

# MAKROBİYOTİK BESLENME

Madonna ve Gwyneth Paltrow, kusursuz fiziklerini öncelikle spora ve sağlıklı beslenme düzenine borçlu hiç şüphesiz... Bir de önemli sırları var; makrobiyotik beslenme. Peki, "makrobiyotik beslenme" nedir? Beslenme Uzmanı Dr. Ahmet Karaçam'a sorduk...

**M**akrobiyotik beslenme tam olarak nedir? Makrobiyotik kelimesi, "makro" (geniş, büyük, uzun, iri) ve "bios" (yaşam) kelimelerinden türetilmiş. Bu, "uzun yaşam için beslenme" olarak özetlenebilir.

Detayları ne? Bu beslenme şekli özel bir felsefe üzerine kurulu; tam tahılları temel besin olarak kullanıyor. Sebze ve baklagiller ise tamamlayıcı ve gerekli besinler olarak öne çıkıyor. Çok

fazla işlem görmüş, rafine edilmiş gıdaların kullanılması önerilmiyor. Aşırı yemenin önüne geçen "iyi çiğneme" alışkanlığının önemi vurguluyor. Ne yediğiniz kadar nasıl yediğiniz de önem taşıyor.

Bu beslenme tarzı ne kadar sağlıklı? Kan şekerini düzenlemedeki rolü, tam tahıllarla ille taze mevsim sebzelerini ağırlıklı ön plana çıkarması, kimyasal katkı maddelerinden, işlenmiş besinlerden, konservelemler ve alkolten uzak durması,

rafine şeker, bal, pekmez, çikolata gibi yüksek enerji veren gıdalara yer vermemesi olumlu yönler olarak değerlendirilebilir. Kırmızı ve beyaz etle beraber yumurta, süt, peynir gibi temel vitamin ve mineral içerici grubu, baharatların neredeyse tamamını dışlaması, uygulayanlarda zaman içinde bunların eksikliğine bağlı sıkıntılar yaratabiliyor. Bunların başında anemi, kemik zayıflık, güçsüzlük, halisizlik gibi yan etkileri de görülüyor.

## BUNLAR YASAK!



- Şeker, rafine şeker
- Baharat
- Alkol
- Et
- Yumurta
- Süt
- Peynir
- Koruyucu, yapay tatlandırıcı ve renklendirici
- Kimyasal içerici maddeler; tüm konserve, dondurulmuş, işlenmiş ve ısıtılmış besinler
- Kafein
- Bal
- Pekmez
- Çikolata

## Makrobiyotik sofrada olması gerekenler

Yüzde 50-60 oranında

■ Tam tahıllar yani esmer (kabuklu) pirinç, arpa, yulaf, buğday, kara buğday, mısır, çavdar ve bunlardan yapılmış ürünler (tam buğday unundan ekme, makarna ve kuskus, yulaf unu lapası).

Yüzde 20-30 oranında mevsim sebzeleri

■ Taze mevsim sebzeleri (tercihen yerel toprak ve iklimde yetişmiş olanlar), kök, toprak altı ve yeşil yapraklı sebzeler; ayrıca deniz dibi yeşillikleri

■ Çiğ ya da buharda pişmiş gıda tüketmek



Yüzde 5-10 oranında

■ Kurubaklagiller; mercimek, nohut ve kuru fasulye

■ Corba, ağırlıklı olarak sade suda mevsim sebzeleri ve önerilen soslar

Yüzde 5 oranında

■ Meyve, balık, deniz ürünleri ve doğal tatlılar; arpa maltı, pirinç şurubu ve elma suyu gibi tatlandırıcılar, mısır, tamir, soya sosu gibi soslar, pirinç

ya da elma sirkesi, susam yağı, tahin ve deniz tuzu, ara sıra ufak miktarlarda tohum ve yemişler (balkabağı, susam, ayçiçeği ve badem) ve haftada bir ya da iki kez beyaz etli balık

# Hem ruh arınsın hem beden

Modern yaşamın olumsuz etkilerinden kurtulmanın en kolay yollarından biri, rahatlatıcı masaj uygulamaları. Aynı zamanda ruhu da yenileyen bu terapiler, farklı etkileriyle öne çıkıyor.



Günün stresini üzerinden atmanın en kolay yolu, spa'lardan geçiyor. Stresten arınmak için başvurulan canlandırıcı aroma masajı ile portakal kabuğu görüntüsünü yok eden selülit masajlarının detaylarını uzmanlarından öğrendik. Buyrun...

## Anti-selülit masajı

Bodrum Sundance Spa'da, uzman terapistlerin özel yağ karışımlarıyla uyguladığı selülit masajı, kan dolaşımını hızlandırarak yağların kırılması esasına dayanıyor.

Erhan Pilavcı, kadınların yüzde 85'inde görülen bu sorunu giderici masajı detay-

larını şöyle anlatıyor: "Kişiyi özel yapılan bu masaja, öncelikle kişide en sorumlu olan bölgeler tespit ediliyor ve bu bölgelere yoğun uygulama yapılıyor. Özel karışımlardan oluşan anti-selülit yağlarla yapılan masajın sonuç vermesi için tuz ve asitli içeceklerin azaltılması, su tüketiminin artırılması önem taşıyor. 12 seanslık kür, haftada iki kez uygulanan 45 dakikalık masajlardan oluşuyor."

## Canlandırıcı aroma masajı

Bu masaj, özellikle kaslardaki gerginliğin azaltılmasını, enerji ve kan dolaşımının tazelenmesini amaçlıyor.

Canlandırıcı aroma masajı, klasik İsveç masajı, Shiatsu ve derin baskı tekniklerinin kombinasyonundan oluşuyor. Derin rahatlama sağlayan masaj, laktik asidin vücuttan atılmasına yardımcı oluyor.

Bir seferlik uygulamaya bile stresli vücuttan uzaklaşmak için yeterli. Ancak strese bağlı olarak vücutta yerleşen birtakım ağrı, tutulma ve benzeri rahatsızlıklarda, düzenli aralıklarla alınan masaj uygulaması tavsiye ediliyor.

Kişinin hem yaşam kalitesini artıran hem de canlılık sağlayan aroma masajı, performans da olumlu yönde etkiliyor.



npazvantoglu@doganburda.com  
www.guzellikhalleri.net

## Editörden...

### Kirpiklerde manga trendi

Moda dünyasını etki altına alan Manga trendine kimse kayıtsız kalamadı. L'Oréal Paris, sezon podyumlarında dikkat çeken renkli kirpiklerin sırrını paylaşıyor. Miss Manga Maskara ise özellikle genç kızlar arasında dikkat çekiyor.



### Yaza hazırız

Sephora'nın birbirinden canlı renklerdeki krem farları, bir fardan beklenenden fazla sağlıyor. Kapatıcı etkiye sahip suya dayanıklı ürünler, yumuşak ve ipeksi dokusu sayesinde hem güzel gözler hem de sofistike bir görünüm kazandırıyor. Üstelik kadifemsi yapısıyla sürmesi oldukça kolay... Kalıcılığı ise 16 saat.

