



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAĞLIĞINI TEST ET!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Emine Şahin

<https://eminesahin.com/womenshealth.html>

Sağlıklı beslendiğini düşünüyor ve spor yapıyorsun ama ne fiziksel ne de psikolojik bir fark hissedemedin mi? AKATLAR LİFECO MERKEZİNDE uygulanan bio-terrain analizi ile kendi biyolojik ve fiziksel doğanı anlayabilirsin. Yapılan idrar, tükürük ve kan analizlerinden faydalanarak kişinin bedeninde ileride oluşabilecek rahatsızlıkların tespiti yapılıyor. Analizler yapıldıktan sonra diyetisyen eşliğinde kişiye özel beslenme, besin takviyesi ve yaşam tarzı önerileri çıkartılıyor. Sonuç olarak "Bana faydası nedir?" dersin: Sindirim sorunlarından kurtulursun. Ödem, gaz, şişkinlik, mide yanması ve reflü gibi sorunlar önemli oranda azalır. Enerji seviyende hissedilir bir artış olur. Dolayısıyla sabahları daha zinde uyanırsın. Kan sekerin düzenlenir ve buna bağlı olarak açlık hissin azalır. Yani kilo kontrolünü daha rahat sağlayabilirsin Konunun uzmanı Diyetisyen Emine Şahin'in bio-terrain uygulaması sırasında çeşitli parametrelerin ölçümünü yapıyor.

NEYE BAKILIR? YÜKSEK OLDUĞUNDA DÜŞÜK OLDUĞUNDA

Elektrolit durumu Elektriksel iletkenliği sağlayan elektrolit miktarları ve vücut sıvıları ile olan oranı. Su alımının artırılması, tuz ve işlenmiş gıda alımının azaltılması, kahve, çay ve alkolden uzak durulması gerekiyor. Tükürükteki rakam yüksek ise lenfatik sistemi rahatlatacak düzenli egzersiz, masaj, hamam, sauna ve detoks tavsiye edilir. 64 farklı organik sebze ekstresi, probiyotik ve sindirim enzimi içeren LifeCo ürünlerinden "Green Vibrance ve rafine tuz yerine himalaya tuzu. Beslenmede yeşil ve koyu renkli sebzeler, deniz yeşillikleri, yosunlar ve filizler tüketilmeli.

Protein kullanımı Proteinlerden gelen enerji, protein emilimi ve parçalandıktan sonra vücuttan atılan maddeleri gösterir. Hayvansal kaynaklı protein alımın azaltılır. Sindirim enzimleri, magnezyum takviyesi, egzersiz, masaj ve vücut fırçalama iyi gelir. Kaliteli protein kullanımı artırılır. Potasyum ve sindirim enzimi önerilir. Amonyak miktarları yüksek ise karaciğer destekleri ön plana çıkıyor.

Karşılaştırmalı analizlerin yanı sıra vücuda bütünsel bir bakış sağlamak için her biri birbiriyle bağlantılı diğer değerlerin de anlaşılması gerekiyor. Aşağıda farklı beden yapılarının farkını anlatıyoruz.

NEYE BAKILIR? 1. YAPI 2. YAPI

Enerji üretimi Enerji üretimi karbonhidratlar ve yağlar sayesinde olur. Vücut enerji için sadece yağları yakıyorsa karbonhidratları da kullanabilmesi için krom minerali, sindirim enzimleri, yağda çözünen vitaminler tüketilmeli. Hücre zarı geçirgenliği Katabolik enerji üretimi ve anabolik i vücut onarımı arasındaki dengeyi gösterir ve vücut yağlarıyla ilişkilidir. Anabolik durumda esansiyel yağ asitleri (omega-3 ve omega-6 yağ asitleri) yetersizdir. Bitkisel omega 3, 6 ve 9 ile sindirim enzimleri önerilir. Besin olarak limonlu su, pişmemiş sebze, meyve, kalsiyum ve magnezyumdan zengin besinler. Katabolik durumda hindistancevizi yağı, avokado ve zeytinyağı kullanımı önerilir. Besin olarak, kuru baklagiller, ceviz, fındık, badem, probiyotik antioksidanlar. pH dengesi Biyokimyadaki herhangi bir dengesizlik buradan anlaşılır. Beden asidik yapıda ise alkali beslenme, (yeşil detoks) önerilir Alkali beslenmedeyse baharatlı soslar, sirke, limonlu su, sindirim enzimleri ve egzersiz önerilir.

Bio-terrain analizi sayesinde kendine uygun spor ve beslenme tarzını öğrenebilirsin. Bunu test sırasında ortaya çıkan otonomik sinir sistemine (yani istem dışı tepki veren kontrol mekanizması) bakarak bulman mümkün. Stresli zamanları yöneten sempatik sistem baskın olan insanlara, potasyum ve magnezyum bakımından zengin besinler ile zeytin, avokado, hindistancevizi yağı, yeşillik, sebze, Green Vibrance, B12 alması tavsiye ediliyor. Stres yönetimi içinse meditasyon, nefes terapileri ve değişik hobiler edinmeyi ve zihin detoksu öneriliyor. Kısaca hareketli sporlar bu yapıdakiler için henüz uygun değil. Parasempatik sistem ise rahatlama ve toparlanma anlarını kontrol ettiğinden bu yöne kilitlemiş insanların kalsiyum bakımından zengin, brokoli, karnabahar, yeşil sebzelerle beslenmesi iyi olur. Eğer testin sonucunda bu grupta olduğun ortaya çıkarsa, diğer grubun tersine bedenine heyecan verecek aktivitelerde bulunmalısın. Adrenalin yükselten sporları ve aşık olmayı deneyebilirsin. Bütün verileri edindikten sonra uygulamaya ne kadar çabuk geçersen, değişimi de o kadar çabuk hissedeceksin. Aslına bakarsan bu herhangi bir diyet yapmaktan çok daha kolay.