlayın

- Fiziksel ve duygusal olarak kendinizi rahatlatın, kendinizi sevin.

- Sevdiğiniz bir ortamda, güzel bir müzikle beraber, kendinizle baş başa kalıp, meditasyon yapın, vücudunuza konsantre olup, başka bir şey düşünmeden zihninizi rahatlatın. (Meditasyon ve yoga ile kendinizi daha iyi hissedip, konsantrasyon ve yaratıcılığınızı artırıp, doğru nefes almayı öğrenebilirsiniz.)

- Nefes egzersizleri yapın. Gün içinde sık sık kendinize nefes almayı hatırlatın, birkaç defa derin nefes alın ve nefesinizi izleyin.

- Yüzünüzü ve vücudunuzu ifadesiz, sakin bir şekilde dinlendirin, gözlerinizi kapatın, bilinçli olarak kaslarınızı gevşetin.

- İç diyalogunuzu olumluya çevirin, sevdiğiniz insanlarla beraber olun, sevginizi gösterin.

- Zamanınızı ve gücünüzü kendinizi geliştirmek ve rahatlatmak için harcayın, nefret ve öfke gibi duygulardan uzaklaşmaya çalışın.

Ne kadar süreyle devam? Kişinin ihtiyaçlarına göre detoks programının içeriği ve süresi değişir. Bir günlük programlar olduğu gibi, üç günlük, bir haftalık veya 10 günlük özel programlar dahi olabilir.

Ana öğün seçenekleri

Maydanozlu domates çorbası: Altı büyük boy domates, iki adet kereviz sapı, bir adet rendelenmiş kabak, bir demet maydanoz, bir yemek

kaşığı bulgur, bir yemek kaşığı daha önceden haşlanmış esmer pirinci pişirin. Limon sıkıp pul biberle süsleyin.

Brokoli salatası: Brokolileri hafif haşlayın, zeytinyağı ve limonlu sos ile karıştırın.

Ara öğün seçenekleri

Kuru meyve karışımı: Kuru kayısı, incir, erik, üzümü bir tencerede biraz su, portakal kabuğu rendesi ve kabuk tarçınla yumuşayana kadar pişirin. Hafif soğuyunca blenderdan geçirip kaselere alın ceviz fındık ile süsleyin.

Bir orta boy elma ile bir orta boy armut katı meyve sıkacağına kıyılırken içine 1,5 cm. taze zencefil rendeleyin. Bir çimdik toz keten tohumu ekleyin.

Bir adet probiyotik yoğurt sulandırın. Orta boy marulun yarısı ince ince doğrayın, yarım demet maydanoz ve dereotu kıyılıp ekleyin. Bir-iki diş sarımsak katın.

Özel bitki karışımları

Büyük bir bardak dolusu suyun içine, birkaç yaprak taze nane ve bir dilim limon atın, isteğe bağlı olarak buz ekleyebilirsiniz.

Dört adet elma kabuğu, bir dilim limon, bir parça kabuk tarçın, iki poşet yeşil çay, bir su bardağı sıcak su içerisinde beş dakika demlenmeye bırakın, ılık olarak tüketin.

Bir poşet yaseminli yeşil çay, üç adet yaprak nane, bir tutam kekik, bir poşet böğürtlen çayı, bir su bardağı sıcak suda beş dakika demleyin.

Kahvaltı seçenekleri

Kuru veya taze meyveler, müsli, fındık,



ceviz, meyve çayları veya şekersiz meyve suları.

Senede birkaç defa kendinize birkaç gün ayırıp , daha fazla meyve ve sebze yiyip, bol sıvı aldığınızda, hafif yiyeceklerle beslenip, alkol ve sigarayı bıraktığınızda, kafein, tuz ve şekeri azaltıp, olumlu düşüncelere yoğunlaşip, sevdiğiniz ama

zaman ayıramadığınız hobilerle ilgilendiğinizde, meditasyon yapıp kendinizle baş başa kaldığınızda ve egzersiz yaptığınızda zaten vücudunuzun asıl ihtiyacı olanı yapıyorsunuz demektir.

Kaynak: Taylan Kümeli, Formsante, <http://www.diyet.in.com>

Detoks Diyeti

1. Gün

Kahvaltı: 1 elma

Ara öğün: Böğürtlen - Muz - Süt

100 gr böğürtlen ve 100 gr muz mutfak robotuna koyun. 150 gr sütü meyvelerin üzerine ilave ettikten sonra tüm malzemeleri robottan geçirerek püre haline getirin. Meyve suyunu bir bardağa boşaltıp servis yapın.

Öğle yemeği: Somon balıklı salata kasesi

100 gr karışık salatayı (örneğin roka, kırmızı lahana vs.) yıkayıp süzdükten sonra derin bir kaba yerleştirin. Diğer tarafta 80 gr rezene ve 25 gr tütsülenmiş somon balığını salatanın üzerine paylaşın. 3 yemek kaşığı limon suyu, 2 yemek kaşığı sebze suyu, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı hardal, tuz ve karabiberi bir kapta iyice karıştırın. Hazırlamış olduğunuz sosu salatanın ve somon balığının üzerine serpiştirin. Öte yanda, 2 yemek kaşığı yağsız yoğurdu 1 yemek kaşığı limon suyu ve tuzla karıştırdıktan sonra salataya ilave edin. 2 yemek kaşığı taze soğanla servis yapın.

