



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://www.lezzetler.com)

YENİLENMENİN TAM ZAMANI

Beslenme ve Diyet Uzmanı Emine Şehin

https://eminesahin.com/cosmopolitan_ekim.html

Sonbaharla birlikte yenilenme zamanı da geldi. Mevsim değişikliğinin olumsuz etkilerini özel bakımlarla alt etmeniz mümkün. Son dönemde öne çıkan bakım ve tedavi yöntemlerini konularında uzman isimlerle konuştuk. Özge Zeki

C VİTAMİNİ ENJEKSİYONU: THE LIFECO DİYETİSYENİ EMİNE ŞAHİN

C vitamini vücut için neden önemli?

C vitamini en önemli antioksidan vitaminlerden biridir ve çok farklı serbest radikalleri nötralize etme yeteneğine sahiptir. Bu nedenle bağışıklık sisteminin güçlenmesinde, kanserden korunmada ve kalp sağlığında oldukça etkilidir. Ayrıca bazı önemli vitaminlerle demir ve folik asit gibi minerallerin emilimi ve aktivasyonunda görevlidir. Kansızlığın giderilmesinde de önemli rol oynar. C vitamininin hepimizi ilgilendiren bir diğer önemli özelliği ise kolajen yapımında etkili olması. Bu sayede yaşlanmayı geciktirir.

Hangi Besinlerde Maksimum C Vitamini Var?

Bütün taze sebze ve meyvelerde C vitamini bulunur. Bu konuda en zengin besinleri şöyle sıralayabiliriz; kuşburnu, maydanoz, kivi, tere, roka, ıspanak, çilek, yaban mersini, yeşil sivri biber, limon, portakal, mandalina ve greyfurt.

Ağızdan alınan C vitamini yeterince etkili değil mi?

Ağızdan alınan C vitamininin yaklaşık olarak yüzde 70'i emilir. Beslenme ile ya da takviye olarak yüksek miktarlarda alındığı zaman emilim oranı azalır. Bu nedenle ağız yolu tercih ediliyorsa düşük miktarlarda almak daha doğrudur. Üstelik C vitamini ısı, ışık ve hava ile temasta bulunduğu zaman hızla etkinliğini kaybeder, bu konuda dikkatli olunmalı. Parenteral yolla yani damar içine enjeksiyon yöntemi ile alındığında ise, yüzde 100 kana karışacağından çok daha etkilidir.

Uygulama ne sıklıkta yapılmalı ve ne kadar sürüyor?

Uygulama sıklığı tamamen kişinin durumuna ve isteğine bağlı olarak değişir; haftada bir ya da en geç iki haftada bir kez uygulanabilir. Yıllardır tüm dünyada güvenle yapılan bu uygulamanın süresi ise dozajına bağlı olarak 30 dakika ile 60 dakika arasında değişiyor.

Vücudu nasıl etkiliyor?

Vücuttaki antioksidan seviyesini anında maksimum düzeye çıkarıyor; serbest radikal miktarlarını ise neredeyse sıfır noktasına getiriyor. C vitamini serum içine ilave ediliyor. Seruma ayrıca B vitaminleri ve antioksidan bazı mineraller de takviye ediliyor. Bunu biz "Bağışıklık Kokteyli" olarak adlandırıyoruz. Böylece bağışıklığı desteklemiş oluyoruz.

Kimler bunu yaptırmalı?

Bu uygulama herkese yapılabilir. Özellikle hastalıklardan korunmak isteyenler, yoğun çalışanlar, bağışıklık sistemini güçlendirmek isteyenler, sigara içenler ve çok sık seyahat edenler mutlaka yaptırmalıdır.

Uygulama sonrasında dikkat edilmesi gereken noktalar neler?

Uygulama sonrası normal yaşantıya devam edilebilir. Ancak bu yüksek antioksidan seviyelerini korumak için özenli beslenmeye devam etmek, salata ile çiğ sebze ve meyveleri bol tüketmek oldukça önemli. Vücuttaki serbest radikal seviyelerini artıran ve C vitamini ihtiyacını körükleyen sigara kullanımı gibi alışkanlıkları bırakmak da sağlık açısından çok iyi olacaktır.