

EKİM 2006 6 YTL

madame

FIGARO
TÜRKİYE

Deniz Berdan'ın
gardırobunu açtık

GÜZELLİK
SEZONUN MAKYAJ
TRENDLERİ

MODA
ÖZEL
SAYISI

MODAYI MASAYA
YATIRDIK!

KARL LAGERFELD

ALEXANDER MCQUEEN

BEŞ TÜRK TASARIMCININ
BEŞ GÖZDE MODELİ

123
sayfa moda

Sonbahar modasına dair yedi özel
çekim, stil ikonlarını giydirenler,
60'lar, grunge, pantolon mevsimi...

PINAR
ALTUĞ
ONU HIÇ BÖYLE
GÖRMEDİNİZ,
DUYMADINIZ!

Çirkin ama
karizmatik
erkekler

KADINLAR
PLATONİK
ALDATIYOR



9 771306 025219

ISSN 1306 0252 KKTG FİYATI 7,5 YTL



Bitkisel ürünler ve diyet

Bitkisel ürünlerin kilo kaybettirici etkileri klinik çalışmalarda aşikar bir biçimde görülüyor. Özellikle son yıllarda diyet ve estetik uzmanları çoğu zaman hastalarının reçetelerine bitkisel ürünleri de ekliyor. Bir gerçek var ki sağlıklı bir diyet ve egzersiz programı ile beraber kullandığımız bitkisel ürünler şişmanlıkla baş etmekte başarıyı artırıcı bir rol oynuyor. Ama unutulmaması gereken, kilo sorunumuz varsa her şeyden önce beslenme şeklimizdeki yanlışları düzeltmek ve mutlaka sağlıklı bir beslenme rejimine geçme gerekliliği. İşin en önemli adımı en başta harcadığımız enerjiden daha az enerji veren besinler almak gerekliliği. Peki ya bitkisel ürünler? Bitkisel ürünlerin diyete etkisini Naturabella Medikal Estetik Merkezi Yöneticisi Dr. Neslihan İbrahimoğlu ile konuştuk.

İbrahimoğlu, "Halk arasında bitkisel ürün kullanımı gün geçtikçe popülerlik kazanıyor. Oysa bitkisel ürünlerin kullanımında dikkat edilmesi gereken noktalar var. Kilo kaybettirici bitkisel ürünün güvenliği, sağlığa zararlı olmaması kadar ürünün etkinliği de

önem taşıyor. Ürünlerin etkinliği bilimsel çalışmalara dayanmış olmalı. Ürünlerin üretimi ve satışındaki düzenlemelere bile dikkat edilmesi gerekiyor. Bunun temelinde bitkisel ürünlerin tedarikçilerinin güvenilir olması, ürünlerin itina ile toplandığı ve doğal kaynaklı olduğu, genetik olarak yapıları değiştirilmemiş organik ürünler olması yatıyor. Bu açıdan üretici firmaların yasalara uygun olarak çalışması, yani üretim ve satış için ruhsat sahibi olmaları gerekiyor" diyor.

