



Ne yersen o'sun!

DOĞAL ANTİDEPRESANLAR

Günümüzde, Covid-19 sürecinin de katkısıyla hemen herkes stres altında. Çağımızın hastalığı stresle doğal yöntemlerle baş etmeyi tercih edebilirsiniz... Gizem yediklerinizde saklı!

Bugün, hemen hemen hepimizin birbirimize en çok sorduğu soru bu; doğal yöntemlerle stresin üstesinden gelebilir miyiz? 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 onları öğrenelim...

İlk 10 sırada yer alan stres nedenleri arasında;

- Böbrek sorunları,
- Cilt problemleri,
- Fimromiyajı,
- Hafıza kaybı,

- Kalp çarpıntısı,
- Kalp krizi,
- Kronik yorgunluk,
- Sindirim sorunları,
- Şeker hastalığı,
- Yüksek tansiyon gibi sağlık sorunlarımız gelmektedir.

STRESLE BAŞ EDEBİLMENİN DOĞAL YOLLARI NELERDİR?

Stresi azaltmanın temel yolu beslenme ve yaşam tarzımızda gizlidir. Bunun da 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 fonksiyonlarını geliştirmek için gerekli olan aminoasitlere sahiptirler.

STRESİ TETİKLEYEN KAYGIYI ORTADAN KALDIRMAK İÇİN VÜCUDUN İHTİYACI NEDİR?

Magnezyum, Çinko mineralleri ile B6, B9 ve B12 ve D vitamini eksikliklerini gidermek gerekir. Ayrıca probiyotik içerikli gıdalar tüketmeliyiz.

Günlük menümüzde aşağıda özelliklerini tanımladığımız ve vücudumuzun gereksindiği mineral ve vitaminleri içeren bazı gıdalara yer vermeliyiz, eksikliklerini gidermeliyiz...

- Kalsiyum
- Omega 3'ler
- D vitamini
- B6 vitamini,
- B9 vitamini,
- B12 vitamini,
- Magnezyum,
- Çinko

En iyi
doğal
antidepresan
su!

SERATONİN SEVİYESİNİ ARTTIRAN GIDALAR...

ET, SÜT, HAYVANSAL GIDALAR

Kırmızı et, Siğir eti, Kemik suyu, Tavuk ve hindi gibi kümes hayvanları, Ayranc, Peynir, Süt, Yağı alınmış süt, Yoğurt, Gezen tavuk yumurtası, Yumurtalar, İstiridye, Karides gibi deniz ürünleri, Midye, Sardalye v.b. soğuk su balıkları, Somon, Ton balığı, Doğal bal

YEMİŞ VE TOHUMLAR

Aspir, Ay çekirdeği, Ay çiçeği, Badem, Balık yağı, Buğday tohumu yağı, Ceviz ve ceviz yağı, Fındık ve fındık yağı, Hindistan cevizi ve Hindistan cevizi yağı, Kabak çekirdeği, Kaju fıstığı, Kanola, Keten tohumu, Keten tohumu yağı, Soya fasulyesi, Susam, Üzüm çekirdeği, Yer fıstığı, Zeytinyağı

SEBZELER

Brokoli, Domates, Enginar, Isırgan otu, Ispanak gibi yeşil yapraklı sebzeler, Kabuğuyla fırınlanmış patates, Kale, Karnabahar, Kuşkonmaz, Lahana, Maydonoz, Mısır, Nane, Patates, Sarımsak, Tere

TAHILLAR

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

MEYVELER

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

BAKLİYAT ve FASULYE

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

VÜCUTTA SERATONİN SEVİYESİNİ ARTTIRAN DİĞER GIDALAR

Ballı fesleğen çayı, Bitter çikolata, Çarkifelek, Çorbalar, Kahveler, Kuşburnu, Lavanta esansı ve çayı, Limon balsamı, Papatya çayı, Tatlılar, Yeşil çay, Tarçın, zerdeçal, zencefil v.b. baharatlar



Ancak yandaki tabloda verdiğimiz listede yer alan besinler serotonin üretimi ve serotonin seviyesinin korunması için önerilen gıdaların sadece bir kısmını içeriyor. Serotonin eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali ortaya çıkar. Ayrıca listede bulunan bazı besinler kişinin sağlık hikâyesi doğrultusunda sağlık koşulları için uygun olmayabilir. Herhangi bir rahatsızlığınız varsa size uygun ve serotonin seviyesini arttıran beslenme programı için mutlaka bir uzmana danışmalısınız.

MUTFAKTAN SOFRALARA GELEN DOĞAL ANTİDEPRESAN MENÜLER

Bu 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. İnanın bu menüler sayesinde kendinizi çok



Mutluluk, canlılık ve zindelik için Serotonin seviyesini arttıran, koruyan gıdalar tüketmeliyiz!



Stresi azaltmanın temel yolu beslenme ve yaşam tarzımızda gizlidir. Bunun da ilk adımı doğal beslenmeye başlamak!

- Sentetik boya maddeleri,
- Tatlandırıcılar ve aroma vericiler,
- Koruyucu içeren maddeler,
- İşlenmiş tüm gıdalar,
- Paketlenmiş gıdalar,
- Rafine edilmiş gıdalar ya da şeker eklenmiş ürünler,
- Şekerler

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!

Stresi tetikleyen, uzak durulması gereken gıdalar ve yaşam düzenimizi bozan diğer bazı etmenler;

- Rafine edilmiş şeker,
- Şekerli gıdalar-işlenmiş,
- Rafine edilmiş tahıllar, bitkisel yağlar, soya,

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.

Tüm anneler, anne adaylarına bizi takip eden dostlara sonsuz sevgiler, sağlıklı kalın, sevgiyle kalın.