Ara öğün: 1 elma

Akşam yemeği: Biber ve siğir filetolu pilav

1 tatlı kaşığı zeytinyağını teflon tavada kızdırın. Halka halka doğradığınız 4 yemek kaşığı taze soğanı, havanda dövduğünüz 1 diş sarımsağı ve ince ince



dilimlediğiniz 80 gr siğir filetosunu tavada sote edin. 50 gr pirinci ve küçük dilimlediğiniz 80 gr kırmızı biberi malzemelerin üzerine ekleyin. 200 gr sebze suyunu malzemelerin üzerine döktükten

sonra üzerine tuz ve sumak serpiştirin. Tüm malzemeleri 8 -10 dakika pişirin. Ardından besinlerin üzerine 1 yemek kaşığı üzüm sirkesi ve limon suyu dökün. Yemeği, halka halka doğradığınız 2 yemek kaşığı taze soğanla servis yapın.

Yatmadan önce: Yulaf ezmesi ve elmalı yoğurt 100 gr yağsız yoğurdu 1 tatlı kaşığı balla karıştırın. Yoğurdun üzerine 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi ve 100 gr iri rendelenmiş elma ilave edin. Dilimlediğiniz elmayla servis yapın.

Günlük besin değeri: 1075 kalori, 21 gr yağ

2. Gün

Kahvaltı: Elmalı ve böğürtlenli müsli

30 gr müsliyi, 100 gr böğürtlen ve iri rendelenmiş 100 gr elmayla derin bir kabın içine koyun. Malzemelerin üzerine 60 gr yağsız süt ilave ettikten sonra servis yapın.

Ara öğün: 1 elma

Öğle yemeği: Brokolili salata

100 gr karışık salatayı (roka, kırmızı lahana, marul vs..) derin bir kaba yerleştirin. Diğer tarafta 150 gr brokoliyi tuzlu suda haşladıktan sonra süzgeçten geçirin. 150 gr kırmızı biberi 2 santim uzunluğunda kesin. Biberi ve brokoliyi salatanın üzerine ilave edin. Salatanın üzerine 1. Gün hazırlamış olduğunuz soston serpiştirin. Yoğurt ve 2 yemek kaşığı taze soğanlı servis yapın.

Ara öğün: 1 elma

Akşam yemeği: Fransız usulü mercimek yemeği

1 adet soğanı inci ince dilimleyip, 50 gr taze soğanı da halka halka doğrayın. Malzemeleri tavada kızdırmış olduğunuz 1 tatlı kaşığı yağda sote edin. Üzerine 40 gr mercimek ve 300 ml sebze suyu ilave edin. Malzemenin üzerine tuz ve karabiber serpiştirin. Ardından orta ısıda 15 dakika pişirin. Yemeği ocaktan aldıktan sonra 2 yemek kaşığı üzüm sirkesi, 1 yemek kaşığı limon suyu ve 1 yemek kaşığı yoğurtla karıştırın. 25 gr füme somon balığı ve 2 yemek kaşığı halka halka doğranmış taze soğanla servis yapın.

Yatmadan önce: Yulaf ezmesi ve elmalı yoğurt

Günlük besin değeri: 1085 kalori, 26 gr yağ

3. Gün

Kahvaltı: Elmalı ve portakallı müsli

Derin bir kabın içinde; 30 gr müsliyi (fındıklı), ince ince dilimlenmiş 150 gr portakal dilimleri, rendelenmiş 100 gr elma ve 60 ml yağsız süt ile karıştırın.

Ara öğün: 1 elma

Öğle yemeği: Papaya salatası

100 gr karışık salatayı (marul, kırmızı lahana, roka vs) derin bir kaseye yerleştirin. 150 gr papaya ve 3 dilim (30 gr) tavuk göğsünü salatanın üzerine ilave edin. 1. Gün hazırlamış olduğunuz sosu malzemelerin üzerine serpiştirin. Yoğurtla servis yapın.

Ara öğün: 1 elma

Akşam yemeği: Brokolili makarna

60 gr makarnayı tuzlu suda haşlayıp, süzgeçten geçirin. 100 gr brokoliyi de aşırı şekilde tuzlu suda 3 -4 dakika haşladıktan sonra sularını süzün. Brokoliyi, 2 yemek kaşığı limon suyu, 1 yemek kaşığı üzüm sirkesi, 2 yemek kaşığı fesleğen yaprakları, 1 diş sarımsak ve 1 yemek kaşığı yoğurtla, püre haline gelinceye dek mikserde karıştırın. Püreyi tuz ve sumakla tatlandırın. Makarnayı brokoli püresi ve 1 avuç dolusu fesleğenle servis yapın.

Yatmadan önce: Elmalı ve yulaf ezmesi yoğurt

Günlük besin değeri: 1025 kalori, 15 gr yağ

Kaynak:

http://www.diyet.in/detoks_diyeti.html