Allen Carr

Tüm Dünyada Çok Satan

Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Kitabının Yazarı

Kilo vermenin kolay yolu

Allen Carr's Easyway®

15 milyonun üzerinde satıldı

ALLEN CARR

KİLO VERMENİN KOLAY YOLU

Tüm Dünyada Çok Satan *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu* Kitabının Yazarı

ALLEN CARR
Tüm Dünyada Çok Satan Sigarayı Bırakmanın
Kolay Yolu Kitabının Yazarı

Telif Hakkı © 2011 Allen Carr
© 2016 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye'de BUTİK YAYINCILIK'a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal İsmi
"The Easy Way To Lose Weight"
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.
Yayıncı Sertifika No: 12162

Editör: İlknur Üstünuçar

İngilizce aslından Türkçe'ye **Çeviren:** Başak Yenici

Düzelti: Fulya Tükel

Dizgi, Mizanpaj, Türkçe Grafik Adaptasyon:
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10
www.mineraltasarim.com

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96
Matbaa Sertifika No: 16436

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/257
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Allen Carr

Kilo vermenin kolay yolu

Tüm Dünyada Çok Satan *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu* Kitabının Yazarı

İÇİNDEKİLER

Giriş / 9
Püf Noktası / 14
Kısa ve Öz / 24
Beyin Yıkamalar / 34
Akıl Almaz Makine / 45
İdeal Kilonuz / 56
Yakıt Almak ve Yakmak / 63
Mönüde Ne Var? / 72
Plastik Poşet Sendromu / 82
Duyularınıza Güvenin / 91
Ne Zaman Yemeli? / 99
Ne Zaman Durmalı? / 108
Doğanın Kılavuzu'nu Nasıl Kaybettik? / 120
Et ve Süt / 132
Favori Yiyeceklerimiz / 144
Şeker Bağımlılığı / 156
Beyin Yıkamalarını Yok Etmek / 169
Kendinizde Başlayın / 179
Son Talimat / 189
Hayatın Tadını Çıkarmak / 197
Talimatların Tamamı / 212

ALLEN CARR'IN "KOLAY YOL" YÖNTEMİ

Allen Carr's Easyway

Allen Carr otuz yılı aşkın bir süre sigara tiryakisi olarak yaşadı. Başarısız olduğu sayısız bırakma girişiminin ardından 1983 yılında, hiçbir yoksunluk sıkıntısı çekmeden, irade kullanmadan ve kilo almadan günde 100 sigaradan sıfıra indi.

Dünyanın beklediği doğru yöntemi –sigarayı bırakmanın "kolay yolu"nu– keşfettiğinin farkına vardı ve tüm dünyadaki sigara içenlerin tedavisine yardımcı olma görevini üstlendi.

Yönteminin olağanüstü başarısının sonucunda sigarayı bırakmakta dünyanın lider uzmanı olarak uluslararası bir ün kazandı ve bugün klinikler ağı tüm dünyaya yayıldı.

12 milyondan fazla satan ve tüm dünyada çok satanlar arasındaki yerini halen koruyan ilk kitabı Allen Carr'ın *Sigarayı Bırakmanın "**Kolay Yolu**"* 40'tan fazla dilde yayımlandı.

Başarı oranı yüzde 90'ı geçen, sigara içen yüz binlerce kişinin başarıyla sigarayı bıraktığı Allen Carr's Easyway – **Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi**, kliniklerinde sigarayı kolayca bırakabileceğinizin, aksi halde paranızı iade edeceğinin garantisini veriyor.

Allen Carr'ın "Easyway" Yöntemi kilo verme, alkol ve diğer madde bağımlılıkları, endişe, çocuklarda sigara bağımlılığı ve uçma korkusu gibi bir dizi farklı konuda da başarıyla uygulanıyor.

Allen Carr klinik ve merkezlerinde kilo kontrolü, alkol ve sigara bıraktırma uzmanlarıyla işyerlerine özel, çalışanlara destek ve verimliliği artırmak üzerine kurumsal hizmet veriliyor.

Allen Carr Türkiye Merkezi İletişim bilgileri ve Allen Carr'ın Easyway Yöntemi hakkında daha fazla bilgi için lütfen

www.allencarrturkiye.com

adresini ziyaret edin.

Yardıma ihtiyacınız ya da sorularınız olması durumunda lütfen temasa geçmekten çekinmeyin.

Allen Carr'ın
Kolay Yol Yöntemi

Özgürlüğünüzün Anahtarı



GİRİŞ

Okuldaki ilk yıllarımla ilgili en çok hatırladığım şey, teneffüslerde şişman olduğum için benimle acımasızca dalga geçilmesidir. On üç yaşıma geldiğimde durum öyle kontrolden çıkmıştı ki babam beni Weight Watchers® adlı zayıflama merkezine götürdü. Katı bir rejim uyguladım: Yediğim her şeyi tarttım, düşük kalorili tahıl gevreğime düşük kalorili süt tozunu ekledim, tereyağı, peynir ve izin verilen diğer yüksek kalorili lükslerin cüzi porsiyonlarını geçmemeye özenle dikkat ettim. Kendimi yemeye zorladığım bu yeni yiyeceklere alışmanın ne kadar kolay olduğuna şaşırmıştım. Başlangıçta tam anlamıyla iğrenç gelen süt tozunun tadı bile çok geçmeden gayet lezzetli gelmeye başlamıştı. Ve kilo verdim.

Ancak bir süre sonra tüm bu süreç canımı sıkmaya başladı. Her sabah o gün kendime neler yemeye izin vereceğimi düşünerek uyanıyordum. Diyete köle olmuş gibiydim ve yasak yiyeceklerin albenisi arttıkça irade rezervlerimin de tükenmekte olduğunu hissediyordum. Kilo kaybettikçe de diyete devam etme konusundaki istekliliğim azalıyordu. Kendimi öğünlerin arasında bir kalıp çikolata ya da peynirli bir sandviç ile ödüllendirmeyi hak ettiğim hissine kapılınca kilolar hızlıca geri geldi.

O zamandan otuz beş yaşıma kadar kilo almaya karşı hiç bitmeyen savaşlar verdim ve her türden diyeti denedim. İrade işe yaramadı: Yirmi yıldan uzun bir süre boyunca diyet uyguladığım ya da kendimi şımarttığım dönemlere göre kilom bir indi bir çıktı.

Bedenim konusunda öyle mutsuzdum ve sorunu bir türlü çözemediğim için öyle acı içindeydim ki en sonunda bu durum psikolojimi de etkiledi ve sorunum yeme bozukluğuna dönüştü.

Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi'yle tanıştıktan sonra bunların hepsi değişti.

1989 yılında Allen Carr'ın kliniğinde sigarayı hiç acı çekmeden ve kalıcı olarak bırakmakla ilgili gerçek anlamda olağanüstü bir deneyim yaşadım.

Allen Carr'ın dünya üzerinde milyonlarca insana yardım edebilecek bir yöntem geliştirdiğini hemen anlamıştım ve ona bir mektup yazarak bu görevinde ona katılabilir miyim, diye sordum. Kabul edilecek ve daha sonra metodu tüm dünyada yaymak üzere kurulacak şirketin genel müdürü olarak atanacak kadar şanslıydım.

Bugün 60 ülkede dört yüz binden fazla insan kliniklerimize katıldı ve Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi kitapları kırktan fazla dile çevrildi, on beş milyon adedin üzerinde satıldı ve tahminen otuz ila kırk milyon kişi tarafından okundu. Bu olağanüstü başarı reklam ve pazarlama araçlarıyla değil, metodu kullanan ve sonuç alan milyonlarca kişinin şahsi tavsiyeleri ile elde edildi.

Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi tüm dünyaya sadece tek bir nedenden ötürü yayıldı ve yayılmaya devam ediyor:

ÇÜNKÜ İŞE YARIYOR.

Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi ile sigarayı bıraktıktan sonra kilo almamış olmama rağmen kilomu düşük tutma mücadeleme sıkışıp kalmıştım. Ta ki Allen yöntemini kilo kontrolüne uygulayana kadar. Allen ile yakın çalışıyorduk.

Allen Carr "Kilo Vermenin Kolay Yolu"nun ilk taslağı hakkında yorumlarımı istedi. Hayatımdaki iyileştirici etkisinin bu kadar kökten olacağıyla ilgili en ufak bir fikrim yoktu. Metni okudukça çürütülemeyen güçlü bir mantığı olduğunu gördüm.

Sona geldiğimde kilo sorunumun çözüldüğünü biliyordum. Yasak yiyecekleri reddetmek için irademi kullanmama artık gerek kalmamıştı. Artık yediklerimi tartmam gerekmiyordu. Artık çok fazla yediğim için suçlu hissetmeme de, istediğim kadar çok yiyemediğim için perişan olmama da gerek kalmamıştı. Zihnimdeki, yiyecek ve yemek yeme konusunu tam bir kâbusa çeviren çekişme sona ermişti. Allen'ın talimatlarına uyarak o kölelikten kurtuldum ve ideal kiloma ulaşmak ve onu korumak çok kolay oldu. Yoksunluktan ve mutsuzluktan uzak, en başından itibaren süreçten keyif aldım. Zayıf olmak için yiyeceklerden kaçınmam gerekmiyor olması, yemek yemeyi iple çekmek ve ondan keyif almanın mümkün olması ve hâlâ ideal kilomu koruyor olmak benim için bir aydınlanmaydı.

Sabahları enerji dolu ve dilediğin şeyi yiyebilecek olarak uyanmak öyle özgürleştirici bir deneyim ki! İncecik bedeninizi aynada görmek ve tekrar genişlemesinden bir daha endişe duymamak gerçekten de muhteşem! Başıma gelen muhteşem dönüşüm işte buydu.

Kilo Vermenin "Kolay Yolu", Allen Carr'ın yöntemini yeni, güncellenmiş ve kolay erişilebilir bir formatta veriyor.

Benimki gibi sizin de hayatınızı da muhteşem bir şekilde dönüştürmesini gönülden dilerim.

Robin Hayley M.A. (Oxon) M.B.A.,
Allen Carr's Easyway (International) Ltd.
Genel Müdürü

Bölüm 1

PÜF NOKTASI

BU BÖLÜMDE
· BU KİTAP KİLO SORUNUNUZU ÇÖZMENİN ANAHTARIDIR
· ABUR CUBUR · SİGARA İÇMEKLE BENZERLİĞİ
· İRADE GÜCÜ · İLK TALİMAT

Sevdiğiniz yiyeceklerin hepsini ne kadar isterseniz, ne zaman isterseniz, hangi sıklıkta olursa olsun yiyin; diyet yapmadan, özel egzersizlere ihtiyaç duymadan, irade gücü kullanmadan ya da tükenmişlik hissetmeden tam olarak istediğiniz kiloda olacaksınız.

Böyle bir şeyin gerçekleşmesinin mümkün olabileceğini hayal etmek zor mu geliyor? Size söz veriyorum ki mümkün. Bu kitabı önyargılı olmadan okuyarak şu anda hayallerinizin ötesindeymiş gibi görünen yepyeni

ve harika bir yaşam keşfedeceksiniz: her yemekten zevk aldığınız, ince, formda, sağlıklı ve varlığını bile unuttuğunuz enerji dolu, aktif, sosyal, uzun ve mutlu bir yaşam. Ve bu yeni yaşamı elde etmek kolay olacak.

Gerçek olamayacak kadar iyi olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Muhtemelen bugüne dek kilo vermekle ilgili size söylenen her şeye ters düşüyor. Peki, bugüne dek size söylenenler işinize yaradı mı? Yaramış olsaydı bu kitabı okuyor olmazdınız.

Yemek hayatın en büyük zevklerinden biridir. Yemek zamanlarını heyecanla bekleriz; yiyecek alışverişimizi özenerek yaparız; başarılarımızı kutlarken de, müşteri edinmeye çalışırken de, yeni bir arkadaşla tanışırken de ya bir restoranda rezervasyon yapar ya da evde özel bir şeyler hazırlarız. İnsanlığın gelenekleri arasında ziyafetler kadar güçlü karşı koyabileni azdır. Binlerce yıldır yiyecekleri ve yemek yeme davranışını iyi günlerle ilişkilendirmişizdir.

Ancak kaç defa bir yemek öğününden sonra gerçekten iyi hissediyorsunuz?

Kendimi hep bir yiyecek âşığı olarak düşünürdüm. Akşam yemeklerine çağırılacak en ideal misafirdim, beğenmemezlik etmeden sağlam yemek yerdim. Ancak çoğu kez yemeğim bittiğinde neşe veya tatmin yerine hem fiziksel hem de zihinsel rahatsızlık içinde olurdum.

Yediklerimin tadına vardığım da pek söylenemezdi. Tek yaptığım mideye indirmekti. Karnım bir davul gibi şişerdi. Sık sık hazımsızlık ve mide yanması çekerdim. Hem kendimi bu duruma düşürdüm diye kendime lanet ederken, bir yandan da iki düğmemi gevşetmek zorunda kaldığım sırada yaşadığım çaresizlik ve suçluluk en beteriydi.

Bu kadarı bile insanı aşırı yemekten en azından bir süreliğine uzaklaştırır diye düşünebilirsiniz. Ne var ki bir sonraki öğün vakti gelip çattığında yeniden başa döner ve aynı sıkıntıları defalarca yeniden yaşardım.

