

Bayan Vücut Elle Macpherson'dan İç Giyim Tüyoları

COSMO KIZI

www.cosmodergi.com

YATAKTA ESKİ
SEVGİLİNİZİN
HAYALETİNDEN
KURTULUN

Çiftlerin
Dünyasında
Bekar Olmak

COSMO'NUN
KONUKLARI

Elif Şafak, Cezmi Ersöz,
Seray Sever, Haluk Bilginer,
Nermin Bezmen

İlişkinize
Check-Up
Yapın

Mart
Özel

İzzeddin Çalışlar'ın
Gözüyle Dünya Kadınları
Kadınlar İçin Çalışan Kadınlar

ÖZEL EK!
YAZ 2006
DÜNYA PODYUM
MODASI

MART 2006/03
8 YTL

Kapak Kızı
Beyoncé

Mini Ek

Cosmo
Kızının
Fitness
Rehberi

seks
özel

Doğum Kontrolü
Hakkında Merak
Ettiğiniz Her Şey

ISSN 1304-5571
9 781304 557002

KİT.C. FİYATI 7 YTL

Naturabella Medikal Estetik Merkezi'nden Dr. Neslihan İbrahimoglu ve Diyetisyen Hülya Çağatay, bitkisel çaylar hakkında merak edilenleri anlattı.

BİTKİSEL ÇAYLAR NE KADAR YARARLI?

MEYVE ÇAYLARI

Tüm meyve çaylarının antioksidan etkileri vardır. Vücuttan toksinlerin atılmasını sağlarlar. Etken maddelerinin bir diğer etkisi de yatıştırıcı ve sakinleştirici etkileridir. Günlük tüketimlerinde sıvı almayı artırır.

FOTOGRAF: ROBERT DELAHANTY

Günümüz insanı bilinç düzeyi arttıkça, modern yaşamın getirdiği streslerden korunmak, hastalıkları önlemek için doğal yöntemlerle sağlıklı yaşam yollarını aramakta. Bitkilerin koruyucu, rahatlatıcı, iyileştirici özelliklerinden yararlanmak ve modern insanı tekrar doğayla bütünleştirme yolunda bitki çayları yaşamın içinde

önemli bir yer alıyor. Fakat bitkisel çaylardan fayda görmek tüketim şeklinizle doğru orantılı. Poşet halinde marketlerde rahatça ulaşabileceğiniz çayları su içerisinde atarak ortalama 3-4 dakika bekletip tüketmeniz gerekir. Aktarlardan alıp sıcak su içerisinde kaynatarak tükettiğiniz çayları ise, ilk buharını verdiği andan itibaren da-

ha fazla kaynatmadan tüketmeye çalışın. Çünkü tüm bu çayların olumlu etkilerini sağlayan etken maddeler uçucudur ve buhar ile etkileri azalır. Bitkisel çayları taze yani ilk yapıldığında tüketmek doğrudur, bekletip 3-4 saat sonra içmenin olumlu etkisi çok azdır.

Bitkisel çayların antioksidan etkileri

PAPATYA

Papatya bitkisinin etken maddelerinin mide spazmları üzerinde olumlu etkisi vardır. Cildin gözleklerini temizler. Rahatlatıcı etkisi olan bu bitki çayının üzerine koyun su dökülüp demlendirilir ve günde 3-4 fincan kadar içilebilir.



vardır. Vücutunuzda oluşan bazı zararlı bileşiklerden biri de serbest radikallerdir. Serbest radikallerin üretimi beslenme şeklinizde, sigara ve alkol kullanımınıza bağlı olarak artabilir. Antioksidan etki gösteren maddeler yaşamayı geciktirir ve bazı hastalıklardan korur. Cildinizin sağlığı için de bu çayın olumlu etkisi vardır.

Dikkat edilmesi gereken bir başka konu da bu çayların tüketim miktarlarıdır. Örneğin sinemaki bitkisinin çayı günde 1-2 fincandan daha fazla tüketilmemelidir çünkü müshil etkisi göstermektedir. Piyasada bulunan ve çok idrara çıkmanıza neden olan çayların tüketim miktarlarını aşmamak gerekir.

