

OĞUZ'UN KURALLARI

NE YERSEN O'SUN

OĞUZ'UN KURALLARI

NE YERSEN O'SUN

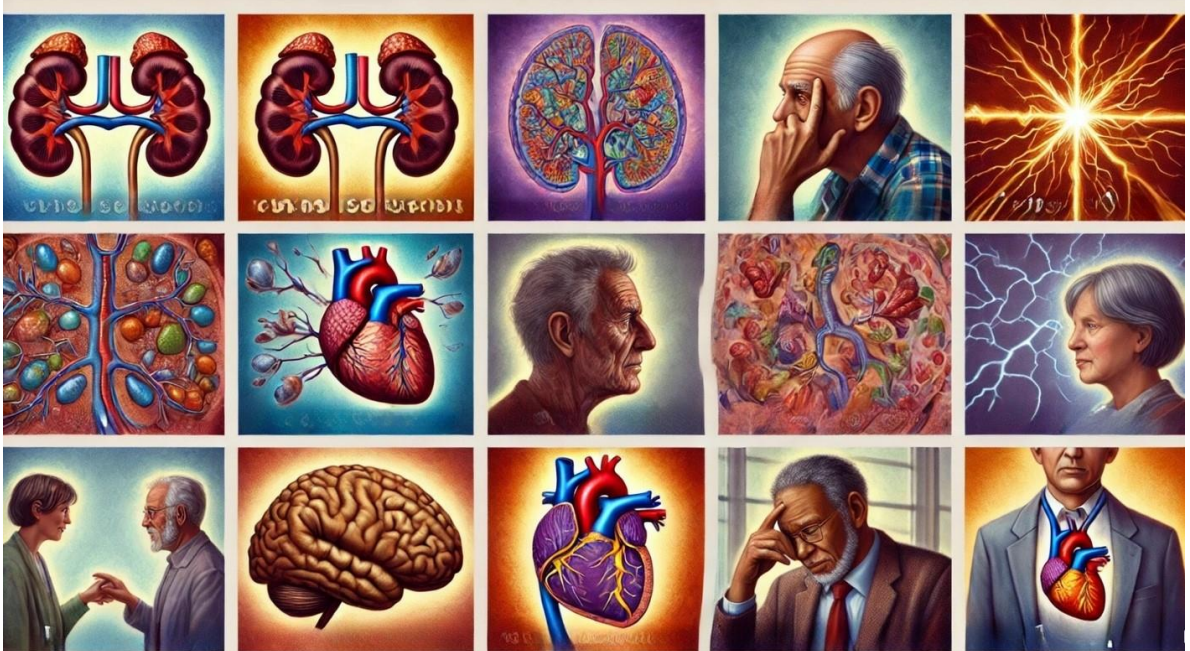
DOĞAL ANTİDEPRESANLAR

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Mikrobiyolog, Antalya Belek Üniversitesi Rektör Yardımcısı

ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI STRESLE DOĞAL YÖNTEMLERLE BAŞ ETMEYİ TERCİH EDELİM



Bugün, hemen hemen hepimizin birbirimize en çok sorduğu soru bu. Çünkü karmaşık, karışık faktörün, birçok karıştırıcı dış etmenin içerisinde yaşadığımızı, günümüzün tamamen bir koşuşturmaca olduğunu düşünürsek... EVET, bu sorunun cevabını mutfakta bulabiliriz diyoruz. Öncelikle bizi strese neler sokuyor, neden asabi oluyoruz,



OĞUZ'UN KURALLARI

NE YERSEN O'SUN

İşte ilk 10 sırada yer alan Stres nedenleri arasında:

