

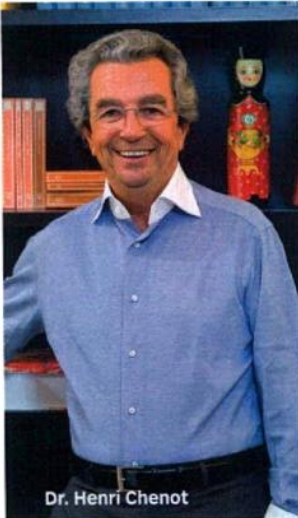


## FARKLI BESLEN, ARIN TEMİZLEN VE CANLAN

Hep fit bir beden ve zihin mümkün. Tüyolar Espace Privé Chenot D-Life İstanbul'da uygulanan Chenot Metodu'nun mucidi Dr. Henri Chenot'dan.

**SEDA ERCAN**

D-Life, sağlıklı yaşam alanındaki girişimlerine ünlü uzman Dr. Henri Chenot ile işbirliğini ekledi. Adı Espace Privé Chenot D-Life İstanbul olarak değişen merkezde artık Çin tıbbından da ilhamla hazırlanan özel medikal spa terapileriyle zenginleştirilmiş Chenot Metodu uygulanıyor. Metot, doğumdan itibaren vücuttaki değişimleri inceleyerek, yetişkinlikten itibaren biriken toksinlerin hücrelere zarar verdiği temelinden yola çıkıyor. Toksinlerin neden olduğu kirliliği vücuttan atmak için yapılan detoks uygulamaları yaşlanma hızını azaltırken, zihinsel ve fiziksel kapasitenin tamamının kullanılabilmesini sağlıyor. Kardiyolog Dr. Demet Erciyes yönetimindeki merkezde, her danışan için kişiye özel program oluşturuluyor. Detayları Dr. Chenot anlatsın.



Dr. Henri Chenot

### AYDA 1 KILOGRAM YAĞ

Acele etmeyin. Ayda 4 kg kaybedebilirsiniz ama önemli olan bunları yağdan vermektir. 1 kg yağ kaybetmek için bir ay gerekir. Üç günlük detoksta 3 kg birden verebilirsiniz ama bu, vücut toksinden arındığı için giden kilodur.

### AZ YE, UZUN YAŞA

20 yaşında birinin kılcal damar uzunluğu 100 bin km'dir. Bunun 50 bini yiyeceklerin içindeki faydalı besinleri vücuda dağıtır. Diğer 50 bin km toksinleri atar. 70 yaşında bir kişinin kılcal damarları, 20 yaşındaki birinin yüzde 50'si kadardır. Besinlerin vücuda dağılımı ve toksinlerin atılımı da yarıya düşer. İlk gençlik yıllarındaki gibi



beslenmeye devam ederseniz, besinler toksine dönüşüp vücutta hapsolür. Detoks kürüyle 2-3 kg toksin hücreleri atılabilir. Ancak bir kere yapıp bırakmak olmaz. Ayda üç gün aynı kürü tekrarlamalı.

### ÇİĞNEMEK ÇOK ÖNEMLİ

Göbek yağları, beslenme biçimi ve fermantasyonla yakından ilgili. Hızlı yemek fermantasyona yol açıyor. Bu nedenle çiğneme kalitesi önemli. İyi çiğnerseniz damak ne yendiğini analiz ediyor ve daha bu aşamada, o besinleri sindirecek enzimleri hazır etmeye başlıyor. Besin çiğnenmezse ağız

içinde tanımlanamıyor, midede fermantasyona yol açıyor. Fermantasyonun sonucu yağlanma.

### GÖBEK=DÜŞÜK PERFORMANS

Hormonlar yerine konuyu, erkeklerin yaşam tarzı ve sağlıksız alışkanlıkları açısından değerlendirmeyi tercih ediyorum. Örneğin bel bölgesinden kilo alan ve yağlanan orta yaşlı erkekler, bu durumu yaşlanmaya ve hormon seviyelerinin azalmasına bağlamak yerine öncelikle yeme alışkanlıklarını ve azalan aktivite düzeylerini değerlendirmeliler. Bu alışkanlıklar ve aktivite düzeyi, erkeklerin enerji seviyesinin, ruh halinin ve cinsel fonksiyonlarının düşüşünde etkili rol oynayabilir. ●

### BEL ÇEVRESİ 94 SANTİMİ GEÇMEMELİ

Bel çevresi ve göbekte yağlanma sadece estetik bir sorun değil, sağlıklı yaşamı tehdit eden bir unsur. Espace Privé Chenot D-Life yöneticisi kardiyolog Dr. Demet Erciyes, tehlikeleri şöyle özetliyor:

"Karn bölgesinde biriken yağlar, kalp damar hastalığı riski doğuruyor. Erkeklerde bu hastalıklar kadınlara oranla daha sık gözlemlendiğinden, tehlike daha da büyük. Sorunun başlıca sebebi, şekerli yani glikemik indeksi yüksek gıdaların fazla tüketilmesiyle insülin hormonunda oluşan dengesizlik. Uzun süren açlıklar veya öğün atlamaalarda, vücut korunma mekanizmasıyla yağ depolamaya başlıyor ve yağlanma artıyor. Ayrıca insülin hormonundaki dengesiz salınım, glikoz intoleransı ve "diabetes mellitus"a kadar giden bir duruma yol açabiliyor. İnsülin direnciyle beraber gözlenen abdominal obezite yani karn bölgesinde yağlanma, sıklıkla kalp damar hastalığını da beraber getiriyor. Ek olarak kan yağlarında bozukluk olduğunda, metabolik sendromdan söz edilebiliyor. Bu sendrom, kalp damar hastalığıyla beraber ölümcül seyreden bir endokrin bozukluğu. Metabolik sendromlu hastalarda, kalp damar hastalığı riski üç kat artıyor. İnsülin direncine bağlı olarak damar iç yüzeyinde fonksiyon bozukluğu oluşuyor, damar içi pıhtılaşma faktörleri artıyor. Bu da kalp damarlarında tıkanmayı kolaylaştırıyor."

### KARIN İNCELTİCİ CHENOT D-LIFE BAG

Espace Privé Chenot D-Life'ta Michelin yıldızlı şeflerin hazırladığı özel beslenme paketleri, sağlıklı zayıflamaya yardımcı oluyor. Karn bölgesinin incelmelerini hızlandıran pakette glikemik indeksi düşük ara öğünlerle, metabolizmanın canlanıp yağ yakımının hızlandırılması hedefleniyor. Daha az şişkinlik hissedilmesi için sebzeler, lif veya posa miktarı azaltılacak şekilde hafif pişiriliyor ve kuru baklagillere çok az yer veriliyor. Ananas, kereviz sapı, sebze suları ve yulaf ezmesi yağ kırılımını hızlandırdıkları için sık kullanılan besinler. Mönünün kişiye yarattığı farkı gözlemek için minimum 10 güne, ideal durumda bir ay süreye ihtiyaç duyuluyor.