Fazla yediğimi biliyordum, bunu görmek için aynada sürekli genişlemekte olan göbeğime bakmam yeterliydi. Yemek yemeyi ve aşırı yemeyi asla iki farklı unsur olarak düşünmemiştim. Benim için aşırı yemek, yemek yemenin sadece bir uzantısıydı ve muhtemelen yemeyi çok sevmemden kaynaklanıyordu. Sigara içenler, sigara içmekten çok zevk aldıkları için bırakmakta sorun yaşadıklarını düşünürler. Aslında hiçbir zaman zevk almazlar. Sadece sigara içmelerine izin verilmediğinde kendilerini kötü ve yoksun kalmış hissettikleri için zevk aldıklarına inanırlar. Aynı şekilde, aşırı yemek yiyenler de sorunlarının yemek yemekten çok zevk almaları olduğuna inanırlar. İstediğiniz kadar yemek yemeniz kısıtlandığı zaman kendinizi mutsuz ve yoksun kalmış hissedebilirsiniz ancak bu, aşırı yemekten zevk aldığınız anlamına gelmez.

Bütün sigara içenlerin sigarayı kolayca ve keyifle bırakabilmesini sağlayan bir yöntemi keşfetmemle ünlü olduğumu muhtemelen biliyorsunuzdur. Otuz üç yıl boyunca sigara içtim. İradem kullanarak bırakmayı defalarca denedim ancak her seferinde yeniden tuzağa düştüm. Sigara içmeden hayatla başa çıkamadığıma ya da ondan zevk alamadığıma inanmıştım ama özgür olmak istiyordum. En sonunda kalıcı olarak bıraktığımda ne irade gerekti ne yoksunluk hissettim, sigarayı hiç özlemedim. Bugün sigarayı bırakma konusunda dünyanın en önde gelen uzmanı olarak kabul görüyorum. *Allen Carr Sigarayı Bırakmanın "Kolay Yolu"* adlı kitabım on iki milyondan fazla sattı ve dünya çapına yayılan bir kli-

nik ağımız bulunuyor.

Sigarayı bırakmakla bağımlılığın doğasını öğrendim. Abur cubur yiyeceklerin içindeki işlenmiş şekere de bağımlı olduğumun, aşırı yememe yol açanın bu olduğunun farkında değilmişim. Sigarayı bırakma yöntemimi keşfedip o hapisten kaçmamı sağlayan sadece sigara içmenin zevk için değil bağımlılık sebebiyle yaptığım bir eylem olduğunun farkına varmak oldu. Daha sonraları yöntemin aşırı yemek de dâhil diğer bağımlılık ve sorunlarda da işe yaradığını anladım.

BAĞLANTIYI KURMAK

Başlangıçta konuya böyle bakmadığımı itiraf etmeliyim. Yöntemimin alkol ve tüm madde bağımlılıklarında kullanılabileceğini oldukça iyi görmemle birlikte onu yiyeceklere uygulamak aklıma gelmemişti. Bunun iki nedeni vardı. **Birinci**si yöntemin temelinde sigarayı tamamıyla bırakmanın kolay olduğu ancak azaltmak ya da tüketiminizi kontrol altına almanızın inanılmaz bir irade gücü gerektirdiği gerçeği vardı. Açıkçası yiyecekleri tamamen kesmek söz konusu bile olamaz! **İkinci** neden ise yemek yemenin gerçek bir zevk olduğunu ve açlığı gerçekten de giderdiğini ancak sigara içme zevkinin bir yanılsama olduğunu ve gideriyormuş gibi göründüğü, açlığı aslında sigaranın yarattığını biliyor olmamdı.

Ancak sigara tuzağından kaçmanın yolunu keşfetmemle birlikte doğduğum günden beri beyni yıkanan bir kurban olduğumu, bunun sigara içmek kadar yemek için de geçerli olduğunu anladım.

•••• BİLGİ KUTUSU ••••

Dünya Sağlık Örgütü 2008 yılında 1.4 milyar yetişkinin fazla kilolu olduğu tahminini yaptı ve bu rakamın 2015 yılında 2.3 milyara yükseleceğini öngördü. Gelişmiş ülkelerde yetişkinlerin yüzde ellisi fazla kilolu. ABD'de bu rakam yüzde yetmişin üzerinde. Gelişmiş ülkelerde fazla kilolu çocukların yüzdesi geçtiğimiz kırk yıl içinde iki katından fazla artarak, yüzde on oranından günümüzdeki yüzde yirmi oranına yükseldi. Bu bir modern çağ problemi olmakla birlikte besin değeri düşük gıdalarda, son elli yıl içinde kaydedilen artışla paraleldir.

Tütün endüstrisi son derece güçlüdür ve bizi dâhiyane incelikteki yalanlar ve hayallerle beslemektedir. Tütün endüstrisi kadar büyük bir diğer endüstri de gıda endüstrisidir. Büyük gıda endüstrisi sadece formda ve sağlıklı kalmak için ihtiyacımız olan gıdaları üretseydi, ne kendisi ne de biz bu kadar büyümezdik! Gerçek şudur ki gıda endüstrisi bizi aşırı yemeye teşvik etmektedir.

Süpermarket sadece gerçekten zevk aldığımız, sağlıklı, zinde ve mutlu olmak için ihtiyaç duyduğumuz gıdalarla dolu olsaydı o şişkin kârları oldukça küçülürdü. Süpermarket raflarındaki gıda yığınlarının büyük çoğunluğu bizim ihtiyaçlarımızın çok daha fazlası. Yöntemimin kilo verme konusunda uygulanamayacağını düşünürken aslında çok kritik bir noktayı görememişim. Sigara içmekle yemek yemeyi karşılaştırıyordum: Birincisi kendimizi berbat hissetmemize neden olan, bize hiçbir fayda sağlamayan, iğrenç kokan, sağlıksız, anti-sosyal bir bağımlılıkken; ikincisi açlığımızı gideren,

bize enerji veren ve hayatta tutan zevk alınabilecek sosyal bir aktiviteydi.

EUREKA!

Sigara içmeyi karşılaştırmam gereken, yemek değil aşırı yemek idi. Adeta beynimde yanan bir ampul gibi beklenmedik bir aydınlanma ânıydı, tıpkı dünyayı sigara içmekten kurtarma görevine atılmaya karar verdiğim andaki gibiydi. Işığı görene kadar aşırı yemeyi sadece yemenin bir uzantısı olarak görmüştüm: iyi bir şeyi fazla yapmak gibi. Artık her ikisinin tamamen birbirinden farklı olduğunu anlıyordum.

Aşırı yemenin etkileriyle sigara içmenin etkilerinin çok fazla ortak noktası var:

Fiziksel açıdan: yorgunluk ve tembellik; hazımsızlık ve mide yanması; formsuzluk; obezite; kalp hastalığı ve insan hayatını tehlikeye atan her türlü diğer hastalıklar.

Zihinsel açıdan: bir zevk yanılsaması; bitmeyen suçluluk duygusu; kendine saygı ve cinsel arzu eksikliği; kölelik ve ıstırap.

Dolayısıyla kendime sordum:

Sigara içmek nikotine bağımlılık nedeniyle oluyorsa aşırı yemek de besin değeri düşük gıdalar yemekle oluşan ve işlenmiş şekere bağımlılık nedeniyle mi oluşuyor acaba? Bu konuda düşündükçe durumun böyle olduğunu daha da iyi anladım.

Yo-Yo Etkisi

Diyetler kilo vermekte size yardımcı olma girişimiyle gıda alımınızı sınırlandırırlar. Kilo sorununu diyet yaparak çözme tuzağına düşen kişiler genellikle **"yo-yo etkisi"** adıyla bilinen bir kısırdöngüye düşerler: kilo vermek için yiyecek tüketiminizi sınırlandırmak, gıda alımınızı artırdığınızda yeniden kilo almak, sonra tekrar kilo vermek için alımınızı sınırlandırmak ve yeniden başa dönmekten oluşan bitmeyen bir döngü. Defalarca küçülüp büyümek vücudunuz için çok sağlıksızdır. Daha da kötüsü, hayatınız sürekli kendinize ne yiyebileceğinize, ne zaman ve ne kadar yiyebileceğinize dair düşünmek zorunda kalma davranışının hâkimiyetinde kalır. **Diyet yapmak bir kâbustur ve kilo sorununuzu asla çözmeyecektir.**

Benim yöntemimle yaşam tarzınızı değiştirmeniz gerekmeyecek. Arkadaşlarınız ve ailenizle dışarı çıkıp yemek yiyebilecek, yoksunluk duymadan diğer sosyal etkinliklerden zevk alabileceksiniz.

Daha önce de azaltmanın irade gerektirdiği için tamamen bırakmaktan çok daha zor olduğundan söz etmiştim. Üstelik sadece birkaç gün için gereken az buz bir irade değil, yaşamınızın geri kalanı boyunca ciddi miktarda bir irade gerektirmektedir.

Öte yandan tamamen bırakmak ise, bir fedakârlık yapmadığınız için kesinlikle en ufak bir irade gerektirmez. Aksine kolaydır. Bu, aşırı yeme için de geçerlidir. Tek yapmanız gereken, size aşırı yemenin zevk verdiğine inanmanıza sebep olan beyin yıkamasını tersine çevirmenizdir. Azaltmaya çalışırsanız yoksun kaldığınız yanılsamasını harekete geçirir, acı çeker ve sinirli olursunuz. Abur cubur gözünüze giderek daha değerli görünür ve daha iyi hissetmenizin tıka basa yemek olduğuna

ikna olursunuz. En sonunda kırılma noktasına ulaşırsınız. Kendinize bir ödülü hak ettiğinizi söyler ve tıka basa yiyerek verdiğiniz bütün emeği heba edersiniz. Her diyet için aynı hikâye söz konusudur:

DİYETLER İŞE YARAMAZLAR

Benim kilo verme yöntemim bir diyet değildir. Bu kitapta "diyet" terimini kullanırken irade kullanarak kilo vermek üzere girdiğimiz sınırlandırıcı rejimi kastediyorum. "**Diyet**" aynı zamanda kişinin tükettiği toplam gıdayı, yani tüketiminizi de ifade edebilir. Ancak kafa karışıklığını önlemek adına ben bu kavramı "**alım**" kelimesiyle ifade edeceğim.

Sorun yemekte değil, aşırı yemektedir. Bu, size konunun sadece tükettiğiniz miktar olduğu ve daha az yemeniz gerektiği izlenimini verebilir. Hayır, sorun yediğiniz yemeğin miktarından çok **türü**dür. Muhtemelen artık en sevdiğiniz yiyecekleri yemenize izin verilmeyeceğinden endişe ediyorsunuz. Öyle değil. Bu kitaptaki basit kurallara uyarsanız sevdiğiniz yiyeceklerden kilo almaksızın dilediğiniz kadar yiyebileceksiniz. Dahası, kalori saymanız, yiyeceklerinizi tartmanız ya da irade kullanarak alımınızı sınırlandırmanız gerekmeyecek.

O halde talimatları vermeye neden şimdi başlamıyorum? Keşke yapabilseydim. Size mümkün olduğunca çabuk yardım etmek istiyorum ama talimatları mutlulukla takip edebilmeniz için öncelikle yöntemi anlamanız gerekiyor. Endişeye gerek yok; uzun sürmeyecek ve yolculuktan keyif alacaksınız.

Kitapta ilerledikçe size, sizi özgür kılacak talimatlar vereceğim. Onlara uymanız ve onları anlamanız gereklidir. İşte **ilk talimat** geliyor:

BÜTÜN TALİMATLARA UYUN

Anlamadığınız herhangi bir şey varsa geri dönün ve anlayana kadar yeniden okuyun. Sizi üzmek ya da mahrum hissettirmek değil, hayattan azami keyif ve zevk almanızı istiyorum. O nedenle bir yandan kitabı okurken normalde nasıl besleniyorsanız öyle yemeye devam edin, sonuna geldiğinizde kilo probleminizin çözüldüğünü bilmekten mutlu olacaksınız.

ÖZET:

- Yöntemim kolaydır.
- Yemek bir zevktir.
- Aşırı yemek bir ıstıraptır.
- Diyet yapmak sorununuzu çözmeyecek, sadece daha beter edecektir.
- Bütün talimatlara uyun, çözümü bulacaksınız.

İPUCU NO. 1

Yemenin Zevki

Yemek yemek hayattaki büyük zevklerden biridir. Hazmı kolay olan doğal yiyecekler yerseniz vücudunuz verimli çalışır ve siz de ideal kilonuzda olursunuz. Kendinizi ne şişkin hissedersiniz ne de hazım sorunu yaşarsınız. Gerçek gıda doğal halinde yenir. Besin değeri düşük gıdalar ise genellikle kimyasallarla, doğal olmayan katkılar ve koruyucularla işlenmiştir. Yöntemimi uygulayarak gerçek gıda ve çöp arasındaki farkı ayırt etmeyi öğreneceksiniz. Yemekten maksimum zevk alacak, incelecek ve ince kalacaksınız.

Bölüm 2

KISA VE ÖZ

BU BÖLÜMDE

· SİNCAP · YABANİ HAYVANLARIN KİLO FAZLASI YOKTUR
· İKİNCİ TALİMAT

DOĞADAN ÖĞRENMEK

Günlük olayların en önemli keşifleri tetikleyebilmesi çok ilginçtir. Isaac Newton'a ilham elma ağaçtan düştüğünde gelmişti. Benim kilo kontrolünün sırrını keşfetmemi sağlayan önemli kanıt parçasını ise, bir sincap sağlamıştır.

Sincabın bahçeme gelmesinin alışılmadık bir tarafı yoktu. Karım Joyce'un cömertçe verandaya dağıttığı fıstıklarla yüreklendirmesiyle her gün ziyaret ediliyorduk. Onun harikulade akrobatlıklarını seyretmekten hep

zevk alır, çevikliğine daima hayran kalırdık. Farklı nedenlerden olmakla birlikte kedimiz de ona hayrandı.