- ✓ Böbrek sorunları,
- ✓ Kalp çarpıntısı,
- ✓ Şeker hastalığı,
- ✓ Cilt problemleri,
- ✓ Kalp krizi,
- ✓ Yüksek tansiyon,
- ✓ Fimromiyaji,
- ✓ Kronik yorgunluk,
- ✓ Hafıza kaybı,
- ✓ Sindirim sorunları,

gibi sağlık sorunlarımız gelmektedir



Stresle Baş Edebilmenin Doğal Yolları

- ❖ Stresi azaltmanın temel yolu beslenme ve yaşam tarzımızda gizlidir.
- ❖ Bununla ilk adımı DOĞAL BESLENME olarak ele alınmalıdır.
- ❖ Bu nedenle vücut için gerekli olan vitaminler, eser elementler, sağlıklı yağlar, elektrolitler, aminoasitler ve antioksidanlar bulunmaktadır.
- ❖ Yüksek protein içeren yiyecekler sinir sisteminin fonksiyonları geliştirmek için gerekli olan aminoasitlere sahiptirler.



OĞUZ'UN KURALLARI

NE YERSEN O'SUN

Stresi Tetikleyen Kaygıyı Ortadan Kaldırmak İçin Vücudun İhtiyacı olan:

- ✓ Magnezyum, Çinko mineralleri ile
- ✓ B6, B9 ve B12 ve D vitamini eksikliklerini gidermek gerekir.
- ✓ Probiyotik içerikli gıdalar tüketilmelidir.



Günlük menümüzde aşağıda özelliklerini tanımladığımız ve vücudumuzun gereksindiği mineral ve vitaminleri içeren bazı gıdalara yer vermeliyiz:

- ✓ Kalsiyum
- ✓ Omega 3'ler
- ✓ D vitamini,
- ✓ B6 vitamini,
- ✓ B9 vitamini,
- ✓ B12 vitamini
- ✓ Magnezyum,
- ✓ Çinko, eksikliğini gidermek gerekir.



OĞUZ'UN KURALLARI

NE YERSEN O'SUN

Serotonin seviyesi arttıran gıdaları gruplarına ayıracak olursak

Tahıllar:

- Buğday Tohumu,
- Esmer Pirinç,
- Kahverengi Pirinç
- Kepekli Tahıllar,
- Maya Özü
- Tam Tahıl Gevreği
- Tam Tahıllı Ekmek
- Yulaf Ezmesi,

Et, süt, hayvansal gıdalar

- Kırmızı et
- Sığır eti
- Kemik suyu
- Tavuk ve hindi gibi kümes hayvanları,
- Ayran
- Peynir
- Süt
- Yağı alınmış süt
- Yoğurt
- Gezen tavuk Yumurtası
- Yumurtalar
- İstiridye
- Karides gidi deniz ürünleri
- Midye,
- Sardalye vb. soğuk su balıkları
- Somon
- Ton balığı,
- Doğal Bal

Yemiş ve Tohumlar:

- Aspir,
- Ay çekirdeği,
- Ayçiçeği,
- Badem
- Balık yağı,
- Buğday tohumu yağı
- Ceviz yağı,
- Ceviz,
- Ceviz,
- Fındık ve fındık yağlı

- Hindistancevizi ve hindistancevizi yağı
- Kabak çekirdeği,
- Kaju fıstığı
- Kanola
- Kanola,
- Keten tohumu yağı,
- Keten tohumu,
- Soya fasulyesi,
- Susam,
- Susam,
- Üzüm çekirdeği,
- Yer fıstığı,
- Zeytinyağı

Meyveler:

- Ananas,
- Avokado,
- Çilek
- Elma
- Erik,
- Greyfurt,
- Hurma
- İncir
- Kavun.
- Kiraz
- Kivi,
- Mango,
- Muz,
- Portakal
- Yaban Mersini

Sebzeler:

- Brokoli,
- Domates
- Enginar
- Isırgan otu
- Ispanak gibi yeşil yapraklı sebzeler
- Kabuğuyla fırınlanmış patates
- Kale
- Karnabahar

- Karnabahar,
- Kuşkonmaz
- Lahana
- Maydanoz
- Mısır,
- Nane
- Patates
- Sarımsak
- Tere

Bakliyat ve Fasulye:

