

e i e i e

MART
SAYI: 2007/03
112567/6,00 YTL.



**TAŞ DEVRİ
DİYETİ**

**GERÇEK
YAŞAM**

Vajinismus
kabusunu
nasıl aştım?

ASTRO

Merkürü bırak.
Satürne bak

**Demet
Şener**

“Egomu
törpüledim”

BURAK KUT
Küllerinden
doğuyor!

SONSUZA DEK SEKSİ

Oya Özyılmazel, Nükhet Duru,
Nurhan Damcıoğlu, Güngör Bayrak,
Nevra Serezli ve Nebahat Çehre
yaşsız güzelliğinin sırrını fotoğraflarla anlatıyor

**Bahar
trendleri**

Fistolar, türban
beyaz çanta
siyah oje
metalik makyaj

tak yaptığı çalışmalarda, bugün dünyada 84 kabilenin bundan binlerce yıl öncesindeki çetin yaşam şartlarının zorunlu kıldığı beslenme alışkanlıklarını, sürdürdüğünü bulmuşlar. Uzmanlara göre bu kabilelerin bireyleri bizlerden çok daha ince. Göz ve dişleri mükemmel, hatta kanser, kalp hastalığı, depresyon, şizofreni, yüksek tansiyon ve felç nedir bilmiyorlar. Sonuçta tüm toplumlarda aşağı yukarı aynı oranda var olan kanser, şişmanlık, kalp ve damar hastalıkları ve şizofreni gibi rahatsızlıkların, bu şekilde beslenmeye devam eden yerli kabilelerde görülmediğini fark etmiş bilim adamları. Bunun nedeninin, onların yedikleri bir şeyden mi yoksa yemedikleri bir şeylerden mi olduğunu araştırırken de ortaya Taş Devri diyeti çıkmış. Amerikan Ulusal Anti-Aging Enstitüsü uzmanlarından Mark Mattson'ın dediğine göre, bu diyeti uygulamak aslında sandığınızdan daha kolay ama öncelikle dört temel kuralını bilmeniz gerekli.

Asla yenmeyecek gıdalardan yani tuz ve şeker gibi insanların beslenmesine sonradan eklenen ürünler, fasulye cinsleri, patates, buğday, arpa, mısır gibi ürünlerden uzak durmak kilomuzu kontrol altında tutmanın ilk kuralı. Şişmanlık sorunu-

Bazı gıdalara programlı değiliz

- 1- Gün içinde sadece 16.00-19.00 arası yemek yiyebilirsiniz.
- 2- İnsanların genetik yapısı bazı gıdalara hazır ama bazılarını yemek üzere programlanmamış. Örneğin, inek sütü. Buzağılar için ideal ama insan için yeterli omega yağlarını içermiyor ve beyin gelişimi için yetersiz. Kısacası süt ürünlerinden uzak durulmalı.
- 3- Kimyasal olan her şey, koruyucu ve raf ömrü uzatıcı maddeler, renk vermek için kullanılan gıda boyaları kesinlikle taş devrinin beslenme programında yok.
- 4- Kafeln ve alkol ise tarihin çok daha ileri çağlarında keşfedildiği için yine uzak durulacaklar listesinde.

ÇİĞ YEMEĞİ DENEYECEKSENİZ...

Taş Devri diyetinin bir başka boyutu olarak uygulanan Raw Fooding, moda dünyasını kasıp kavuran yeni bir beslenme trendi. Yine atalarımızın her tür besini çiğ olarak yemelerini temel olarak alan bu diyet, Donna Karan'ın 13 kilo birden vermesini sağlayan favori diyeti. "Yedikleriniz ilaçlarınız, ilaçlarınız ise yedikleriniz olmalı" diyen Hipokrat'ın izinden giden Raw Fooding uzmanları, sağlıklı yaşam mucizesinin çiğ sebze ve meyvelerde saklı olduğunu savunuyor. Beş gün için 400 dolar olarak Raw Fooding'i uygulatan bu diyetisyenler, balık ve etin de çiğ yenilmesi gerektiğini, ama yemenin kolaylaştırılması açısından çeşitli baharatlarla tatlandırılabilceğini söylüyorlar. Türkiye'de şimdilik bu trendi takip eden iki restoran var.



İstanbul'daki ilk mekan: Cuppa

Aklınıza gelen gelmeyen her türlü sebze ve meyvenin suyunu taze taze bulabileceğiniz Cuppa, sağlıklı ve doğal yaşam diyetlerine uygunluğuyla dikkat çeken mekanlardan. Ayrıca, sağlıklı yaşam diyetlerine uygun mönü anlayışını ilk başlatan mekan olan Cuppa

antioksidan bombası çimen suyunu da tek tadabileceğiniz yer. Taş Devri diyetine uygun bütün besinleri ve Cihanşir'in ünlü tayfasını burada bulabilirsiniz. Cihanşir Tel: (0212) 249 57 23



Baharatlar Himalayalar'dan Saf Restoran

"Toprakta yetişen bir şeyi olduğu gibi ağızınıza atmak, evrenle direk iletişime geçmektir" cümlesinden yola çıkan Saf Restoran, adına o kadar uygun ki! Gerçekten de yiyeceklere Raw Fooding kuralları çerçevesinde lezzet katıp en saf halleriyle sunuyor. Hatta Raw Fooding'e göre yemek pişirme dersleri bile veriyor. Sadece Himalaya Dağları'nda yetişen özel baharatlarla pişirilen yemekler, lezzetli ve sağlıklı rezeneli elma salatası gibi spesiyalitenin hepsi organik ürünlerle yapılıyor. Ünlü aktör Woody Harrelson'ın da İstanbul'dayken tercih ettiği mekan sağlık meraklısı gurmelerin uğrak yeri. Asmalımescit Tel: (0212) 245 78 70

Mütiye Ercivan- (39) Ev Hanımı

Bir kaç yıl önce Kanada'ya kızımı ziyarete gittiğimde organik besin satan bir sürü küçük mağaza görmüştüm. Hemen konuyla ilgili kitaplar aldım ve bundan sonra kendimi sağlıklı beslenmeye adanmış. Ablamı kanserden kaybettiğimden beri, organik ürünlere olan düşkünlüğümü artık İstanbul'da da tatmin edebiliyorum. Dereotu, maydanoz, nane, kuzukulağı, reyhan ve domates gibi bazı ürünleri ise balkonumda yetiştiriyorum. Her ne kadar eşim durumdan şikayetçi olsa da, sebzeleri çiğ olarak yiyoruz. Bu sayede yemek tariflerindeki yaratıcılığım bile gelişti. Raw Fooding, sayesinde vücudumun gençleşmesini gözle görülebilen olarak fark ediyorum. Taş Devri diyetini ise bir ay uygulayıp, iki ay uyguluyorum çünkü damak zevki olarak et yemekten çok keyif almıyorum.

Sağlıklı yaşam mucizesi

çiğ sebze ve meyvelerde saklı!