Küçük ve çaresiz bir hayvanı avladığında, kedimi sevmekte zorlanıyorum. Tiz sesli sığırcıkları avlaması zaten yeterince kötü ama bir kızılgerdan ya da mavi başkantara avlamasını hiç kabullenemiyorum. Bir keresinde sürünerek bir sincabı komşunun duvarında köşeye sıkıştırışını izledim. Sincabın savaşmadan kaçması için hiçbir yol göremiyordum ve ilgiyle kedinin bu zorlu ve çevik rakibinin üstesinden nasıl geleceğini izlemeye koyuldum. Sincap rahatlıkla döndü ve düz duvara tırmandı.

Birkaç gün sonra pencereden bakarken sincabın verandada oturmuş mutluluk içinde Joyce'un dışarı koyduğu fıstıkları yediğini gördüm. Kediyle olan olayı hatırladım ve kendi kendime, "Bu fıstıklardan fazla yersen bir dahaki sefere o duvara zor tırmanırsın!" diye düşündüm. Sincap sanki zihnimden geçenleri okumuş gibi aniden fıstıkları yemeyi bıraktı ve onları gömmeye başladı.

Sincabın yemeyi neden bırakıp biriktirmeyi seçtiğini merak etmekten geri duramıyordum. Bir kâse fıstık benim önüme konacak olsa hepsini mideye indirirdim.

Kendimi atıştırmalıklara kaptırmamın formuma pek katkısı olmadığının farkındaydım —ama kimin umurundaydı? Yakın gelecekte düz bir duvara tırmanmayı planlamıyordum.

Ancak anlayamadığım bir şey vardı: Ben yemeyi bırakamıyorsam sincap nasıl bırakabiliyordu? Dünyanın en zeki türlerinden birinin üyesi olarak ben, oracıkta tek bir kemirgenin zekâsı tarafından alt edilmiş bulunuyordum.

Günlerce kendimi, bahçede şahit olduklarımı düşünürken buldum. Sincabın davranışını anlamakta bir sorun yaşamıyordum. Bir sonraki yemeğin nereden geleceğinden emin olamayan bir canlıysanız bir miktar yiyeceği daha sonra yemek üzere saklamak herkes için anlaşılır bir şeydi. Peki ya sincap bunu nasıl görebiliyordu? Beyni yediği fıstıklardan pek de büyük olmayan bir hayvan, yiyecek bolken yemeyi bırakıp daha sonra yemek üzere onu saklama öngörüsüne nasıl sahip olabiliyordu? Gereğinden fazla yerse gelecekte kediden kaçmak için duvara tırmanamayacağını biliyor muydu? Kilo sorunu olmamasının sebebi bu muydu?

Sadece kilo sorunu olan bir sincap değil, o güne dek fazla kilolu olan hiçbir yabani hayvan görmediğimin farkına vardığımda zihnimdeki resim netleşmeye başlamıştı. Elbette, denizaygırı ya da suaygırı gibi şişman görünümlü hayvanlar vardı ama bu doğanın onlara uygun gördüğü biçimdi. Bu, onların yaşam tarzına ve içinde yaşadıkları ortama uygundu. Sürünün geri kalanından belirgin olarak daha kilolu olan bir denizaygırı ya da suaygırı hiç görmemiştim.

Büyük gruplar halindeki hayvanları gördüğümüz o harika fotoğrafları düşünün. Bir balık sürüsü, bir manda ya da kaz sürüsü olabilir. Bireysel ebatları farklılık gösterebilir ama hepsi de aynı biçimde ve aynı orantıdadır. Aşırı yemek yüzünden ağırlaşan göbeği nedeniyle sürünün gerisinde kalan yoktur.

•••• BİLGİ KUTUSU ••••

Gelişmiş ülkelerdeki insanların yüzde ellisi fazla kiloludur.
Yabani hayvanların yüzde sıfırı fazla kiloludur.



Bizleri hayvanlar âleminden ayıran tek şeyin insan zekâsı olmadığı kafama dank etmişti. Ayrıca, gezegende kilo problemi yaşayan tek canlı türüydük; biz ve yeme alışkanlıklarını bizim kontrol ettiğimiz evcil hayvanlar.

İşte benim "Buldum!" dediğim aydınlanma ânım bu olmuştu. Karşı konulmaz bir kanıttı bu: Dünya üzerindeki bütün canlıların %99'u kilolu olmadan en sevdikleri yiyecekleri istedikleri zaman, istedikleri sıklıkta kilolu olmadan yiyebiliyordu!

Tabii ki işin basit bir sırrı vardı, bir sincabın kavrayabileceği kadar basit ancak gezegendeki en zeki canlı türlerinden birinin henüz çözemediği bir sır.

Yoksa ironik bir yanı olmakla birlikte cehaletimizin sebebi tam olarak bu zekâmız mıydı? Tüm diğer canlı türlerinden daha fazla beyin gücümüz olduğu gerçeği bizi gerçekten uzaklaştırmış olabilir. Kibir ve rehavetin en basit gerçekleri görebilmemize engel olduğu konusunda bizi uyaran masallar okumadık hiç.

Neden formumuzu korumamız için ne yiyeceğimizi

söyleyecek beslenme uzmanlarına ihtiyacımız var? Hayvanların buna ihtiyacı yok, neyi yiyip neyi yememeleri gerektiğini içgüdüsel olarak biliyorlar. Biz de bir zamanlar bunu biliyorduk. Aklımız bizi öyle farklı düşünmeye yöneltti ki içgüdülerimizin bilgeliği geçersiz hale geldi.

İÇGÜDÜLERİNİZE KULAK VERİN

Birbiriyle çelişen o kadar çok diyet kitabı var ki kafamızın karışmasına şaşırmamak gerek. Bu kitaplar, bilim insanlarının bile tam olarak anlayamayacağı teknik bilgi ve istatistiklerle dolu. Aslında bu teknik detaylar diyetlerin yetersizlikleri konusunda gözümüzü kör etme çabası güdüyor. **Gerçek anlamda ihtiyacımız olan tek bilgiye doğuştan sahibiz: içgüdü**.

Sincabın yemeyi bırakmasını sağlayan zekâ değildi, içgüdüydü. En sevdiğimiz yiyecekleri istediğimiz miktarda, ne zaman istersek ve hangi sıklıkta istersek yememiz ve diyet, özel egzersizler uygulamadan, irade kullanmadan ve yoksunluk çekmeden tam istediğimiz kiloda olmanın ne kadar güzel olacağını düşünmeme sebep olan da sincabı gözlemlememdi.

Bu fikri size ilk sunduğumda bunun gerçek olamayacak kadar güzel olduğunu düşünmüş olabilirsiniz. Hayat ne zaman o kadar basit oldu ki? Aslında hayvanlar âleminin yüzde 99.99'u için bu kadar basit. Gelin biraz daha yakından bakalım ve bunu nasıl yaptıklarını keşfedelim.

Hayvanların yiyecek bulmak ve buldukları yiyecekleri ailelerine götürmekte yaşadığı zorluklara işaret edebilirsiniz. Evet, yiyecek genelde azdır ve bu durum tüketimi sınırlandırabilir, hatta açlığa kadar gidebilir.

Peki ya yiyecekler bol olduğunda durum nedir? Neden hayvanların tıka basa yediğini ve şişmanladığını görmeyiz? Sincabı size zaten anlattım. Diğer güzel bir örnek de akkarıncadır.

Akkarıncalar çürük tahtayla beslenirler. Bunun pek ağız sulandırıcı bir seçim olmadığını düşünebilirsiniz ve bütün yediğiniz bu olsa sizin de kilo fazlanız olmayacağını iddia edebilirsiniz! Akkarınca için çürük tahta kutsal bir lezzettir. En sevdikleri yiyecektir ve asla kıtlığı yoktur. Yine de akkarıncalar kilolu olmazlar. Kıpırdayamayacak hale gelene dek yemeye devam etmezler. Bir şekilde durmaları gereken zamanı bilirler.

İnsanların kendilerini bu açıdan hayvanlar âleminden ayırmalarının nedenlerini irdelemeden önce Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi'nin sihirli olmadığını belirtmek istiyorum. Sigarayı bırakanlar gibi bu yöntemi kullanarak kilo veren bazı kişilerin yöntemi böyle tanımlamış olması tamamen sözgelimidir. Yöntemimin gizemli hiçbir tarafı yoktur. İradenizi kullanarak gıda alımınızı kontrol etmenizi istemeyeceğim. Bu kitabı okuyarak aşırı yemenin yanlış yemenin bir sonucu olduğunu anlayacaksınız.

Sadece bana güvenmenizi istemiyorum. Açık görüşlü olmanızı istiyorum. Yöntemin temel prensiplerini anladıktan sonra talimatlarımın ardındaki nedenleri kavrayacaksınız. Bu kavrayış ile talimatlara uymak size kolay ve eğlenceli gelecek.

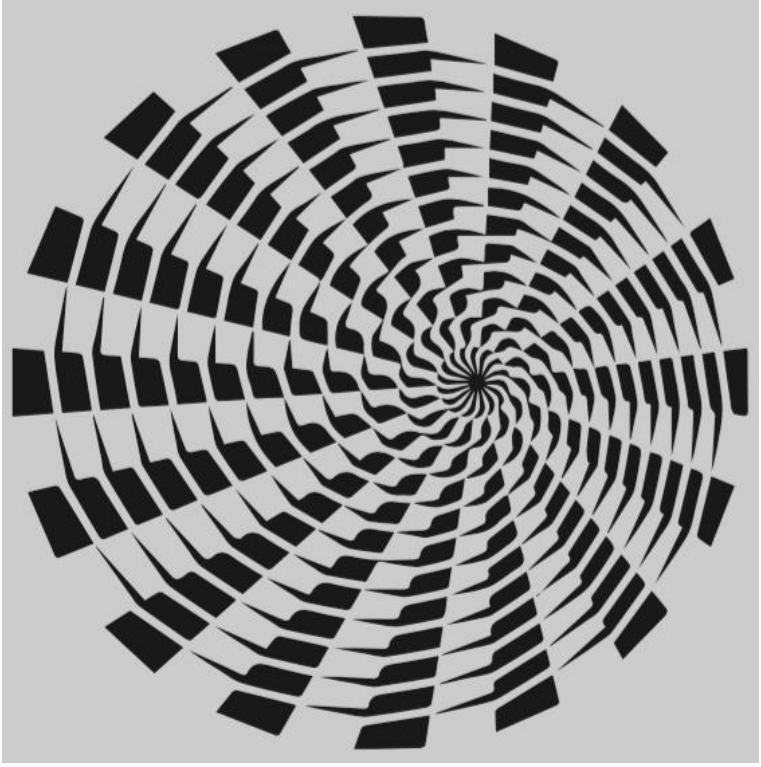
İkinci talimat:

AÇIK FİKİRLİ OLUN!

Bu çok önemli. Bugüne dek yeni fikirlere açık olmadığını itiraf eden bir kişiyle bile karşılaşmadım. Açık fikirli olduğunuzu düşünüyorsanız yeni fikirlere açık olmama ihtimaliniz yüksektir çünkü kendinizle ilgile bir şeylere ikna olmuş durumdaysanız genelde başka olasılıklara açık değilsinizdir. Sakin kalarak ve biraz sağduyu ile açık görüşlü olma ihtimalini artırabilirsiniz. Böylece daha rahat bir yaklaşımla, korkularınız çözülür ve yöntemimi anlamayı ve uygulamayı kolay bulursunuz.

Doğru görüyor musunuz?

Aşağıdaki şekle bakın. Ne görüyorsunuz?



Bir spiral gördüğünüzü düşünüyorsanız bir kez daha bakın. Aslında bu bir eşmerkezli daireler dizisidir. Gözleriniz spiralle ilişkilendirdiğiniz özellikler algılıyor ve beyniniz de düşünmeden bunun bir spiral olduğu sonucuna varıyor. Bu durum, yeni bir resme önyargısız ve açık fikirli olarak bakmak yerine doğru olarak öğrendiğimiz eski bilgilerimize ne kadar çabuk döndüğümüzü gösteriyor.

Açık fikirli olabilmek için öncelikle bu fikirlere kapalı olduğunuzu fark etmeniz ve kabul etmeniz gereklidir.

Kendimi hep açık görüşlü bulurdum. İnce, formda ve sağlıklı olmanın sırrını keşfettiğimde ise yıllarca zihnimi bu kadar açıkça ortada olan gerçeklere nasıl kapattığımı fark ettim. Zihnimi yeniden açarak kendimi kilo probleminden özgürleştirmek muazzam bir rahatlamaydı.

ÖZET

- Hayvanlar açlıklarını giderdiklerinde yemek yemeyi bırakırlar.
- Kilo sorunu yaşayan tek canlı türü insan ve onun evcilleştirdiği hayvanlarıdır.
- Aklımız, içgüdülerimizin bilgeliğini bastırır.
- Doğru yemenin sırrı basittir: Hayvanların yüzde 99.99'u bunu anlar.
- "Kolay Yol" Yöntemi bir diyet değildir.
- Açık görüşlü olabilmek için öncelikle kapalı olduğunuzu kabul edin.

İPUCU NO. 2

İçgüdülerinizi Dinleyin

Hayvanların yüzde 99.99'u en sevdikleri yiyecekleri canları ne zaman isterse ve ne kadar isterse yiyorlar ve kilo almıyorlar. Size en uygun yiyeceklerin hangileri olduğunu öğrenin. Kilo sorununuzu irade gerektiren ve yoksunluk hissetmenize sebep olan diyetler yaparak çözemeyeceksiniz.

