

# SAĞLIKLA

## C VİTAMİNİ:

- Armutları soymayın. Lifi ve C Vitamini kabuklarındadır.
- Meyveleri yıkarken suda bekletmeyin.
- Sebzeleri piştikten hemen sonra tüketin. Bekledikçe C Vitamini kaybedecektir.



## MUTFAKTAKİ SAĞLIK: YUMURTA

İpek Gibi Bir Cilt; Yumurta sarısı protein, vitaminler ve mineraller açısından son derece zengin olan bir madde. Yumurta sarısı kullanarak hazırlanan maskeler kuruluğa ve nemsizliğe karşı oldukça etkili.

### Yüz İçin Nemlendirici Maske:

**Malzemeler:** Yumurta sarısı + süt.

**Hazırlanışı :** Bir kapta yumurta sarısı ve bir kaşık sütü karıştırın. Bu karışımı yüzünüze yayın, üzerine ince bir bezle örterek onbeş dakika bekleyin. Ardından kağıt mendille silerek temizleyin. Daha sonra sırasıyla, ılık ve soğuk suyla yüzünüzü yıkayın.

**Ne İşe Yarıyor:** Kuru, nemsiz bir cildiniz varsa bu maske sizin için birebir. İçinde bulunan nemlendirecek, yumuşaklık verecek ve sıkıştırıcıdır.

**Ne Zaman Kullanılmalı:** Bu maskeyi haftada bir kez uygulamak yeterli.



## LİMON:

**Kuruluğa ve Kızarıklığa Son:** Limon suyu bileşimindeki vitamin, meyve asitleri ve yağ bazlarıyla dolaşımı canlandıran, cildi arındıran bir mucize. Onunla yapılacak maskeler tahmin ettiğimizden çok daha fazla işe yarayabilir.

## Kuru Ellere Losyon:

**Malzemeler:** Limon suyu + zeytinyağı.

**Hazırlanışı:** Üç damla zeytinyağıyla bir limon suyunu karıştırın. Bu karışımı hemen ellerinize sürün. Yarım saat bekledikten sonra bir parça pamukla ellerinizi silin, ardından da yıkayın.

**Ne İşe Yarıyor:** Limon suyundaki C vitamini ellerdeki lekeler üzerinde etkili. Ayrıca ölü hücreler üzerinde peeling işlevi yapar. Maskenin içindeki zeytinyağı da kuruluğu giderir ve cildi yumuşatır.

**Ne Zaman Kullanılmalı:** Ellerinizin kuruduğunu ve neme ihtiyacı olduğunu hissettiğiniz zaman kullanılabilir.



## Siyah Noktaların Sonu Geliyor:

**Malzemeler:** Limon suyu + yoğurt.

**Hazırlanışı:** Bir kase yoğurda bir limonun suyunu karıştırın. Bu karışımı, gözlerinize gelmemesine dikkat ederek yüzünüze yayın ve onbeş dakika bekleyin. Yüzünüzde kuruyan maskeyi ılık suyla yıkayarak çıkarın.

**Ne İşe Yarıyor:** Limon suyu cildi dezenfekte eder, sivilceleri kurutur ve siyah noktaların kaybolmasına yardımcı olur. Cilde doğal bir parlaklık verir. Yoğurt ise cildi besler, nemlendirir ve yağ miktarını dengeler.

**Ne Zaman Kullanılmalı:** Bu maskeler haftada bir kez uygulanabilir.



Ecz. Dilek DİNÇOL

## GERÇEKTEN AÇ MISINIZ?



*Beynimiz, enerjimizin azaldığını fark eder etmez, açlık hissetmemize yol açan kimyasal maddeler salgılıyor. Biz de doğal olarak yemek yiyoruz. Ancak beynimizin bu kimyasal maddeleri salgılayan kısmı, aynı zamanda duyguları da kontrol ediyor. Sıkıldığımızda veya kendimizi kötü hissettiğimizde hemen buzdolabına koşmamızın başlıca sebebi bu. Ayrıca yemeklerin tadı, kokusu veya görüntüsü de açlık duygusuna neden olabiliyor. Örneğin yemek sonrasında canınız tatlı vitrininde duran o dondurma kasesinden çekiyorsa bunun nedeni kesinlikle aç olmanız değil, kontrolden çıkan yeme isteğiniz.*



# SİZİN İÇİN ALTINI ÇİZDİM

## İŞTAHLA BAŞ ETMENİN 5 KOLAY YOLU



Kalori değeri hesaplanmış sağlıklı öğününüzü yediniz. Ama hala aynı tabaktan 3 tane daha yiyebilecek gibi hissediyorsunuz değil mi? İşte size bu duyguun tuzağına düşmemeniz için 5 öneri!...