- Bezelye,
- Mercimek,
- Nohut,
- Pişmiş fasulye,
- Siyah fasulye
- Soya
- Kuru fasulye

Vücutta SEROTONİN

seviyesini arttıran diğer gıdalar

- Ballı Fesleğen çayı
- Bitter çikolata
- Çarkıfelek
- Çorbalar
- Kahveler
- Kuşburnu
- Lavanta esansı ve çayı
- Limon Balsamı
- Mercimek
- Papatya çayı
- Tatlılar
- Yeşil çay
- Tarçın, zerdeçal, Zencefil vb. baharlar

EN İYİ DOĞAL ANTİDEPRESAN SU

OĞUZ'UN KURALLARI

NE YERSEN O'SUN

- ✓ Ancak burada verdiğimiz listede yer alan besinler serotonin üretimi ve serotonin seviyesinin korunması için önerilen gıdaların sadece bir kısmını içerir,
- ✓ Serotonin eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali ortaya çıkar,
- ✓ Ayrıca listede bulunan bazı besinler kişinin sağlık hikâyesi doğrultusunda sağlık koşulları için uygun olmayabilir.
- ✓ Ayrıca bunlarla hazırlanan mercimek çorbası gibi yemekler
- ✓ Herhangi bir rahatsızlığınız varsa size uygun ve serotonin seviyesini arttıran beslenme programı için mutlaka bir uzmana danışmalısınız.

MUTFAKTAN SOFRALARA GELEN DOĞAL ANTİDEPRESAN MENÜLER günlük yaşantımızın kargaşasından bizi derhal uzaklaştırabilir. Sizin için seçtiğimiz menüler arasında

- Afyon Usulü Patlıcan Böreği,
- Çikolata Pizza,
- Humus,
- Hünkâr / Patlıcan Beğendi,
- Kuru patlıcan dolması ve pancar salatası ve bir kâse süzme yoğurt,
- Muzlu Smoothie, Muzlu Yoğurt Püresi, Muzlu Süt,
- Pancarlı Humus, Pancar Turşusu,
- Tahinli Fırınlanmış Pancar Salatası yer almaktadır, inanın bu menüler sayesinde kendinizi çok rahatlamış hissedeceksiniz.

O zaman mutfağa girip derhal bunları üretelim ve tüketelim

UYARI !!!! Ancak her zaman olduğu gibi besin alerjisi olanlar bu ürünleri tüketmeden önce mutlaka hekimine danışmalıdırlar!



OĞUZ'UN KURALLARI

NE YERSEN O'SUN

UYARI !!!! STRESİ TETİKLEYEN UZAK DURULMASI GEREKEN GIDALAR ve yaşam düzenimizi bozan diğer bazı etmenler;

- ✓ Rafine edilmiş şeker,
- ✓ Şekerli gıdalar-işlenmiş
- ✓ Rafine edilmiş tahıllar, bitkisel yağlar, soya,
- ✓ Sentetik boya maddeleri,
- ✓ Tatlandırıcılar ve aroma vericiler,
- ✓ Koruyucu içeren maddeler,
- ✓ İşlenmiş tüm gıdalar.
- ✓ Paketlenmiş GIDALAR
- ✓ Rafine edilmiş gıdalar ya da şeker eklenmiş ürünler
- ✓ Şekerler



- ❖ Gün boyunca kan şekeri yükseltip alçalabilir, bunalmaya neden olur, kaygı oluşturur ve isteksizlik ve yorgunluk sergiletirler.
- ❖ Alkol ya da aşırı kafein tüketimi kaygıya neden olabilir, su kaybına dehidratasyona sebep olur
- ❖ Rafine bitkisel yağlar metabolik hasar, iltihaplanma ve zihinsel yorgunluk, kötü bağırsak sendromuna sebebiyet verir.

Mutluluk, Canlılık ve Zindelik için SEROTONİN seviyesini arttıran, koruyan gıdalar tüketmeliyiz!