Bölüm 3

BEYİN YIKAMALAR

BU BÖLÜMDE

· YEDİKLERİNİZİ SEÇER MİSİNİZ?
· DİYETLER NEDEN İŞE YARAMAZ?
· ÜÇÜNCÜ TALİMAT

İRADE GÜCÜ

Şimdiki yemek yeme biçiminiz sizin seçiminiz değil, bu ömür boyu yapılan beyin yıkamanın bir sonucu.

Yiyecekleri seven biri olduğumu düşünmeme rağmen yeme alışkanlıklarımdan memnun değildim. Bir yemekten önce yaşadığım beklenti ile sonrasında yaşadığım tatmin uyumlu değildi. Yanlış giden bir şeyler olduğunu biliyordum ama yeme biçimimi değiştiremiyor

gibiydim. Bu da kendimi aptal ve yetersiz hissetmeme neden oluyordu.

Utanılacak bir şey olmadığını biliyordum. Aşırı yemek yiyenler aptallık etmiyor çünkü konu yemek yemeye geldiğinde yaptıkları "seçimler" aslında hiç de özgür seçimler değil. Bu seçimler bir ömür boyu yapılan beyin yıkamalarının bir sonucu. Doğduğunuz günden beri tüketmiş olduğunuz yemeklerin büyük bir bölümü sizin tarafınızdan seçilmedi. Bunun sorumluluğu sizde olmadığı için yeme alışkanlıklarınızın gelişme biçiminden sorumlu hissetmeniz için hiçbir neden yoktur.

Bundan sonra ne yediğinizin sorumluluğunu alacaksınız. Yeme alışkanlıklarınızla ilgili bir sorun olduğunu biliyorsunuz ama onları nasıl değiştireceğinizi bilmiyorsunuz. Zihninizde netleştirmeniz gereken ilk şey, yaşamdan sonsuz zevk almak gibi tamamen bencil bir sebepten dolayı şu an mutsuz olduğunuz bir durumu değiştirmek üzereyiz.

İnsanlar ne zaman kilo problemlerini çözmeye çalışsalar bir azap ve sıkıntı içine düşerler çünkü bu çabanın diyet ya da ağır egzersiz veya her ikisini birden yapmak olduğuna inanırlar. Bu, muazzam bir irade gerektiren zorlu ve göz korkutucu bir süreçtir.

Neyse ki basit ve zevkli bir alternatifi var: **Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi.** İrade gerektirmez, zevk almadığınız yiyecekleri yemek zorunda bırakmaz ve bir egzersiz programını takip etmenizi gerektirmez. Tek yapmanız gereken, yöntemi anlamak ve uygulamaktır. Böylelikle otomatik olarak yeme alışkanlıklarınızı değiştirdiğinizi ve süreçten zevk aldığınızı göreceksiniz.

Birçoğunuz diyet yaparak kilo kaybetmeye çalışmıştır. Düşük kalorili bir kilo verme rejiminin sıkı bir

takipçisi olduysanız muhtemelen yetersiz beslenmişsinizdir, sindiriminiz kötüdür ve sağlığınız normalin altındadır. Yöntemimle istediğinizi yiyor ve ihtiyacınız olan besinlerin tümünü alıyor olacaksınız. Sindiriminiz ideal bir biçimde çalışacak ve kilo vereceksiniz.

ÖZGÜRLÜĞÜN TADINI ÇIKARMA

Yeme biçiminizi değiştireceğinizi söyleyerek kuralları değiştirdiğimi düşünebilirsiniz. Zaten sevdiğiniz yiyecekleri istediğiniz kadar yediğiniz için kilo probleminiz olduğunu düşünüyorsanız bir kez daha düşünün. Önceki bölümdeki göz yanılsamasını unutmayın. Spiral olduğunu düşündüğünüz şey aslında iç içe çizilmiş dairelerden ibaretti. Gelin önyargısız bir şekilde en sevdiğiniz yiyeceklere bir bakalım.

Şu anda en sevdiğiniz yiyecekler olduğunu düşündüğünüz yiyecekler sizi mutlu etmiyor. Ediyor olsalardı bu kitabı okuyor olmazdınız. Sevdiğiniz bir şey sizi nasıl mutsuz edebilir ki? Unutmayın, yeme alışkanlıklarınız doğduğunuz günden beri başkaları tarafından kontrol ediliyordu. Artık kendi seçimlerinizi yapma vakti geldi.

Mevcut durumda favori yiyeceklerinizin tadı en güzel olan yiyecekler olduğunu düşünüyorsanız ufkunuzu genişletin. Muhteşem gerçek şudur ki tadı en güzel olan yiyecekler sizin için en iyi olanlardır. Buna inanmak zor gelebilir çünkü gıda diye çöp satan üreticiler tarafından beyniniz yıkanmış durumdadır.

Damak tadını yönlendirmek kolaydır. Lüks yiyeceklerin çoğunun tadı başlangıçta tiksindiricidir. Sözgelimi, istiridye. İstiridye eskiden fakirlerin yiyeceğiydi ve nedenini anlamak zor değil. Aklı başında olan kim, balgam

kıvamında ve tuzlu su lezzetinde bir şeyi mecbur olmadığı halde yemek ister ki? Aynı durum havyar ve kazciğeri gibi ilk kez denendiğinde tadı herkese kötü gelen bütün pahalı lezzetler için de geçerlidir.

Bir hamburgeri yerken hiç gerçek anlamda ağzınızın içindeki tatlara odaklandığınız oldu mu? Şimdi, size hamburgerin köpek etinden yapıldığını söylesem bu bilginin lezzet anlayışını nasıl değiştireceğini düşünürsünüz? Hızla ağzınızdakini tüküreceğinize bahse girerim. Neden? Köpek yeme düşüncesi bizi dehşete düşürürken yaşamını çamurun, dışkının ve sineklerin içinde geçiren ineğin lezzetli bir yiyecek olduğunu düşünmemiz için mantıklı bir neden var mı? Öyle ise ineklerin kutsal, köpeklerin ise et olarak görüldüğü diğer kültürlerde algı neden tersine çevrilmiştir?

Endişelenmeyin, kilo probleminizin çözümünün köpek eti yemek olduğunu iddia etmeyeceğim! Sadece yemekle ilgili neyin iyi, neyin kötü olduğuna dair beynimizin nasıl yıkandığını örnekliyorum. İnek yiyenlerin mi, yoksa köpek yiyenlerin mi beyni yıkanmış? Cevap her ikisidir. Bu durum, öyle ya da böyle şartlanmaya ne kadar elverişli olduğumuzu gösteriyor.

FARE KAPANI

Fareler kirli, hastalık taşıyan, korkunç yaratıklar olarak görülür. Hamster fareleri ise tatlı, sevimli birer tüy yumağı olarak algılanır. Ancak fare de hamster da kemirgendir ve aslında birbirlerine çok benzerler. Evcil hayvan olarak fare besleyenler, eline fırsat geçse jilet kadar keskin dişleriyle acımadan sizi ısırabilecek olan hamster kadar temiz, zeki ve beslemesi zevkli olduğunu söyleyeceklerdir.

Bazı hayvanları dostlarımız, bazılarını da düşmanımız olarak görürüz. Beynimizin yıkandığını fark etmeyiz. İnsanlar köpekler tarafından köpekbalıklarına göre iki kat daha fazla ölümcül saldırıya uğrarlar ama yine de köpeği insanın en iyi dostu, köpekbalığını ise can düşmanı olarak görürüz. Konu gıdaya geldiğinde ise algımız nadiren gerçeklere ve mantığa dayanır; daha ziyade kitaplar, filmler, televizyon, reklamlar ve popüler mitoloji aracılığıyla şartlanmalara verilen duygusal bir tepki halindedir.

DEĞERSİZ BESİNLERİ YEME NEDENİMİZ

Doğumdan itibaren yeme alışkanlıklarımız başkaları tarafından kontrol edilir. Bir düşünün: Bebekken anne sütü mü emdiniz, yoksa biberonla mı beslendiniz? Bu kimin kararıydı? Sütü bırakıp katı gıdalara geçme zamanınız geldiğine kim karar verdi?

Biraz büyüdüğünüzde okul mönüsüne ya da beslenme çantanızın içeriğine siz mi karar verdiniz? İşyerinde öğle yemeği için istediğinizi seçebiliyor musunuz? Hatta eve geldiğinizde bile akşam yemeği olarak ne yiyeceğinize karar veriyor musunuz? Yemeği pişiren siz bile olsanız bütçenizle ve elinizin altındakilerle sınırlısınız.

Doğduğumuzdan beri yediğimiz yemeklerin çoğu kişisel tercihlerimiz sonucu olmadı. Yetiştirilme tarzımızın etkilerine göre yemek yeriz.

"Benim sorunum yediğim öğünlerde değil, öğün aralarındaki atıştırmalarımda ve marketten aldığım şekerlemede. Bu benim özgür iradem olmuyor mu?" diye düşünüyor olabilirsiniz.

Değil. Bir paket çikolata satın alma arzunuz reklamlar aracılığıyla zihninizde yaratılan bir ilişkilendirme ile tetikleniyor. Abur cubur pazarlamacılarının tek derdi bağımlılık yaratan zehirlerini mümkün olduğu kadar çok insana satabilmek. Şeker ve yağın bu ölümcül birlikteliğinin size enerji vereceği, cinsel çekiciliğinizi artıracağı ve sizi havalı göstereceği izlenimini genellikle üstü kapalı şeytani mesajlar aracılığıyla yaratmakta sınır tanımazlar. Hatta sınırlı üretim yaz mevsimi dondurma tatları gibi sanki meyve gibi mevsimsel bir ürünmüşçesine yılın sadece belli zamanlarında satılanları bile var! Ne formunuzu ne sağlığınızı ne de mutluluğunuzu umursuyorlar, tek istedikleri sizi bağımlı hale getirmek.

Sahte resim bir kez aklınıza yerleştikten sonra herhangi bir ilişkilendirme abur cubur isteğinizi tetikleyebilir. Bir çikolatanın reklam müziğini duyabilir, bir dondurma reklamında gördüğünüz arabanın geçtiğini fark edebilirsiniz.

BU, SEÇİM DEĞİL, BEYİN YIKAMADIR

Genellikle yediklerimizin miktarı bile kontrolümüzde değildir. Benim eski halim gibiyseniz tabağınızda ne varsa mideye indiriyorsunuzdur. Başka birinin bizim için hazırladığı yemeği tabakta bırakmanın kabalık ya da huysuzluk olduğuna şartlanmışızdır. Tabağınıza ne kadar yemek konulduğuna siz mi karar veriyorsunuz? Siz servis yaparken diğerlerinin ne kadar aç olduğunu ya da ne yemek istediklerini biliyor musunuz? Cimri görünmemek için tabakları tepeleme dolduruyor musunuz?

Dünyanın her yerinde kutlamalar aşırı yemek yiyerek yapılır. Noel yemeği bunun en güzel örneğidir. Normalde hafif yiyen kimseler bile tabaklarını et suyu ve kızılcık sosuna bulanmış bir şekilde hindi, iç pilav ve çeşitli sebzelerle tepeleme dolduruverir.

Bu da yetmezmiş gibi genellikle oldukça ağır olan özel tatlıya da yer bulmak zorunda kalırlar. Hepsini de bitirmek zorunda hissederler. Ailenizle çok güzel vakit geçirmeniz gereken bir günde aksine tembelleşir, size zevk vermesi gerekirken aslında tam tersine sebep olmuş yiyeceklerle tıka basa dolmuş bir hal alırsınız. Böbrekleriniz ve karaciğeriniz bütün toksinleri atamaz. Mideniz, ince ve kalınbağırsaklarınız bu aşırı yüklemeyle başa çıkamaz. Bu toksin fazlalığı vücudunuzda yağ olarak depolanmak zorundadır.

Bundan böyle yediklerinizin sizi değil, siz yediklerinizi kontrol edeceksiniz. En sevdiğiniz yiyeceklerin ne olduğuna siz karar vereceksiniz. Ne kadar tüketeceğinize ve ne sıklıkta tüketeceğinize siz karar vereceksiniz.

İstediğiniz zaman, istediğiniz sıklıkta, istediğiniz kadar sevdiğiniz yiyecekleri yiyerek hiç irade kullanmadan, yoksunluk çekmeden, diyet ya da egzersiz yapmadan tam istediğiniz kiloda, olabileceksiniz.

Çoğu kişi bunu okurken bir tuzak olmalı, diye düşünüyor. Sizi temin ederim ki yok. Doğru olamayacak kadar güzel olsaydı bu gezegendeki canlıların yüzde 99.99'u bunu yapıyor olmazdı. Onların işine yarıyorsa mutlaka sizin işinize de yarayacak. Hem denerseniz ne kaybedersiniz? Bugün yediğiniz her yemekten zevk aldığınızı dürüstçe söyleyebilir misiniz? Bir an durun ve

size önerdiğim tüm kazanımları düşünün. Yemek yemekten alacağınız keyfin yanı sıra daha hafif, daha sağlıklı, daha enerjik ve özgüvenli hissedecek, o korkunç suçluluk duygusunu bir daha hiç hissetmeyeceksiniz.