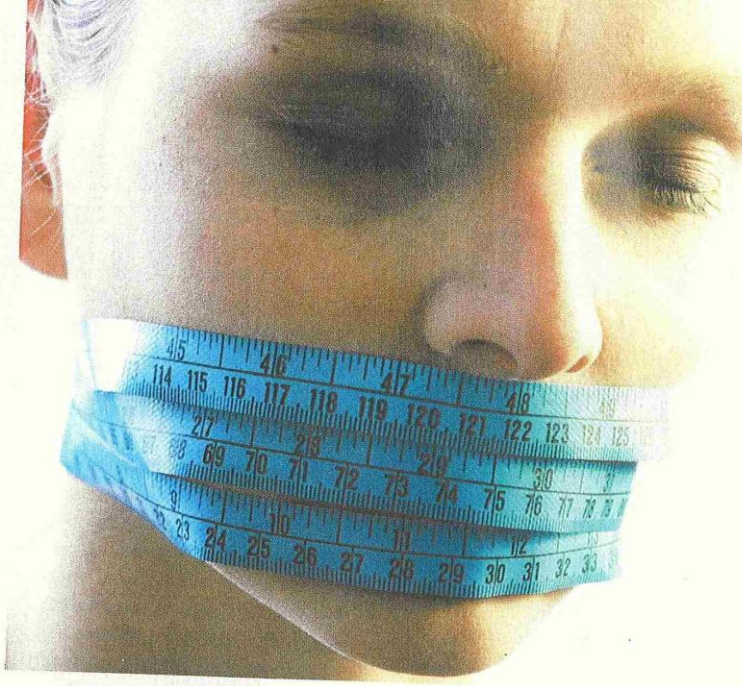
Bitkisel ürünlerin etkileri

Tüm dikkat edilmesi, ona göre tüketilmesi gereken özelliklerine rağmen maalesef piyasada açık olarak zayıflatıcı olduğu iddia edilen birçok sağlıklı ürün satılıyor. Bu yüzden biz diyet yapanların, diyet ürünleri tüketenlerin yapması gereken ürünlerin ruhsatlı olduğunu gösteren etiketlerine dikkat etmek. Bitkisel ürünlerin kişiye etkilerine gelince... Dr. İbrahimoğlu bu konuyla ilgili bir sorumu şöyle cevaplıyor: "Zayıflamada kullanılan bitkisel ürünlerin farklı etki mekanizmaları bulunuyor. Bunlar metabolizmayı hızlandırarak

kalori yakmaya yardımcı olurlar, yağların ve besinlerden karbonhidrat emilimini azaltırlar, yağların yıkımını artırır, tokluk duygusunun oluşturulmasını ve devam etmesini sağlarlar. Ayrıca bitkisel ürünler bağırsak çalışmasının düzenlenmesini sağlarken idrar söktürücü etkileriyle ödem çözücü ve önleyicidirler. İçerikleri sayesinde vücudun madensel tuz ve vitamin ihtiyacını karşılayıp, toksinlerin atımını sağlayarak detoks yaparlar." Modern hayatın sunduğu hazır yemekler ve besin değeri taşımayan yiyecekler, bozulmayı önleyen koruyucular ve katkı maddeleri, kimyasal olarak kirlenmiş hava ve su, hareketli yaşam tarzı ve gelişmiş kullandığımız ilaçlar insan sağlığının bozulmasına ve acımasızca kirlenmesine neden oluyor. Yoğun iş hayatı, şehir stresi, düzensiz ve sağlıklı beslenme sonucunda da çoğumuz sürekli bir rejim halinde, tartılar kimi zaman en iyi arkadaşımız kimi zamansa en kötü düşmanımız.

Dr. Neslihan İbrahimoğlu, "Vücudun doğal arınma ve temizleme sistemlerinin çalışmaması veya toksinlerin aşırı birikmesi durumunda metabolizma-

Diyet yaparken, bitkisel içerikli ürünleri tercih ediyor, beslenme programınızı ona göre ayarlıyorsanız; bu yazıyı okumanızda fayda var. Çünkü diyetinizi destekleyeceğini düşündüğünüz ürünler doğru kullanılmazsa sizi bir çıkmaza sürükleyebilir



muz yeterli çalışmaz. Bu aşırı toksik yüklenme ile baş etmenin ve sağlığını bozmasını engellemenin yolu, toksinlerden arınma potansiyelimizin kirlenme potansiyelinden birkaç adım önde olmasını sağlamak. Bunun için de detoks etkili ürünler ile vücudumuzun doğal arınma mekanizmalarına yardımcı olmak gerekiyor. Örneğin Hindiba (chicory) toksinlerin atılmasını sağlayan güçlü bir detoks bitkisi ve birçok bitkisel detoks ürünlerinde bulunuyor. Böylece toksinlerinden arınan vücudun yağ yakma potansiyeli artıyor” diyor ve sözlerine devam ediyor: “Tüm dünyada en yaygın olarak kullanılan bitkisel zayıflatıcılar ephedra alkaloidleri ve bitkisel formda bulunan kafeindir. Bu bitkilerin kullanımı geleneksel Çin Tıbbı kökenli. Etkinlikleri modern tıp tarafından da kanıtlanmış. Uzun süre kullanımına bağlı görülen yan etkiler (ağz kuruluğu, uykusuzluk, baş ağrısı, hipertansiyon, çarpıntı) nedeni ile doz ve süre olarak sınırlı bir şekilde uygulanması gerekiyor. Gerçi bitkisel olarak satılan ve içinde kafein ve efedra bulunan en popüler ürünlerde bulunan kafein oranı üç fincan kahvedeki kafein oranından daha düşük. Metabolizmayı hızlandırıcı etkiye sahip ve yağ dokusunda yağların yanmasını sağlıyorlar”.