Sıcakların iyice bastırıldığı şu günlerde çoğumuz iştahımızın kendiliğinden biraz kapanmış olmasına seviniyoruz. Ama

eminiz ki böyle bir sevinci yaşamayanlar da var. Dengeli bir diyet yapıyor olmanıza rağmen iştahınızla baş etmekte zorlanıyorsanız, size sunduğumuz bu önerileri değerlendirmelisiniz.



### 1- Daha Uzun Süre Çiğneyin:

Yiyecekleri uzun süre çiğnedikten sonra yutmak, beynin vücuda giren besinleri kaybetmesine zaman tanımak anlamına geliyor. Üstelik tat alma duyusu da daha fazla tatmin ediliyor. Böylece doyduğunuzu anlamanızla yemeğe son vermeniz arasındaki zaman kısalıyor. Fazla yemekten kaynaklanan sindirim sorunlarından kurtulmanızda cabası...

### 2- Güç Harcayarak Egzersiz:

Egzersizleriniz zorlaştıkça vücut ısınız artıyor ve daha fazla kalori yakmaya başlıyorsunuz. Bu durum da egzersizi takip eden birkaç saat boyunca iştahınızın bastırılmasına neden oluyor. Böyle bir durumda normal öğün saatinden birkaç saat önce egzersiz yapmak en mantıklısı. Çünkü öğün saati geldiğinde spor yapmanın verdiği etkiyle iştahınız biraz daha kapalı olacaktır. Ama asla öğün atlama hatasına düşmeyin. Hem vücudunuz güçsüz düşer, hem de bir süre sonra aşırı yeme isteği duyarsınız.

### 3- Tat Alma Duyunuzu Tatmin Edin:

Yapılan araştırmalara göre değişik tatlarla bu duyuyu tatmin etmek, daha az miktarlarla yetinebilmemizi sağlıyor. Sürekli aynı yemeği yemek ise, özellikle tadı hoşunuza gitmiyorsa, bir süre sonra tat alma mekanizmanızın kendini iptal etmesine neden oluyor. Bu yüzden de kendiniz sanki hiç yemek yememiş gibi hissedebiliyorsunuz. Bu durumu engellemek için öğünlerinizi taze otlarla ve baharatlarla tatlandırabilirsiniz.



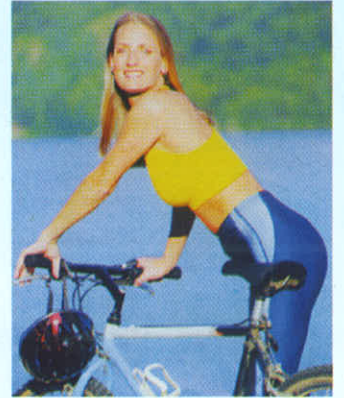
### 4- Daha Fazla Su İçin:

Su içmek kendinizi tok hissetmenize yardımcı olduğu için önemli. Ayrıca vücudunuz susuz kaldığında çoğu zaman açlık hissine benzeyen sinyaller gönderiyor. Bol su içmek, bedeninizin su isteği zamanlarda yemeğe yönelmenizi de önler.

### 5- Atıştırma Krizlerini Engelleyin:

Gün içinde sık ve az öğünler yemek, iştahınızın kontrolden çıkmasını önlemenin en kolay yolu. Belki yine arada bir şeyler atıştırmak isteyebilirsiniz ama sizi doyuracak miktarlar çok az olacaktır. Böyle bir durumda atıştırmak için sağlıklı karbonhidratlara yönelin. Çünkü bu besin türü sindirim sisteminde daha uzun kalıyor ve şeker seviyenizi yavaşça yükselterek daha uzun süreli bir tokluk hissi sağlıyor.

Ecz. Dilek DİNÇOL



**KAYNAK: Formsante**