Ayrıca, bu bir diyet olmadığı için ruhunuzu perişan eden kalori sayma sürecini de yaşamak zorunda kalmayacaksınız. Günlük izin verilen tereyağı ve şeker miktarını ölçme işini düşününce başarısızlıkla sonuçlanmasına şaşmamak gerekir. Diyetlerin temel kusuru kısa vadeli olmalarıdır. Benim yöntemim ise irade kullanmadan ve yoksunluk hissetmeden probleminizi kalıcı olarak ortadan kaldırmak üzere tasarlanmıştır. Diyetle kilosunu kontrol ediyor gibi görünen kimseler tanıyorsanız sorunlarını çözdüklerini düşünme hatasına kapılmayın. Çörek yeme arzularına karşı koymak zorunda olmaları, çöreği onların gözünde daha değerli bir hale getirmektedir, üstelik en sonunda iradeleri yetersiz kalır ve bedenleri gittikçe genişler.

Bir bacağınızı arkaya doğru uzatıp diğerinin üzerinde durmanızı istesem, muhtemelen kolay dersiniz. Peki ya düşmeden diğer bacağınızı da kaldırın desem? Saçmaladığımı düşünürsünüz. Kendinizi yapamadığınız için başarısızlıkla suçlamazsınız çünkü yapmasını istediğim şey imkânsızdır.

Fedakârlık yaptığınızı düşündüğünüz sürece özgürleşemezsiniz. Endişelenmeyin, benim yöntemimle yoksunluk hissetmeden ya da perişan hallere düşmeden özgürleşeceksiniz ve hayattan tam anlamıyla zevk alacaksınız.

Diyete başladığınızda sizden imkânsızı başarmanız istenir. Bu çok belirgin değildir çünkü başlangıçta bir miktar başarılı olursunuz ve dolayısıyla diyetin işe yara-

dığını düşünürsünüz. Aslında sadece iradeniz yettiği müddetçe işe yarar, o kadar.

Yemeğinizi kısıtladığınızda sürekli açlık hissedersiniz. Bir sonraki öğününüzü düşünmek saplantı haline gelir ve öğün vakti geldiğinde büyük bir hayal kırıklığı olur. Yemeye alışkın olduklarınızla kıyaslandığında ne heyecan vericidir ne de yeterli. Kötü hissetmeye devam edersiniz. Tatmin olamamış bir şekilde diyetin izin verdiğinden biraz daha çok yemeye başlarsınız, bu da size suçlu hissettirir.

Diyet yoluyla kilo verme girişiminde bulunan çoğu kişinin uzun vadede kilo aldığı bilinir. Diyetler yiyeceklerin daha değerli görünmesine neden olur. En sonunda hedef kilonuza ulaştığınızda ne yapacaksınız? Diyetinize devam mı edeceksiniz? Tabii ki hayır. Artık kilonuzdan memnunsunuz ve diyetin size verdiği o sefil porsiyonlarla asla devam etmeyeceksiniz. Yani diyeti bırakacak ve yavaş yavaş eski yeme alışkanlıklarınıza döneceksiniz. Vermek için harcadığınız zamanın onda birinde verdiğiniz kiloları fazlasıyla geri alacaksınız.

Diyetle kalıcı olarak kilo vermek neredeyse imkânsızdır ve sürecin kendisi tam bir kâbustur. Geçmişteki başarısızlıklarınız sizin adınıza bir yetersizlik nedeniyle değil sadece yanlış yöntemi kullanıyor olmanız nedeniyle oluşmuştur.

Unutmayın, yöntemimin amacı hayattan maksimum keyif almanızı mümkün kılmaktır. Sizi mutsuz eden şey şimdiye kadar olan yeme biçiminizdir. Bunu iyi yönde değiştirmenize yardım edeceğim. Bu, bir kutlama sebebidir. Daima olumlu bir tutum sergileyin. Yapmanız gereken tek şey yöntemimi uygulamak.

Üçüncü talimatınız geliyor:

BAŞLAMANIN GÜZEL HEYECANINI HİSSEDİN!

Geçmişi unutun, geleceğe bakın ve bütün bu konudaki sıkıntılarınızı bir kenara atın. Kötü hiçbir şey olmuyor. Aksine, muhteşem bir şey gerçekleşiyor. Bir ömür boyu yapılan beyin yıkamayı tersine çevirmek, ideal kilonuza ulaşmak ve hayattan tam anlamıyla zevk almaya başlamak üzeresiniz.

ÖZET

- Mevcut yeme biçiminiz mutluluk değil, bir ıstırap kaynağıdır.
- Abur cuburun en sevdiğiniz yiyecek olduğu konusunda beyniniz yıllarca yıkandı.
- Gıda endüstrisi sağlığınızla ilgilenmiyor.
- Gelin beyin yıkamasını tersine çevirelim.
- Yaşamınızda heyecan verici bir şey oluyor.

İPUCU NO. 3

İçindekiler Listesi Olan Tüm Yiyeceklerden Kaçının

*İçindekiler listesi olan yiyecekler **işlenmiş**tir. Her yıl 17.000'den fazla yeni ürün süpermarket raflarına yerleştiriliyor. Zengin gıda endüstrisi bu ürün gamına paketin üzerindeki içindekiler listesini kurnazca değiştirerek ulaşıyor. Aldanmayın, hepsi de çöptür.*

Bölüm 4

AKIL ALMAZ MAKİNE

BU BÖLÜMDE

· İNSAN BEDENİ VE OTOMOBİL
· DOĞANIN KILAVUZU · ZEKÂMIZ BİZİ NEREYE GETİRDİ?
· DÖRDÜNCÜ TALİMAT

BİRAZ DÜŞÜNELİM

Vücudumuz insan tarafından yapılmış makinelerin hepsinden çok daha karmaşıktır; ancak yine de biz insanlar, onu korumakta uzman olduğumuzu zannederiz.

Yöntemimin ardındaki düşünce biçimini netleştirmeye yardımcı olacak iki temel kıyaslama bulunur:

Birincisi insanlar ve yabani hayvanlar arasındaki kıyaslama. Hayvanlar âleminin yüzde 99.99'u, bahçemdeki sincap gibi en sevdikleri yiyecekleri istedikleri zaman istedikleri miktarda yiyerek ideal kilolarında kalmanın sırrına vâkıflar.

İkinci kıyaslama ise vücudumuz ve otomobil arasında yapılır. Ortak çok yönleri var. İkisinin de temel işlevlerini göstermek için benzer temel ihtiyaçları var; ikisinin de işleyebilmesi için yeterli yakıt ve hava tedariki gerekiyor ve her ikisi de doğru düzgün bakıma ihtiyaç duyuyor.

Makine mühendisliğinde bir dereceniz ya da tıp doktoranız yok diye endişelenmeyin, bilimle sizi kör etmeye niyetim yok. Araba kullanmayı bilmiyorsanız bile bunu takip etmeniz çok kolay olacak.

Otomobil nispeten karmaşık bir makinedir ancak vücudumuzla karşılaştırıldığında karmaşıklığı modern bir dizüstü bilgisayarla kıyaslanan eski model bir daktilonunkine benzer. Modern bir arabanın sofistikeliği mutlaka etkileyicidir; ona özenle bakarsanız on beş yıl size hizmet eder. Şimdi vücudunuzu düşünün. Özenle bakıldığında sizce ömrü ne kadardır? Bugün itibarıyla insanın ortalama yaşam süresi için dünya ortalaması altmış yedi yıldır.

Sizden sağ gözünüzü kırpmanızı istedim diyelim. Hiç sorun değil. Peki, gezegendeki yedi milyar insandan aynı anda sağ gözlerini kırpmalarını istersem? Modern iletişim sistemlerinin bütün gücüne rağmen bu imkânsız bir görevdir. Ancak benzer bir başarı vücudunuzun içinde sürekli gerçekleşmektedir.

Akciğerleriniz havayı solur, içindeki oksijeni çıkarır ve onu kan akışınıza aktarır; kalbiniz sürekli ve istikrarlı

bir şekilde pompalar ve oksijenlenen kanı vücudun bütün bölümlerine dağıtır; sindirim sisteminiz yiyecekleri parçalar, besinleri atıklardan ayırır ve gitmeleri gereken yere gönderir; bağışıklık sisteminiz enfeksiyonlarla savaşır ve yaraları iyileştirir; iç termostatınız vücudunuzun ideal sıcaklıkta kalmasını sağlar ve, ve, ve…

Düzgün çalışan bir vücut, ister uykuda ister uyanık olun, son derece karmaşık fonksiyonları otomatik olarak yerine getirir. Sizin tarafınızdan bilinçli bir çaba olmaksızın gerçekleştiği için bütün bunları doğal karşılarız. Neyse ki içten yanmalı motorun daha incelikli noktalarını anlamak zorunda değiliz. Bir araba satın aldığımızda uzmanlar bize üreticinin elkitabını da verir. Yapmamız gereken tek şey talimatları yerine getirmektir.

İNSANLAR OTOMOBİLİN TASARIMINI YAPTILAR ANCAK KENDİ TASARIMLARINI KENDİLERİ YAPMADILAR

İnsanlar birçok etkileyici tasarım yaptılar ama dünya üzerindeki en hayranlık uyandırıcı yaratımı, yani insanı onlar tasarlamadı.

İster Tanrı'nın yarattığına inanın, ister insanın milyarlarca yıl içinde doğal seleksiyon ile evrimleştiğini düşünün ya da her ikisinin bir karışımı olduğuna inanın, zihinlerimizi ve bedenlerimizi her kim ya da hangi güç yarattıysa onun bizden sonsuz derecede daha karmaşık ve sofistike olduğu bir gerçektir.

Peki, bedenlerimizi saat gibi çalıştıracağımızı nasıl bilmemizi bekliyor? Talimatlar için kime sormamız gerekli? Doğumdan itibaren ne yediğimize insanlar karar veriyor. İnsanlar nereden biliyor? Diyetisyenler, doktor-

lar, beslenme uzmanları ve hepsinden de çok ikna edici reklamlar ve besin değeri düşük gıda endüstrisinin beyin yıkamaları tarafından bilgilendiriliyoruz. Gerçekten de bu insanların en iyisini bildiğini mi düşünüyorsunuz?

Elbette bilmiyorlar, o halde başka ne alternatifimiz var? Neden bizi tasarlayan üstün güç en başından bize üreticinin elkitabını vermedi, diye merak edebilirsiniz. Öyle olsaydı sözüm ona uzmanlar tarafından sürekli pompalanan çelişkili bilgiler yığınının içine gizlenmiş gerçeği bulmaya çalışmamıza gerek kalmadan otomatik olarak ne yememiz, ne zaman yememiz gerektiğini bilirdik.

Size iyi haberlerim var: El kitabını bize verdi.

Her kimse ya da her ne ise yaratıcımız yaşayan tüm canlılara bir elkitabı sağladı. Bundan sonra bu kitaba "**Doğanın Kılavuzu**" diyeceğim. Atalarımız süpermarketlerin, hazır yemeklerin, mikrodalganın ve diyetisyenlerin sahneye çıkmasından çok daha önceleri bu sayede hayatta kaldılar. Onların kalori ya da vitaminler hakkında, sizin arabanızın çalışmayı sürdürmesi için içten yanmalı motor hakkında bilmeniz gerekenden daha fazlasını bilmeleri gerekmiyordu.

Yabani hayvanlar Doğanın Kılavuzu'na uyarak bu sayede çaba harcamadan ideal kilolarını koruyorlar.

Söylediklerimde apaçık göze çarpan bir çelişki olduğunu düşünebilirsiniz.

Bir taraftan insanların üstünlüğünden bahsederken diğer yandan da yabani hayvanlardan öğreneceğimiz çok şey olduğunu ileri sürüyorum.

Tam olarak böyle söylüyorum ve söylediklerimde çelişki yok.

Aklımız diğer canlıların üzerinde üstünlük kurmamızı sağlamıştır. Akıl harika bir şeydir ama kafamızı karıştırabilir de. Doğa bize cömertçe fırsatlar ve ayrıcalıklar sunmuş; acaba aklımızı kullanırken yanlış giden bir şeyler var mı? Gerçek anlamda kendimizi sürekli geliştiriyorsak sorun olmayacaktır. Ancak kendimizi sürekli geliştiriyoruz derken yeme alışkanlıklarımız da dâhil kaydettiğimiz sözüm ona gelişmelere bir daha bakın ve Doğanın Kılavuzu'na karşı geldiğimizi göreceksiniz.

ZEKÂMIZ BİZİ NERELERE GETİRDİ?

İnsanlık dışı olduğuna inandığımız insan davranışlarını tanımlamak için "hayvansı" kelimesini kullanırız: anlamsız şiddet, barbarlık, acımadan yıkıp yok etme. Öte yandan bu tür davranışlar sadece insana özgüdür. Hatta bakarsanız tarihteki gelmiş geçmiş en üstün zekâları imha araçları geliştirmeleri için kullandık ve sonucunda tüm gezegeni yok edebilecek bombalar yaptık.

Atom bombasının savaşı sonsuza dek bitirecek nihai caydırıcı olması gerekiyordu. Ne var ki Vietnam'da, Balkanlar, Irak, Afganistan'da kan dökülmesini ya da İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana ortaya çıkan diğer sayısız ihtilafı önlemekte başarısız oldu.

Gezegeni bombalarla mahvetme fikri hepimize son derece ters geliyor ancak biz de gelişme adına ifade edilmemiş zararlara neden olduk: ormansızlaşma, aşırıya kaçan madencilik, çiftçilik, balıkçılık ve kentleşme yoluyla doğal çevrenin tahrip edilmesi ve kirliliği.

Tıpta muhteşem atılımlar yaptık ama tedavi ettiğimiz hastalıkların çoğu içgüdülerimizi, dolayısı ile de doğayı görmezden gelmemizin sonucudur.

