

Ünlü Fransız doktor **Henri**

Chenot'dan tavsiyeler:

“Canımız çok tatlı çekiyorsa
en iyi saat 17.00 civarındır.

Kahvenize süt koymayın...”

EBRU ERKE 13'te





Son yılların moda deyimiyle “Yaşımızın iyisi olmaya çalışıyoruz”. Peki doğru yolda mıyız? Gelin anti aging’in dünyadaki en önemli isimlerinden biri olan **Henri Chenot**’nun beslenme ve sağlıklı yaşam tavsiyelerine kulak verelim



Chenot İyi Yaşam Merkezi'nde meyve sunular.

“Önce beyninizi eğitin”

Ünlü Fransız doktor **Henri Chenot** “Genlerimizi değiştirmemiz imkansız. Ama onları tanıyıp en verimli nasıl yönetebileceğimizi öğrenirsek işte o zaman hayat bize güzel” diyor. Dünyadaki sağlıklı yaşam tutkuncularının yakından takip ettiği **Chenot**’ya göre vücudumuz uzun süreli kullanım için tasarlanmıştır. Fakat kendimizi yeterli kadar iyi tanınamamamızdan kaynaklanan hatalar ve günümüzün yıpratıcı yaşam koşulları sebebiyle ömrümüzü kısaltıyoruz.



Chenot’nun tavsiyeleri son derece basit: Alkali gıdalar (sebze, meyve, bitkisel) beslenmenizde öncelikli olsun, glikemik endeksi düşük, bol lifli tam buğday ürünlerini tüketin, mutfağınızda doğru pişirme yöntemlerini kullanın, akşam yemeğinizi erken ve hafif yiyeğin, geç yatmayın ve iyi uyuyun, sporunuzu her gün vücudu fazla yormadan yapın.

Yaşam şeklinizi bir anda kökten değiştirmek belki zor. Ama arada da olsun zihindeki kafaşoniyi sıstırmak, biraz içe dönmek, ruhen, zihnen ve bedenen arınabilmek önemli. İşte tüm bu bileşenleri aınayla dengelemek isteyenler bir süredir, “Vücudumuzdan ve midemizden önce beyninizi eğitin” diyor **Dr. Chenot**’nun

Azerbaycan Gubala’daki iyi yaşam merkezine akan ediyor. Burada doktorlar ve beslenme uzmanları tarafından genetik ve fiziksel birtakım tetkiklerden geçtikten sonra bir infuziyelik bir detoks veya



Sebze çorbaları

Kahvenize süt koymayın
İşte size **Dr. Chenot**’dan önemli beslenme ve mutfak tüyoları.

- Uykü sırasında vücut asidik hale gelir. Kalıvtada yiyeceğiniz taze meyve vücudun alkali dengesini düzenler. Yemeklerden sonra asla meyve yemeyin zira midede fermentasyon başlar ve asit üretilir. Taze meyveyi sabahları ve sabah öğlen



Sağlıklı içecekler vücudu toksinlerden arındırır.

arasında yiyeğin. Öğleden sonra kuru meyve tercih edin.

- İşlem görmemiş karbonhidratları tüketin, tam buğday ve yerli tohum ürünleri kullanın.
- Barley coffee, yani arpa kahvesi kahve tiryakilerinin derdine derman. Kavrulup bir çeşit doğal işlemlerden geçiyor, tadı filtre kahve ile hemen hemen aynı ve kafein içermiyor.
- İle de kahve diyenler, anlık enerji ve kafein isteyenler sıkı ve sadece bir adet ristretto ile yetinsinler. Kahvenize asla süt koymayın, sindirimi zorlaştırırsınız. Badem, soya veya Hindistan cevizi sütünü tercih edin.
- Vücutta ödem olursa, vücut susuz kalırsa toksik maddelerin atılımı gerçekleşmez. Her gün yeterli miktarda su

İçmeyi ihmal etmeyin.

- Canınız çok tatlı çekiyorsa en iyi saat 17.00 civarındadır. Çünkü o saatler kortizolumuzun en yüksek olduğu saatlerdir. Mutluluk veren serotonin hormonu seviyemiz de düşüktür bu sırada. Dolayısıyla az miktarda tüketilecek bitter çikolata, biraz kuru meyve veya bir tatlı kaşığı balla hormonlarımızı dengeleyebiliriz.
- Tuz yerine bolca baharat kullanın; az kalorileri var, antioksidanlar.

Etlere marine edin

• Sağlıklı pişirme çok önemli. Çok yüksek derecede nemsiz bir ortamda pişen gıdalarda, mesela mangalda pişen etlerde proteinler karbonhidratlar tarafından karamelize edilir. Bunun vücutta birikimi de enflamasyona yol açar. Bu da kanserden kalp hastalıklarına pek çok şeye sebep olur veya var olan tehlikeyi hızlandırır. Bu yüzden kızartma, mangal gibi yöntemlerdense haşlama veya buharda pişirme gibi nemli ortamda pişirme öneriliyor.

- Etlere pişirmeden en az iki saat önce limon ynda sirke gibi asidik bir gıda ile marine edin. Mesela tavuk pişirecekseniz önce marine edin sonra buharda ya da haşlayarak pişirin, son olarak da tat vermek için tavada az yağla ızgaralayın.
- Büyükçe bir tencerede iki litre suyu kaynatın. Kabuğu sıyrılmamış, güzelce yıkanmış havuç, ortadan bölünmüş kabuklu soğan, iyice yıkanmış ırice bir kereviz, bir sap parçası kaynatılan suyun atın ve bu şekilde 10 dakika tutun. Bu sebze suyunu tüm yemeklerinizde içme suyu yerine kullanan, hatta isterseniz gün içinde için.

HAFTANIN LEZZETİ



Narenciye aromalı balık

TENCEREDE su kaynatın, içine bir-iki parça portakal kabuğu ekleyin. Tencerenin üzerine büyükçe bir süzgeci oturtun. Limon ve portakalın kabuğuyula birlikte halka halka kesin. Önce portakal ardından limon dilimlerini süzgece üst üste gelişigüzel dizin, üstlerine portakal kabuğu rendeleyin. Balığınizi (somon veya beyaz etli bir cins) derisi alta gelecek şekilde narenciye dilimlerinin üstüne koyun, biraz portakal sıkın. Tencerenin kapağını kapatıp 8-10 dakika kadar pişirin. Üzerine sızma zeytinyağı gezdirip servis edin. ■