



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİLO ALMAK İÇİN

Ahmet Maranki

Zayıflık kişinin vücut kitle indeksinin yüzde oranının düşük olmasıyla tanımlanır. Örneğin 1.78 boyunda ve 56 kilogram ağırlığında bir kişi zayıftır çünkü vücut kitle indeksi $56/(1.78 \times 1.78) = 17.7$ 'dir. Zayıflık da şişmanlık gibi sağlık riskleri taşıyan bir durumdur. Zayıf kişilerin vücut dirençleri zayıf olur ve kolaylıkla mikrop kapabilirler. Normal kiloda olan bir kişinin bağışıklık sistemi vücuduna giren mikropları kendi akyuvarları ile temizleyebilir ama kilo kaybı olan kişilerde bu her zaman mümkün olmaz. Verem, zatürree, solunum yolu rahatsızlıkları ve tifo gibi çoğu bulaşıcı olan hastalıklar ve bazı kanser türleri zayıf kişilerde daha fazla görülür. Vücut ağırlığının zayıf olması olumsuz sağlık sonuçlarına sebep olduğu gibi bireyin karakterinde de negatif etkilere neden olabilir. Bireyin özgüvenini olumsuz olarak etkiler ve bu da sosyal hayatına olumsuz olarak yansır.

Bitkisel Kürler

250 gram kuru siyah üzümün içine 1 çay kaşığı kına, bir tutam pelin otu katılıp, et makinesinde çekilir. Bu karışım 3 litre suyun içine konulup, yarı suyu gidinceye kadar kaynatılır. Daha sonra bir tülbentle süzülüp kalan posası ikinci defa 3 litre su ile yarı suyu gidinceye kadar yeniden kaynatılır. Süzildükten sonra önceki üzüm suyuna katılır ve üzerine yeterince şeker ilave edilir. Bu karışımın aç karnına günde 2 kere düzenli olarak içilmesi tavsiye edilir.

Sabahtan ikindiye kadar bol bol üzüm suyu içilmesi, akşamdan sonra da bolca yoğurt yenmesi önerilir.

Gece yarısı içine bal yada doğal pekmez katılmış keçi sütü içilmesi ve buna uygulamaya uzun süre devam edilmesi tavsiye edilir.

Sabahları kahvaltıda çay yerine sebze ya da meyve suyu içilmesi önerilir.