YANLIŞ GIDALAR

Yıllarca kabızlık sorunu çektim. Bunu hayatın rahatsız edici ama sık karşılaşılan bir gerçeği olarak kabullendim. Doktoruma her ziyaretimde bana bir ilaç yazardı ve birkaç gün içinde kabızlığım geçerdi. Ancak geri gelmeye devam ederdi. İlk etapta kabızlığın neden başladığını bulmak hiç aklıma gelmemişti. İnsan vücudu kesinlikle tekrarlayan kabızlık yaşamak üzere tasarlanmamıştır. Yanlış gıdaları yiyor olduğum aklıma neden hiç gelmedi? Doktorum bana bunu neden söylemedi?

Hastalıkları her şekilde yaşamın normal bir parçası olarak kabul etme noktasına gelmişiz —hazımsızlık, mide yanması, kabızlık, ishal, baş ağrıları, böbrek taşları, Tip 2 diyabet, gut, mide bulantısı—, ilacımızı alırız ve şanslıysak belirtiler kaybolur. Sadece belirtileri tedavi etmek yerine temel nedeni aramalıyız. Lastiğimiz patladığında ona hava pompalayıp yeniden inmesini beklemeyiz; patlamanın sebebini bulmak için mümkün olan her şeyi yapar ve onu tamir ederiz.

Arabanızın göstergesinde yağ lambası yandığında ne yaparsınız? Lambayı mı yerinden sökersiniz? Tabii ki hayır! Yağı tamamlarsınız. Size sözünü ettiğim bütün belirtiler uyarı ışığıdır, bir şeylerin ters gittiğinin göstergesidir ve problemi çözmek için sebebi bulmamız gerekir.

Semptomlarımız Doğanın Kılavuzu'nun bir parçasıdır. Onları beyninizin algılamasına engel olan "sihirli hap" ile tedavi ederseniz Kılavuz'u yok ediyor olursunuz.

Kusma ya da öksürük gibi bazı semptomlar da tedavinin bir parçası, Doğanın zehri mideden veya akci-

ğerlerden çıkartıp atma yöntemidir. Bu semptomları gidermek için bir hap yuttuğunuzda aslında tedaviyi engellemiş oluyorsunuz.

Doktorların reçete ettiği ilaçların çoğu aslında durumu daha da kötüleştirir. Ağrı kesicilerin ciddi sorunlara yol açan yan etkileri vardır. İlaçlar, kontrollü dozda tatbik edilen zehirlerdir. Vücut zehre karşı bağışıklık inşa ederek ona tepki gösterir. Sonuç olarak da ağrıyı gizlemek için giderek daha güçlü dozlarda ilaca ihtiyaç duyulur. Ta ki artık işe yaramayana kadar. Problemin kökeni ise ortadan kaldırılmamıştır, hasta yeniden ağrı içindedir ve artık ağrı kesicilere bağımlı hale gelmiştir.

Bilim Bizi Kör Etmiştir

Bilim, geçtiğimiz yüzyılda inanılmaz atılımlar yaptı. Artık kalp nakli yapabiliyor ve bir fare üzerinde insan kulağı geliştirebiliyoruz. Ancak kanser, AIDS ve Alzheimer gibi korkunç hastalıklar nedeniyle çok sayıda ölüm de yaşamaya devam ediyoruz.

Modern tıbba körü körüne inancımız, John Steinbeck'in Fareler ve İnsanlar adlı klasik romanındaki, ilk etapta suya itenin o olduğunu unutup kendisini boğulmaktan kurtardığı için arkadaşı George'a büyük minnettarlık duyan Lennie karakterine çok benziyor.

Doğa bize hastalıklardan en etkili korumayı vermiştir: bağışıklık sistemimiz. İlaç almak onu tahrip eder. Zekâmızın doğaya karşı gelmesine izin vererek evrimi tersine çevirdik.

Yabani hayvanlar Doğanın Kılavuzu'nu izledikleri için bizler kadar çok çeşitli hastalıklarla mücadele etmezler.

MAKİNEDEKİ KUSUR

İnsan, akıl almaz olağanüstü bir makinedir. Öte yandan bizlere büyük sorunlar yaşatan bir kusuru vardır. Bizler ve yabani hayvanlar arasındaki en temel fark onların yaşamlarını içgüdüsel olarak sürdürmeleridir. Bizim de içgüdülerimiz vardır ancak zekâmız araya girer. Öğrenme, fikirler geliştirme ve iletişim kurma gibi becerilerimiz bizleri diğer canlılardan ayırır. Ayrıca biz kendi kaderimizi kontrol etmemiz gerektiğine inandırılmışız. Aslında içgüdü ve zekâ genellikle birbirine zıttır. İnsan denen makinenin kusuru da budur.

İçgüdü çok öngörülebilinen tepkilere sebep olmadığından, onu anlamakta ve ona güvenmekte zorlanırız. Dolaysıyla içgüdü ve zekâ zıtlaştığı sürece karar vermek de daha kolayımıza gider. Mantıklı olanı ve hesaplanabileni yapmak genelde tercihimizdir.

İçgüdülerimizi anlamadığımız için pek hesaba katmayız ve varsayımlara dayandığını düşünürüz. Ancak içgüdü hiçbir zaman rastgele bir şeyi temsil etmez, üç milyar yıllık bir deneme yanılma birikiminin sonucudur!

Yabani hayvanların yiyecek ve zehri birbirinden ayırt edebilmesini sağlayan içgüdüdür. Yabani hayvanların doğum yapmak için doktorlara ve hastanelere ihtiyacı yoktur. Onların rehberi doğal içgüdüleridir.

Daha önce anlattığım gibi otomobili insanlar tasarladığına göre onu en iyi durumda tutmak üzere nasıl bakım yapılacağı konusundaki uzmanlar da yine insanlardır. Vücutlarımız konusunda da ileri gelen otoritenin insanlar değil, doğa olduğu da açıktır. O halde vücudumuzda bir hata meydana geldiğinde, çözüm için başvu-

rulması gereken mantıklı kaynak da Doğanın Kılavuzu, yani içgüdüdür.

Artık **dördüncü talimatı** almaya hazırsınız:

BİRİ SİZE DOĞANIN TAVSİYELERİNE TERS DÜŞEN BİR TAVSİYEDE BULUNURSA, O KİŞİNİN NE KADAR SAYGIN VE YETKİLİ OLDUĞUNA BAKMADAN, TAVSİYESİNİ GÖZARDI EDİN!

GIDA MI, ZEHİR Mİ?

Yabani hayvanlar yedikleri konusunda bizlerden çok daha seçiciler, ayrıca kabızlık, ishal, mide yanması, hazımsızlık, mide ülseri, hassas bağırsak sendromu, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, mide hastalıkları, bağırsak, böbrek, karaciğer hastalıkları ya da insanlar arasında yaygın olarak görülen diğer dejeneratif hastalıkları da yaşamıyorlar.

Bu sıkıntıların beslenme alışkanlıklarımızın doğrudan bir sonucu olduğu açıkça ortadadır. Belirli bir arabanın gerektirdiği yakıt ve bakım konusundaki en iyi bilgiye imalatçısının sahip olacağı gibi doğa da en doğru beslenmenin ne olduğunu bizden daha iyi bilir.

Doğanın Kılavuzu'nu anlamaya ve buna uymaktan zevk almayı öğrenmeye odaklanacağız. Böylelikle, yabani hayvanlar gibi siz de doğal yoldan ve çaba harcamadan ideal kilonuzda olacaksınız.

ÖZET

- Vücudunuz bütün makinelerden daha karmaşıktır.
- İnsanlar otomobili tasarladı, kendilerini değil.
- Vücudunuzun nasıl çalıştığıyla ilgili gerçek uzman doğadır.
- İçgüdülerimizden çok zekâmıza güvenmek bize sorunlar yaşattı.
- Doğaya karşı gelen tüm önerileri yok sayın.

İPUCU NO. 4

Doğanın Kılavuzu

İnsanlar milyonlarca yıl boyunca beslenme uzmanlarına ya da diyetisyenlere ihtiyaç duymadan iyi beslendiler ve sağlıklı oldular.
Modern dünyanın sözüm ona uzmanları, çöp gıdaların etkilerini dengelemek ve örtbas etmek için sayısız işlem geliştirdiler. Bu işlenmiş gıdalar gerçek uzman olan doğaya ters düştüğü sürece onlardan uzak durun.
Zihninizin ve bedeninizin içgüdülerini dinlemeyi öğrenin ve doğal ihtiyaçlarınıza göre yaşayın.

Bölüm 5

İDEAL KİLONUZ

BU BÖLÜMDE

- ÖNCEDEN BELİRLENMİŞ BİR KİLO HEDEFİ
- GÖRMEK İNANMAKTIR
- SORUNUNUZ, YÖNTEMİ ANLADIĞINIZ AN ÇÖZÜLECEKTİR
- BEŞİNCİ VE ALTINCI TALİMATLAR

İDEAL KİLONUZUN KAÇ OLDUĞUNU NEREDEN BİLİYORSUNUZ?

Aklınızda belirlediğiniz bir kilo hedefiniz olabilir. Olmanız gereken kiloyu size söyleyecek tablolardan da etrafta bolca var. Tek bilmeniz gereken boyunuz ve cinsiyetiniz. Hedef kilonuzu bu yolla belirlediyseniz lütfen bunu hemen unutun.

Yanlışlıkla, insanlar tarafından yapılmış bir tahmine inanmışsınız o kadar. Bunun yerine Doğanın Kılavuzu'na başvurun.

ALLEN CARR'IN "KOLAY YOL" KLİNİKLERİ

Zayıflama kliniklerimizde gruplardan dünya üzerindeki en hızlı adamın kilosunu tahmin etmelerini istediğimizde aldığımız yanıtlar hep çok ilginç olur —bugün bu kişi Jamaikalı olağanüstü koşucu Usain Bolt'tur. Tahminler yirmi kiloya kadar değişiklik gösterir. Usain Bolt'un gerçek kilosunu söyleyeceğimi düşünüyorsanız sizi hayal kırıklığına uğrattığım için özür dilerim. Kaç kilo olduğuyla ilgili en ufak bir fikrim yok. Müthiş bir fiziksel kondisyonu olduğu çarpıcı bir şekilde ortadadır. Siz de benzer bir fiziksel kondisyonda olsaydınız kaç kilo olduğunuzu kafaya takar mıydınız?

Bu tahminlerin yirmi kiloya kadar değişkenlik göstermesi hedef kilo belirlemenizin ne kadar rastgele olduğunu ortaya koyuyor. Tartının bize söylediklerileyle aynada nasıl göründüğümüz arasındaki ilişki hakkında hiçbir fikrimiz olmadığını gösteriyor.

Arkadaşlarınıza bakın. Hangisinin fazla kilolu olduğunu, hangisinin olmadığını anlamak için tartıya ihtiyacınız var mı? Tabii ki yok. Fazla kilolu olduğunuza tartıya çıkarak mı karar verdiniz? Yoksa bu kararı verdiren aynadaki görüntünüz, kıyafetlerinizin dar gelmeye başlaması ya da kendinizi güçsüz hissetmeniz ve en ufak bir eforda nefesinizin kesilmesi miydi?

Yeni Bir Deneyim

Kilo tablolarının kullandığı basit denklem, ideal kilonuz ile ilgili size ancak tahmini bir rakam verebilir. Boy ve kilo arasında bir ilişki olmakla birlikte bu ilişki kesin olmaktan uzaktır.

Benim yöntemimle bir hesap makinesi tarafından emredilen bir rakama ulaşmak için kendinizi aç bırakmayacaksınız. İdeal kilonuza sağlıklı beslenerek kavuşacaksınız.

Tam istediğiniz kiloya ne zaman ulaştığınızı size söyleyen tartı değil, gözleriniz ve akciğerleriniz olacaktır. Aklınızda bir hedef kilo olarak başlangıç yaparsanız önemsiz bir ayrıntıyı ön plana çıkararak kendinize gereksiz zorluklar yaratmış olursunuz. Ne zaman başarılı olduğunuzu bilmediğiniz bir kilo verme yönteminin sizde hayal kırıklığı yaratacağı kesin. Bu yüzden tam olarak kaç kilo olmanız gerektiğini size söylememi istediğinizi de tahmin ediyorum. Bu yüzden de bunu söyleyebileceğimi şimdiden size duyurabildiğim için çok mutluyum.

İdeal kilonuz, çıplak bir halde boy aynasının karşısına geçip görüntünüzden hoşnut olduğunuzdaki kilonuzdur!

Her yeni güne enerji dolu, özgüven ve keyifle uyandığınızdaki kilonuzdur! Son moda dergiler tarafından karar verilen bir ağırlık rakamı değildir ve denklemlerle de, tahminlerle de ilişkisi yoktur.

Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi doğanın basit kanunlarına göre çalışır.

Beşinci talimatınız da son derece basit:

ÖNCEDEN BELİRLENMİŞ BİR HEDEF KİLO İLE BAŞLAMAYIN!

Son paragrafı bir daha düşünün: aynadaki yansımanıza hayran olmak; enerji dolu uyanmak; yeni güne özgüvenle ve heyecanla başlamak. Her yaştan insan kendisiyle ilgili böyle hissetmekten zevk alabilir.

Görünümünüzle ilgili farklı olmasını istediğiniz şeyler olabilir: Farklı bir burun ya da daha büyük gözler istiyor olabilirsiniz. Bu konularda bir şey yapamam. Ancak sağlıkla, güvenle ve mutlulukla ışıldayacağınıza söz verebilirim ve bu özellikler insanı en çekici kılanlardır.

