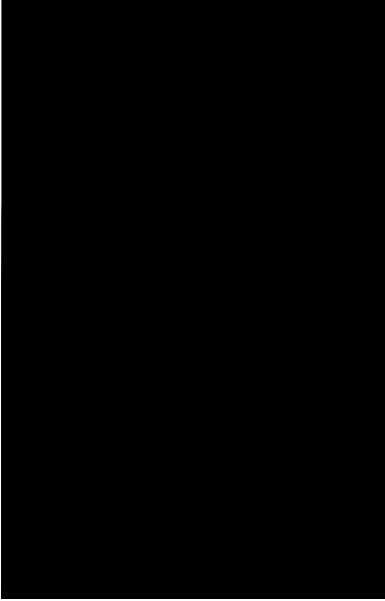


Unutkanlığa karşı meyve salatası ve balık

thi- Artık neyi unuttuğunuzu bile unutacak hale mi geldiniz? Troidin az çalışmasından kansızlığa, depresyondan Alzhemier başlangıcına kadar bir çok nedeni var.



Peki unutkanlıkla nasıl başa çıkılır?

İç Hastalıklar Uzmanı Dr. Gürkan Kubilay, unutkanlığa karşı meyve salatası tavsiye ediyor.

Dr. Gürkan Kubilay, Ötekiadam Yayınları'ndan çıkan Yemişim Diyetini isimli kitabında, unutkanlığa iyi gelen meyve salatasının hazırlanışını şöyle tarif ediyor:

“Aşağıda yazdıklarımı, yazma sırasına göre karıştırın:

1 elma (kabukları ile beraber, küp, küp doğrayınız)

8-10 adet kuru yaban mersini

3 adet kuru erik

1 adet ince dilim karpuz

1 yemek kaşığı kuru üzüm

10 – 12 adet boğürtlen

3 adet kaju

2 adet ceviz.

Bu meyve salatasını, 2 ay, ilk 10 gün, her gün yiyin.

Sonraki 50 gün ise, gün aşırı olmak üzere, her akşam yemeginden 2 saat sonra mutlaka tüketin.

Önemli not; bu salata ile beraber, ilk 10 günde 2 kez, sonraki 50 günde en az 5 kez, akşam yemeginde, somon, sardalya veya uskumru tüketin. Balığın yanında, mutlaka kuru soğan olsun.”

BU BELİRTİLER VARSA DOKTORUNUZA BAŞVURUN

Her unutmak da unutkanlık değil elbet. Dr. Gürkan Kubilay, eğer aşağıdaki belirtiler varsa hemen doktorunuza müracaat etmenizi istiyor. Her zaman gittiğiniz sokagı şaşırıdınız ve 15 dakika içinde hatırlamadıysanız, Sürekli verdiğiniz adresteki cadde isimlerini hatırlayamıyorsanız, biri ipucu verse bile aklınıza gelmiyorsa, Üst üste 10 arkadaşınızı tanıtırken, arada birilerinin adını hatırlayamıyorsanız, Yogün stress olmadan unutuyorsanız, Kişisel bakımınızı (el yıkama vs.) unutuyorsanız unutkanısınız demektir.