Bitkisel çayların tatlandırıcılarla birlikte kullanmamasınız. Çaylarda bulunan etken maddeler tatlandırıcılarla etkileşerek etkilerini kaybedebilirler. Öksürük için içtiğiniz doğal çayların içine bal koyarak çayın etkinliğini artırabilirsiniz.

Bitki çaylarını tüketmeden başka bir olumlu etkisi de günlük sıvı alımına olan etkisidir. Su tüketiminiz az miktarlarda ise bitkisel çaylarla bu alımı artırabilirsiniz.

Bitkisel çayların aroma dahil

ADAÇAYI

Adaçayı içerdiği etken maddelerden dolayı antioksidan etki gösterir. Adaçayı tüketilen toksinlerin atılmasını sağlar, bundan dolayı tüketiminde sınırlıdır, gün içinde birçok kez içilebilir. Cilt yaşlanmasını yavaşlatır.



hiçbir kimyasal katkı içermediklerinden ve tamamen hijyenik koşullarda hazırlanmış olduklarından emin olabilirsiniz, bu nedenle ruhsatlı firmalar tarafından üretilenleri tercih edin.

IHLAMUR

Soğuk algınlığından koruyucu etkisi olan ıhlamurun dolaşım üzerinde olumlu etkileri vardır ve buna bağlı olarak diüretik etkiye (sık idrara çıkma) sahiptir. Zayıflama hastalarında aç karnına şekersiz içildiğinde iştah kesici etkisi bulunur.

CIVANPERÇEMİ

Kalp-damar hastalıklarında, safra salgısı yetersizliği ve romatizmada etkilidir, safra ve idrar söktürücüdür. Gün içerisinde tüketim sınırı yoktur.

SINAMEKI

Kalın barsağa etkili müshildir, kabızlığa karşı kullanılır. Günlük tüketim miktarı günde 1-2 fincandır.

REZENE

Karında oluşan gazın neden olduğu krampten mide-barsakta oluşan rahatsızlıklarda etkilidir. Günlük tüketim miktarında sınırlama yoktur.

KEKİK

Gripte, öksürükte, adet sancısında, ishalde olumlu etkileri vardır. Günlük tüketim miktarı 3-4 fincandır.

NANE

Mide bulantısı ve diğer mide rahatsızlıklarında etkilidir. Günde 2-3 fincan tüketilebilir.



KUŞBURNU ÇAYLARI

C vitamini içerir, enfeksiyonlara karşı direnci artırır. Kabızlığın giderilmesi, alerji, egzema gibi rahatsızlıklarda yatıştırıcı etkisi vardır. Kuşburnunun içeriğindeki yüksek potasyumdan dolayı böbrek hastaları dikkatli olmalıdır.

SARI KANTARON

Mide, sindirim sistemi rahatsızlıklarında etkilidir. İçsel sakıntılarda rahatlatıcıdır. Soluk ve cansız cildere canlılık verir.

EKINEZYA

Enfeksiyonlara karşı bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Küçük çocuklar dahil olmak üzere tüm aile bireyleri içebilir.



SIYAH VE YEŞİL ÇAY

Bu çaylar içerisinde bulunan etken maddeler antioksidan etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalarda bu çaylara limon eklenmesiyle antioksidan etkilerinin arttığı fakat süte eklenmesi çayın antioksidan etkisinin azaldığı belirlenmiştir. Kan lipid düzeyini düşürerek kalp sağlığını korur. Özellikle yeşil çayda bulunan 'polifenol' ve 'kateşin' antioksidan etkisi ile kansere karşı koruyucudur. Siyah çayın fazla tüketiminde uyku-suzluk, iştahsızlık, zayıflama ve sinirlilik gibi durumlar görülebilir.

GINSENG

Antioksidan etkiye sahiptir. Unutkanlık sorunu olanlarda faydalıdır. Cinsel gücü artırıcı etkisi de bulunur.



Naturabella Medikal Estetik Merkezi

KADINLAR GÜNÜ HEDİYESİ

Naturabella Medikal Estetik Merkezi, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla mart ayı boyunca, tüm buralık paketlerinde yüzde 30 indirim fırsatı sunuyor. Ayrıca ücretsiz vücut analizini yapıyor.

Adres: Abdi İpekçi Cad. No: 31/2
Nişantaşı-İstanbul
Tel: (0 212) 219 44 39
www.naturabella.net