İdeal kilonuza ne zaman ulaştığınızı anlamak için tartıya ihtiyacınız yok. Ancak lütfen bunu tartıları bir kenara atmanız gerektiği şeklinde anlamayın. İşimize yarayacaklar.

Kendi yöntemimi uyguladıktan sonra uzun bir çalışma gününün ardından sekiz kilometre koşabildiğimi ve sonrasında hâlâ harika hissettiğimi gördüğümde önceden soluk soluğa kalmadan bir kat merdiven bile çıkamadığıma inanmakta zorlanmıştım. Geriye dönüp baktığımda ve ne kadar çok kilo verdiğimi anladığımda ise inanmak kolaydı. Kilonuzu düzenli olarak kaydetmekle kendinize hedef bir kilo belirlemek aynı şey değildir. Tartıların kölesi olmayın ama haftada bir kilonuzu takip etmek ve kilolar azaldıkça bunu kutlamak için onları kullanın.

Görünümünüzdeki değişiklikler genellikle kademeli olur. On yıl önce çekilmiş bir fotoğrafınıza bakacak olsanız ne kadar farklı göründüğünüze şaşırmanız olasıdır. Aynısı kilo alımı için de geçerlidir. Şekil değişimi bir günden diğerine algılanamaz, o nedenle obeziteye

geçişimizi pek fark edemeyiz. Onu kabul etmeye şartlanır, bir hastalık olduğunu görmeyiz. Vücudumuzdaki ekstra hacim bir gecede ortaya çıkmış olsaydı kesinlikle şoke olurduk.

Yöntemimle görünümünüzde, formunuzda ve sağlığınızda çarpıcı gelişmeler elde edeceksiniz ama bu bir gecede sonuç verdiğini iddia eden diyetlerden biri değildir. Vücudunuzu böyle hızlı bir dönüşüme sokan ne olursa olsun mutlaka son derece sevimsiz, sağlıksız ve sürdürülemez bir şeydir. Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi başından itibaren zevklidir.

Altıncı talimatınız:

DİYET YAPMAYIN!

Kendinize bir kilo hedefi koymamanın başka bir büyük avantajı daha var. Hedef koyarsanız hedefinize ulaşana dek sorununuzu çözmüş gibi hissetmezsiniz. Geçen süre zarfında da tatmin duyacağınız ânı sürekli bekliyor olursunuz.

Kemer Testi

Kıyafetlerinizin fazlasıyla dar olduklarından değil de fazlasıyla bol olduklarından ötürü üzerinize olmadıklarını görmek harikadır! Bu koşullarda kemer muhteşem bir aksesuar gibi görünür. Kemeri her kim tasarladıysa icatlarının benim en iyi arkadaşım olacağını tahmin etmemiştir. Kilo vermeye ilk başladığımda sondan ikinci deliği kullanmak zorundaydım. Kemerin dokuz deliği vardı. Ben kilo verdikçe pantolonum düşmesin diye yeni delikler açmak zorunda kaldım! Açtığım her delik bana inanılmaz bir keyif veriyordu.

Benim yöntemimi izlerken bu teşvikler sürekli bir sevinç kaynağı yaratır.

Çiftçi tohumlarını ektikten sonra günün sonunda evine sağlıklı bir mahsul alabilmek için yapması gereken işi yapmış olmanın huzuruyla döner. Tatmin duygusu yaşamak için hasat zamanına kadar beklemek zorunda değildir.

Benim yöntemimle sizin de beklemeniz gerekmiyor. Sadece yöntemimi uygulayarak kilo sorununuzu çoktan çözmüş olduğunuzu bilmenin verdiği huzurla hayattan zevk almaya hemen başlayabilirsiniz. Tekerlekler dönmeye başladı bile. Diyete başlamıyorsunuz, sadece yeme biçiminizi değiştiriyorsunuz çünkü bunu istiyorsunuz ve değişim birinci günden başlıyor.

ÖZET

- Önceden karar verilmiş bir kilo hedefiyle başlamayın.
- İstediğiniz kiloya ne zaman ulaştığınızı anlayacaksınız.
- Süreç kolay, acısız ve aslında zevklidir.
- Başarı hissi ilk günden başlar.

İPUCU NO. 5

İdeal Kilonuz

Kilonuzu değil, vücut biçiminizi düşünün. Vücut formunuz —ve ondan memnun olup olmadığınız— gelişiminizin ve durumunuzun en güvenilir göstergesidir.

Bölüm 6

YAKIT ALMAK VE YAKMAK

BU BÖLÜMDE

· ALIM VE KULLANIM · KİLO ALMA NEDENİMİZ
· KİLO VERMEK İÇİN EGZERSİZ YAPMAK
· NEDEN YİYORUZ? · İYİ HİSSETMEK İÇİN YEMEK

DENGELEME EYLEMİ

Konu yakıt alımına gelince, neden vücudumuza arabalarımıza davrandığımızdan çok daha farklı davranıyoruz?

Kendinize bir kilo hedefi koymanın ters bir etki yaptığını fark ederek şimdiden büyük bir ilerleme kaydettiniz. Şimdi incelememiz gereken tek şey alım ve kullanım, neyse ki onlarla başa çıkmak da kolay.

Alım; tükettiğiniz yiyeceklerin miktarı ve türüdür. **Kullanım** da enerjinin yakılması ve atık maddelerin bertaraf işlemidir.

Yiyecek dediğimde, net bir ayrım yapmadığım sürece lütfen yiyecek ve içeceği kastettiğimi düşünün, **yemek** dediğimde ise yemek ve içmekten söz ediyorum.

Gelin, neden kilo aldığımızı sorarak başlayalım. Bu soruyu kendinize defalarca sormuş olduğunuzdan hiç şüphem yok. Cevap basit: Alımımız kullanımımızı aştığı zaman vücut kilo alır.

Arzu ettiğinizden daha kilolu oluşunuzla ilgili başka nedenler olduğuna dair kendinizi ikna etmiş olmanız kuvvetle muhtemeldir. Hepsini duydum: lenf sorunları, yavaş metabolizma, egzersiz eksikliği, yaş. Bunlara odaklanırsanız başka yollara saparsınız. Açık fikirli olmanın önemini size hatırlatırım.

Hiçbir şey beslenmeden büyümez. Başka bir kişi kadar çok yemek yemeniz gerekmiyor olması, o istediklerini yiyebilecekken sizin yiyemeyeceğiniz anlamına da gelmez. Komşunuzun arabası kilometre başına sizin arabanızdan daha çok benzin yakıyorsa bu sizin için bir sorun olur muydu? Tabii ki olmazdı. Vücudunuzun enerji yakma hızıyla ilgili de endişelenmeniz gerekmiyor.

Doğanın Kılavuzu'nu takip eder ve çelişkili tavsiyeleri görmezden gelirseniz lenf bezleriniz, metabolizma hızınız, ne kadar egzersiz yaptığınız ya da kaç yaşında olduğunuz fark etmeksizin istediğiniz kadar yemek yiyecek ve hâlâ da doğru kiloda kalabileceksiniz.

Atletler, dansçılar ve yoğun egzersiz yapmak üzerine kurulu kariyeri olan diğer kimseler elbette ki kilo sorunları yokmuş ve kontrol ediyor gibi görünürler ama bu, kilo sorunu yaşamadıkları anlamına gelmez.

Boksör Ricky Hatton aşırı yemesiyle ünlüdür. Yaptığı iş belli bir hedef kiloya ulaşmasını gerektirir, ancak dövüşler arasında kendini abur cubura verir ve kilo üzerine kilo alır. Bir sonraki maça çıkmadan önce de hedef kilosuna zamanında dönebilmesi için çok sıkı bir rejime girer. Hatton bu konuda çok açıktır ve bu meslekte aynı sorundan mustarip olan daha birçok isim bulunur.

Özel egzersizler kilo kaybı için gerekli değildir. Egzersiz yaptığınızda daha çok yakıt yakarsınız, bu da kullanım hızınızı artırır. Dolayısıyla egzersiz sizi daha çok acıktırır, siz de alımınızı artırırsınız.

Koşan Adam

Londra Maratonu'nu koşmaya karar veren bir adam tanıyordum. Egzersizin hem biraz kilo vermesine yardımcı olacağını hem de başarı hissi vereceğini düşünüyordu. Koşudan bir yıl önce antrenmanlara başladığında doksan kiloydu.

İşten önce bir saat koşabilmek için her sabah altıda kalktı. On iki ay sonra Londra Maratonu'nu koştu ve koşuyu dört saatten biraz uzun bir sürede bitirdi.

Başarısından ötürü heyecan duymuştu ama bir yıl öncesiyle tam olarak aynı kilodaydı. Yollarda koşarak yaktığı her bir kalori için açlığını giderebilmek adına öncekinden daha fazla yiyip içmişti. Ayrıca kas, yağdan daha ağırdır, bu nedenle daha formda, daha ince, daha güçlü ve daha sağlıklı olmasına rağmen kilosu aynıydı. Daha sonra açıklayacağım gibi fiziksel egzersiz bütünsel sağlığa kavuşmakta önemli bir rol oynar, ancak kendi içinde mutlaka kilo vermenize yardımcı olması gerekmez.

Sıkı bir beden yoğun egzersize bağlı olsaydı birçok yabani hayvan son derece şişman olmaz mıydı? Aslanlar günde yirmi saati uyuyarak geçirir. Yabani hayvanlar yaşamlarını formlarını korumaya çalışarak geçirmezler, sadece alımlarıyla kullanımlarını dengede tutarlar.

YAKITI DOLDURMAK

Ortalama bir otomobilin ağırlığını biliyor musunuz? Ben de tabii ki bilmiyorum. Öğrenme gereğini hiç duymadım. Tek bildiğim yakıtı doldurduğumda otomobilin ağırlığının arttığı, dolaşıp yakıt yaktığımda ise ağırlık düşer. Ben buna dikkat etmem.

Ağırlığını azaltmak için yakıtını harcamak üzere arabanızla dolaşmaya çıkar mısınız? Bu aptalca olurdu, kilo vermek amacıyla kendimizi özel egzersizler yapmaya zorlamak da bununla aynı şey.

Bu karşılaştırmada size yanlış gelebilir. Yakıtı bittiğinde arabanız çalışmaz. Vücudunuz ise yakıtı bitince yağ rezervlerinden çekmeye başlar ve istediğimiz tam olarak bu değil midir zaten?

Bu teoriyle ilgili sorun şu ki egzersizden sonra aç ve susuz olmanız ve harcadığınız enerjiyi yerine koymak için doğal olarak yeme eğilimine girmeniz olur. Bu isteğe direnmeye çalışmanız irade ister ve kendinizi yoksunluk ve acı içinde hissedersiniz. Yaptığınız şey diyettir ve diyetler işe yaramaz!

Egzersiz taraftarı değilmişim izlenimi vermiş olabilirim. Gerçek hiç öyle değil. İnsanlar hareket etmek üzere tasarlanmıştır. En başta yiyecek aramak ve yırtıcı hayvanlardan kaçmak zorundaydık. Vücudumuz bütün gün bir ekranın karşısına çökmek üzere tasarlanmadı ve

dolayısıyla işlevini en iyi hareket ettikçe gösterir. Dolaşımımızı ve nefesimizi harekete geçirmek bizi hem iyi hissettirir hem de sindirim dâhil vücudumuzun bütün işlevlerinin daha verimli çalışmasını sağlar. Beni formda, zinde, sağlıklı ve mutlu kıldığı için egzersizi seviyorum.

Otomobilden farklı olarak insan vücudu insanlar tarafından tasarlanmamıştır ve nasıl çalıştığıyla ilgili kavrayışımızı geliştirme çabalarımız içinde yanlış bilgilerle bir kafa karışıklığı yarattık. Artık Doğanın Kılavuzu'na geri dönmek suretiyle durumu sadeleştirmenin ve netleştirmenin vakti geldi.

•••• BİLGİ KUTUSU ••••

Bugün, dünyada obeziteden çeken insan sayısı açlık çeken insan sayısını geçmiş durumda.

NEDEN, NE ZAMAN VE NE YİYORUZ?

Yemek yemek üzere masaya oturduğunuzda kendi kendinize, "Bu yiyeceği kendimi açlıktan ölmekten korumak için yemek zorundayım," diye düşünüyor musunuz? Kaçımız açlık çekmenin nasıl bir his olduğunu gerçek anlamda biliyor? Bir zamanlar susuzluk nedeniyle ölebileceğimden ciddi anlamda endişeliydim ama bir gün bile yiyeceksiz kaldığımı sanmıyorum.

Yemenin nihai amacı her ne kadar açlıktan kaçınmak olsa da her bir öğünümüzün "Günde üç öğün yeme alışkanlığım vardır" , "Yemekten zevk alıyorum" ya da sadece "Yiyecek bir şeyler vardı, ben de yedim" gibi daha anlık bir nedenden ötürü istendiği doğru değil midir?

Sıkıntı ve huzursuzluk da yemek için ileri sürülen diğer nedenlerdir. Sigara içmek için de bu nedenler sıklıkla öne sürülür. Biraz rahatlamak istersiniz, bu nedenle kurabiyelere, patates cipsine, çikolata ya da sigaraya uzanırsınız. Ancak ne atıştırmak ne de sigara içmek rahatlatıcıdır.

İyi Hissetmek İçin Yemek

Sıkıntı ve huzursuzluk genellikle bizi zorlayan bir iş ya da güvensiz hissettiğimiz bir olayın yaklaşması gibi bir problemden ileri gelir. Problem ne olursa olsun, açlık değildir. Yine de genellikle kendimizi rahatlatmak için atıştırmalık bir şey ararız.

