

güzelleştirecektir. Havuç suyunuzu kahvaltıdan önce içmelisiniz.

### Kontrollü nefes alın

Nefes terapisi; başka bir deyişle 'Pranayama' vücut sağlığının ana kaynaklarından biri. Kontrollü nefes vücudun daha fazla oksijen alıp daha fazla oksijen vermesini sağlar. Böylece dolaşım hızlanır, toksinler vücuttan daha hızlı atılır, ciltteki gözle görülür bir değişim yaratır. Detoks hafta sonunuz boyunca günde iki kez aşağıdaki yoga nefes tekniğini kullanın; hafta sonundan sonra günde bir kez yapmanız yeterli olacaktır:

Bir yastığın üzerinde bağdaş kurarak oturun ve normal nefes almaya başlayın.

Sonra derin bir nefes alın ve sağ elinizi kullanarak sol burun deliğinizi yüzük parmağınızla kapatın. Sekizden geri sayarak sağ burun deliğinizden nefesinizi verin ve ardından dörde kadar sayarak nefes alın.

Sol burun deliğinizi açın ve başparmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın, sekizden geri sayarak sol burun deliğinizden nefesinizi verin ve dörde kadar sayarken nefes alın.

Bunu her burun deliği için dörder kez tekrarlayın. Muhtemelen bir

burun deliğinizin diğerinden daha tıkalı olduğunu fark edeceksiniz; fakat bu tekniği ne kadar çok uygularsanız tıkanıklık o oranda azalır.



## Hale Sofia Schatz'ın iki günlük cilt detoksu

### ÖNCE HAZIRLIK

Detoksa en iyi hazırlık detoksun kendisini ikiye katlamaktır. Bu, detoksunuzdan önce toksinlerin atılmasını sağlar böylece vücudunuzdaki besin alımınızdaki değişikliklerden ortaya çıkabilecek semptomlar minimuma iner. Özellikle cilt detoksu için hazırlık safhası çok önemlidir, eğer bu aşamayı atlarsanız ciltte oluşabilecek lekeler, kırmızılıklar veya kaşıntılara hazırlıklı olmalısınız.



### HAZIRLIK AŞAMASINDA ŞU MADDELERDEN KAÇINMAYA ÇALIŞIN

**1** Kafein, şeker, kızarmış yemekler, kola, alkol ve beyaz un (makarna, beyaz ekmeke...)

**2** Yemeklerinizi basitleştirin, her öğünde mevsim sebzelerinden yiyein.

**3** Yoğurt yeme alışkanlığı kazanın, içindeki iyi bakteriler bünyeniz için faydalıdır.

**4** İçtiğiniz su (limonlu) ve bitkisel çay miktarını artırın, günde 8-10 bardak civarı içebilirsiniz.

**5** Gün içinde yaptığınız egzersiz miktarını artırın (yoga, aerobik, vb.). Bu, toksinlerin daha kolay atılmasına yardımcı olacaktır.

**6** Uyanık tuttuğu için güvendiğiniz kafeinden bu hafta sonu uzaksınız!

### İKİ GÜNLÜK

#### DETOKS PROGRAMI:

Bu detoks programı, kolay hazmedilebilir ve bünyenizde en az toksin oluşturacak; bir yandan da günlük yaşantınızı sürdürebilmeniz için gerekli olan

enerjiyi sağlayacak besinleri ihtiva ediyor. Detoksunuzu eğer zamanınız varsa iki günden fazla da uygulayabilirsiniz. Buğday unlu mamullerden kesinlikle kaçınmalısınız.

### SEBZELER:

Yeşil, klorofil bakımından zengin sebzeler bu hafta ana besin kaynağınız. Karalâhana, paze, pazı gibi acı yeşil sebzeler bol miktarda klorofil içerir; bunlar doğanın en iyi toksin gidericileridir. Yani, ne kadar koyu yeşilse o kadar iyi!

### MEYVELER:

Lezzetli ve tatlı meyveler detoksu diğer yiyeceklere göre daha hızlandırır. Eğer toksinler kanınıza çabuk karışırsa baş ağrısı, cilt

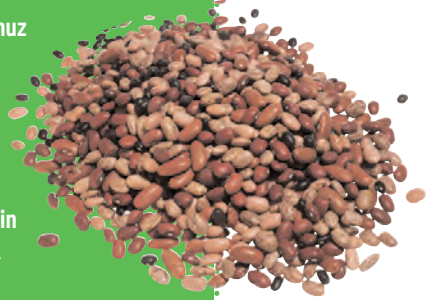
tahrişleri, ağrı ve sızılar şiddetlenecektir.