Ulaşımı kolay

Bitkisel ürünlerin çekici olmasının iki anahtar nedeni bulunuyor. İlki insanlar tarafından natürel olarak algılandığı için ilaçlardan daha güvenli kabul edilmesi. İkincisi ise profesyonel yardım gerekmeden de bu ürünlere ulaşılabilirliği. Klasik yöntemler ile zayıflamakta başarısızlığa düşen şişman hastalar için alternatif bir zayıflama ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi ve motive hissetmeleri için bir sebep oluyor. Dr. İbrahimoğlu'na göre burada dikkat edilmesi gereken bitkisel ürünleri tek başına bir kurtarıcı olarak görmemek ve hiçbir zaman tavsiye edilen dozların üzerine çıkmamak. Dr. İbrahimoğlu bununla ilgili olarak “Kullandığımız bazı ilaçlarla etkileşimleri veya mevcut altta yatan bir sağlık problemimiz bitkisel ürünlerin yaşamsal sorunlara neden olmasını sağlayabilir” yorumunu yapıyor. Sonuçta, şişmanlık tüm dünyada yaygın olan bir problem. Ve geleneksel bitkisel ilaçlar tüm dünyada herkes tarafından reçete ile yazılan ilaçlara göre daha fazla kabul görüyor. Bunun sonucu olarak da birçok hastalığın örneğin diyabetin tedavisi için botanikal çalışmalar sürüyor.

YAZI: PEMRA G. ABASIYANIK
FOTOĞRAF: VISUAL TÜRKİYE

Bitkisel içerikler ve özellikleri:

Naturabella Medikal Estetik Merkezi Yöneticisi Dr. Neslihan İbrahimoğlu'na göre bazı bitkiler ve vücuda olumlu veya olumsuz etkileri şöyle:

Yeşil çay kateşinler: Yeşil çay yapraklarının enzimatik oksidasyonu ile siyah çay yapıyor. Bu oksidasyon sırasında kateşinlerin büyük bir oranı theaflavine dönüşüyor.

Günde bir fincan çay içmenin kalp krizi riskini azalttığı görülüyor.

Turunç: Yağların parçalanmasına ve metabolizmanın hızlanmasına neden oluyorlar.

Şili biberi: Şili biberi ve kırmızı biberin yağ yakmak ve metabolizmayı hızlandırmak gibi bir etkisi var. Düzenli olarak Şili biberi yiyen kişilerde kilo kaybı gözleniyor.

Konjüge Linoleik Asit: Diyete konjüge linoleik asit ilavesi ile vücuttaki yağ oranında azalma görülüyor.

Hidroksisitrik Asit: Yağ oluşumunu önleyen enzimatik bir aktiviteye sahip.

Lifler: Suda eriyen liflerin kilo kaybettirici etkileri ve açlık hissini azaltıcı etkileri daha fazla. Açlık duygusunu azaltıcı etkileri sindirim sisteminde suyla hacimlerinin artmasına bağlı olarak şişkinlik ve tokluk hissi yaratıyorlar. Buna bağlı olarak yemek yeme ihtiyacı azalıyor. Güvenilir olmasından dolayı şişman çocuklarda rahatlıkla uygulanıyor.

Chitosan: İnce bağırsakta bulunan lipitlere trigliserit ve kolesterole bağlanarak emilimlerini engelliyor ve kilo kaybına neden oluyor.