Atıştırmalık olarak veya hafif bir akşam yemeği yemek istediğinizde kullanın. Meyve, diğer tüm yiyeceklerden ayrı tüketilmelidir, bunu unutmayın.

**PROTEİN:** Detoksunuz süresince protein kaynaklarınız yumurta, balık, fasulye ve yoğurt olsun. Her öğünde sadece bir çeşit protein almaya özen gösterin.

### TOUMLAR VE YEMİŞLER:

Detoksunuzda sadece içerdikleri protein ve vücut için gerekli yağları içinde bulunduran tohum ve yemişleri tüketebilirsiniz. Hazımsızlık problemi yaşamamak için her seferde bir çeşit tohum veya kuruyemiş yemelisiniz. Örneğin bademlerle cevizleri bir arada tüketmemelisiniz.



sağlıklı yaşam



Susam yağı ve aloe vera jelini birebir

oranında karıştırıp her gün

masaj yaparak cildinize yedinin...

### Dr. Ender Saraç'tan alternatif balkabağı çorbası kürü

● Sabah uyanınca bir bardak ılık ballı limonlu su hazırlayın.

● 10-12 damla limon ve bir tatlı kaşığı çorba balı bir bardak suya karıştırın. Öğleye kadar sadece iki üç fincan rezene ve yeşil çay karışımı içilmeli. (Yeşil çay cildin dostudur.)

● Öğlenden akşama kadar ise toplamda yaklaşık iki litre olan, tarifini vereceğimiz özel sebze çorbasıyla besleneceksiniz:

#### Bir günlük çorba

İki litre su, bir çay kaşığı tuz, bir çorba kaşığı zeytinyağı, 4 orta boy havuç, iki dilim 600-700 gram balkabağı, saplarıyla beraber 7-8 maydanoz, yarım tatlı kaşığı zerdeçal, bir avuç hindiba yaprağı, iki enginar (taze ya da hazır dondurulmuş). Tüm ürünleri iki litre suyun içinde 30-40 dakika haşlayın, daha sonra karışımı blenderdan geçirin. Bir tencere çorbayı saat 11-12'den itibaren akşama kadar yanında eklemek yemeden içiniz.

**Dikkat:** Bu kürü bir günden fazla uygulamayın.



### Kendi kendinize masaj yapın

Ayurveda'da kendi kendinize masaj zaruridir. Enerji verici ve uyarıcı olma özelliğinin dışında dolaşımı hızlandırarak vücut sağlığını artırır; dolayısıyla cilt rengi üzerinde etkisi vardır.

**1 Cilt fırçalama:** Ayaklarınızdan başlayıp yukarı doğru çizgisel hareketlerle yüzünüz hariç tüm vücudunuzu fırçalayın. Bu, hücre yenilenmesini tetikleyecek ve dolaşımı hızlandıracaktır. Fırçalama aşaması için Body Shop'ın vücut fırçasını öneriyoruz.

**2 'Marma' yüz masajı:** Ayurvedik arınmada yüz bölgesindeki 'marma' noktaları vücudun lenf bezlerine ulaşan bir açma-kapama düğmesi gibidir. Bir kere uyarıldığı zaman toksinlerin lenf yoluyla atılmasını sağlar. Masaj için iki çay kaşığı masaj yağını kısıp ateşte ısıtarak vücut sıcaklığına getirin. Masaj için önerimiz cilt dostu susam yağı.

**3 Vücudu yağlama ve banyo:** Yağı tüm vücudunuza -eller ve ayaklar da dahil- dairesel

hareketlerle uygulayın. Sonra küvetinizi ılık suyla doldurun, aromatik yağlar ekleyin ve on dakika boyunca suyun içinde kalın. Banyo sonrası, buhar odasını kullanmak için iyi bir zaman. Eğer gittiğiniz spor salonunda veya güzellik merkezinde varsa bu hafta sonu muhakkak kullanın. Sıcak bir banyo gözeneklerin açılması açısından buhar odası kadar işe yarayacaktır, bu şekilde toksinlerin atılması kolaylaşır.

● *Alnınızı yaklaşık 30 saniye boyunca avucunuzun içiyle ovun ve başınızın arka kısmına dairesel hareketlerle masaj yapın.*

● *Parmaklarınızı ılık yağa batırın, avuç içlerinizi birbirine sürtün ve nazikçe yüzünüzü ovun. Daha sonra işaret ve orta parmağınızla 30 saniye boyunca iki kaşın tam ortası, şakaklar, burun deliklerinin tabanı ve elmacık kemiklerinin altına basınç uygulayın.*

● *Parmaklarınızı kaşlarınızın üzerinde içten dışa kaydırın. Bu hareketi 30 saniye boyunca tekrarlayarak yapın. Bu harekete 30 saniye boyunca alnınızda da devam edin.*