Nasıl oldu da açlıkla hiç ilgisi olmayan bir problemin yemek yiyerek çözülebileceğine inandık? Çünkü tüm atıştırmalıklar pazarlama uzmanları tarafından bize tam olarak böyle satıldı.

"Çocuklarınızı mutlu etmek mi istiyorsunuz? Onlara şeker verin." Şeker çocuklarımızı gerçekten mutlu ediyor mu?

"Bir dram, gerilimli bir film ya da heyecanlı bir futbol maçı mı seyrediyorsunuz? Patates cipsi ya da patlamış mısır yiyin." Sizce cipsin yaşadıklarınız üzerinde herhangi bir etkisi var mı?

"Kız arkadaşlarınızı etkilemek mi istiyorsunuz? Onlara biraz çikolata verin." Sizce çikolatanın gerçekten böyle becerileri var mı?

Sıkıntı ve huzursuzluğu yiyerek hafifletebileceğimizi düşünüyorsak neden aynı şeyi susuzluğumuzu gidererek gerçekleştiremiyoruz?

Birçoğumuz bir dizi rutine göre yemek yeriz: günde üç öğün, sabah, öğle, akşam. Bunda yanlış olan hiçbir şey yok, aslında fazlasıyla mantıklı. Ancak ne kadar enerji harcadığımıza bakmaksızın aynı miktarı yersek bu ne kadar yol gittiğinize bakmaksızın arabanıza her hafta 100 litre benzin koymaya benzemez mi?

Arabayı haftada bir gün kullanmasanız yine de depoya her zamanki miktardaki yakıtı koyar mısınız? Bunu yapsaydınız yakıt depodan taşıp yerlere dökülürdü.

Doğada, yakıta ihtiyacımız olduğunu gösteren işaret açlıktır. Yabani hayvanların hepsi böyle yemek yer. Sincap fıstıkları yemeyi ne zaman bırakması gerektiğini biliyordu çünkü artık aç değildi. Biz de böyle çalışmak üzere tasarlanmışız ancak kafamız öyle karıştırılmış ki. Depomuz dolu olduğunda bile içeriye yakıt göndermeye devam ediyoruz.

Otomobilimize fazla yakıt doldurursak yakıt taşacaktır. Yakıtın depodan dışarı taşıp motora ve otomobilin gövdesine yayıldığını hayal edin. Vücutlarımıza olan şey tam olarak budur. Daha sonra açıklayacağım nedenlerden ötürü insan vücudu içeriye pompalanan fazla yakıtı dışarı atmıyor. Yakıt fazlası diyaframımıza, kalçamıza, belimize, göğsümüze, kollarımıza, bacaklarımıza, ensemize ve yüzümüze yığılarak çirkin çıkıntılar halinde buralarda kalıyor.

Tek yapmanız gereken otomobilinizin deposunu doldururken yaptığınızı kendinize de uygulamak. Yabani hayvanların yaptığı budur. Kiloları konusunda hiçbir endişeleri yok, hazmettikten sonra yediklerini nasıl yakacaklarını da kafaya takmıyorlar. Yapmaları gereken tek şey sevdikleri yiyecekleri uygun miktarlarda vücutlarına vermektir.

Aşırı yemek yanlış yiyecekleri tüketerek oluşur, kilo sorununuzun kökeninde yatan da tam budur. Yediklerimizi verimli şekilde yakmanın ve ideal kilomuza ulaşmanın tek yolunun Doğanın Kılavuzu'na göre yediğimizde otomatik olarak gerçekleşeceği net olmalı. En önemlisi, yöntemime uyduğunuz takdirde bütün süreci çok kolay ve son derece zevkli bulacaksınız.

ÖZET

- Alımımız kullanımımızdan fazla olduğunda kilo alırız.
- Kalori yakmak için egzersiz yapmak benzin yakmak için araba sürmeye benzer.
- Alım doğru yapılmışsa kilo ve enerji konuları kendi kendine hallolacaktır.

İPUCU NO. 6

Yürüyüş için Bahane

Otomobiller bize hayatımızı kolaylaştırmak için tasarlanmıştır. Bizi rahatlatırlar ve özgürleştirirler diye düşünürüz. Ancak süpermarketin park yerinde durup beklerken ya da park yeri bulmak için defalarca dönüp dururken buna inanmak komiktir.
Süpermarket yürüme mesafesindeyse arabanızı evde bırakıp yürüyerek gitmeyi ya pazardan dolaşarak veya manavdan az ve sık alışveriş yapmayı deneyin, çok daha rahatlatıcı olacaktır.

Bölüm 7

MÖNÜDE NE VAR?

BU BÖLÜMDE

· YANLIŞ YAKIT ALIRSAK NE OLUR?

· DOĞAL SEÇİM · YEME ZEVKİ

FERRARİ'YE DİZEL YAKIT KOYMAK

Belirli yiyecek türlerinin etkilerini anlamamız gerekiyor.

Şu an "Allen, bütün söylediğin yanlış yiyeceklerden çok fazla yediğimi söylemekse ben de söyleyebilirdim!" diye düşünüyor olabilirsiniz.

Durum bu olabilir ama şu aşamada yediğiniz yiyeceklerin miktarı veya türüyle ilgili hiçbir varsayımda bulunmuyorum, sadece hangi kiloyu hedeflemeniz ge-

rektiğiyle ilgili peşin hükümlü bir fikirle ya da daha çok egzersiz yaparsanız kilo sorununuzun çözüleceğini düşünerek kafanızın karışmış olabileceğini açıklığa kavuşturmak istiyorum. Bu iki yanlış algıyı da zihninizden silmeniz ve kritik faktörün alımınız olduğunu anlamanız önemlidir.

Bir şey daha önemli: Doğru olmayan alımın vücudunuz üzerindeki etkilerini anlamak da önemlidir. Endişelenmeyin, işlenmiş gıdaların içinizde yarattığı hasarla, yanlış gıdalardan fazla yemenin mide yanması, kabızlık, ishal, eklem ağrıları, diş çürükleri ve cilt bozukluğu bir yana, nasıl kalp hastalığına, yüksek tansiyona, diyabete, kansere ve obeziteye yol açtığıyla ilgili canlı detaylarla sizi korkutmaya çalışmayacağım.

Bu noktada sevdiğiniz bütün yiyecekleri bırakmanız gerektiğini söyleyeceğimden korkuyor olabilirsiniz.

Panik yapmayın! Unutmayın, benim yöntemimle:

Sevdiğiniz yiyeceklerden istediğiniz kadar, ne zaman isterseniz, hangi sıklıkta isterseniz yiyebilir ve diyet yapmadan, özel egzersizlere gerek duymadan, irade kullanmadan ve yoksunluk hissetmeden tam istediğiniz kiloda olabilirsiniz!

Ancak bir konuda haklı olabilirsiniz: Bu sizin kader ânınızdır.

Şimdi alımlarınızla ilgileneceğiz, başarılı olup olmayacağınızı belirleyecek noktaya ulaştık. Bu kulağınıza zorlayıcı olacakmış gibi geliyorsa hemen hatırlamanızı isterim:

"**Kolay Yol" Yöntemi**, yani **kolay ve zevkli olacak**. Korkacak hiçbir şeyiniz yok! Hiçbir şeyden yoksun kal-

mayacaksınız. Tam tersi kısa zamanda kilo probleminizi çözmüş olmanın hafifliğini hissediyor olacaksınız.

Geçen bölümde otomobilinize koyduğunuz yakıt miktarını kullanılan yakıta göre ayarlamaktan söz etmiştim. Şimdi seçtiğiniz yakıt türüne göz atacağız. Otomobilinizin benzinle mi, yoksa dizel yakıtla mı çalıştığını mutlaka biliyorsunuzdur. Öyle olduğunu umuyorum, aksi halde sonuçlar bir felaket olurdu!

Benzinli bir motora dizel yakıt ya da dizel motora benzin koymamaya dikkat etmeniz için içten yanmalı motorun çalışma prensipleriyle ilgili hiçbir şey anlamanız gerekmiyor. Otomobiller geliştikçe tükettikleri yakıt türü de daha belirgin olmaya başladı. İmalatçı ne kullanmamız gerektiğini söyler, biz de talimatlara uyarız.

Hayvanlar âlemi de benzer gelişmeler göstererek evrimleşmiştir. Gezegendeki her bir canlının kendine özgü alım ihtiyaçları vardır ve fiziksel özellikleri bu alıma göre gelişir.

Doğa neden her bir canlı türü için belirli bir ideal alım belirleyerek işleri karmaşık hale getirmiş olabilir? Bütün canlılar aynı yiyecekleri yemek üzere tasarlanmış olsaydı aralarında en büyük ve en güçlü olanı gelişir, en küçük ve zayıf olanı da ölür ve tükenirdi. Bu da hayatta kalabilmek için en küçük ve zayıf olanlara bağımlı oldukları için en büyük ve en güçlü olanların soylarının tükenmesine yol açardı. Gezegendeki en büyük canlı olan mavi balina, en küçük olan planktonla beslenir; ayrıca kuşlar, arılar ve bitkileri üzerinde uçan böcekler olmasa bütün ekosistemimiz çökerdi.

Her bir canlı türü, sevdiği yiyeceği elde etmesi ve hatta ondan zevk alması için doğa tarafından fiziksel özelliklerle donatılmıştır. Zürafanın bacakları ve boy-

nunu, filin hortumunu, karıncayiyenin burnunu, aslanın dişlerini ve pençesini düşünün. Bütün canlılar yiyeceklerini elde etmek için fiziksel özelliklere sahip oldukları gibi aynı zamanda onu hazmetmek için iç organları da vardır. Örneğin ineğin dört midesi vardır.

Bütün bu gelişmeler bir gecede olmadı; milyonlarca yıl içinde evrimleştiler. Hiçbir canlı türü insan tarafından yapılan değişikliklerle başa çıkmaya yetecek hızda evrim geçiremez —insanın kendisi bile. Bu, doğanın planındaki bir kusur değil, insanların daha iyisini bildiklerini düşünmelerinin bir sonucudur.

Acı İçinde Yaşlanmak

"Baby Boomer" kuşağı tarihteki en şanslı kuşak olarak kabul edilir. Altmışlı yıllarda ergenliğini yaşayan bu kuşak yeni özgürlükler, dünya seyahatleri, teknoloji ve tıpta büyük gelişmeler ile gıdanın arzı ve hazırlanması konusundaki devrimi yaşadılar.

İnsanlar böyle hızlı bir "gelişme" kaydediyor görünürken süpermarket rafları ise alımlarını doğanın amaçladığının çok daha ötesine taşıyordu.

Bugün bu kuşağın eklem ağrısı, astım, diyabet, felç ve obezite gibi sağlık sorunları açısından önceki nesillere göre çok daha eğilimli olduğunu biliyoruz.

Otomobilin motoru nasıl gelişirse gelişsin, ona her zaman doğru yakıtı almak gerekli olacaktır. Yani motor karmaşıklaştıkça yakıtın da o kadar özel olması gerekecektir. Aynısı sindirim sisteminiz için de geçerlidir. Sürekli gelişiyor ve daha uzun yaşıyor olmamıza rağmen hâlâ sindirim sistemimizi amaçlanan yakıtla beslememiz gerekmektedir.

Çoğu kimsenin arabalarına büyük bir özen göstermelerine rağmen kendi bedenlerini çöp ile doldurmaları ilginçtir. Benzinle çalışan motora dizel yakıtı koyarsanız ânında çalışmayı bırakır, biz ise her türlü çöp gıdayı tüketmemize rağmen çalışmaya devam ederiz. Plastik bir oyuncak ya da bozuk para yutan bir çocuğun gözle görünen hiçbir hasar olmadan hayatına devam edebildiğini herkes görmüştür. Bazı göstericiler cam kırığı yer. Hatta adamın biri uçağın tamamını yemişti!

İnsan vücudu ileri düzeyde istismara dayanabilen ve işlevini sürdürebilen gerçek anlamda inanılmaz bir makinedir. Ancak bunun kendinize zarar vermeden ne isterseniz tüketebileceğiniz anlamına geldiği yanılgısına düşmeyin. Yanlış türden yiyecekleri yemek, benzinli bir arabanın dizel yakıt konulduğunda durduğu gibi aniden durmamıza neden olmaz ancak bunun da korkunç sonuçları vardır. Doğanın bizim için tasarladığı yiyecekleri yemezsek nihayetinde durma noktasına gelene kadar şişman, yavaş ve uyuşuk bir hal alırız.

Dizel yakıt ile kirlenen benzinli motorun yeniden çalışması için çok büyük masraf edilerek temizlenmesi gerekir. Vücudumuz ise sindirmesi için tasarlanmış olmayan her şeyi ücra köşelere iter. Bu toksinler çirkin görünümlü yağ depoları olarak birikir, kan dolaşımınızı tıkayarak tüm vücudunuzu boğar.

DOĞAL SEÇİM

Hayvanlar bu sorunlarla karşılaşmazlar çünkü sadece doğal yiyecekleri yerler. Bununla kastettiğim doğal halinde yenen yiyeceklerdir. Rafine edilmiş, dondurulmuş, turşu yapılmış, katkı maddesi eklenmiş, tütsü-

lenmiş, tatlandırılmış, aroma eklenmiş, fermante edilmiş, karıştırılmış, eklenmiş ya da pişirilmiş olmamalarıdır.

Alarm çanları çalıyor olabilir şu an. "Artık yemek pişirmeye iznim olmadığını mı söylüyorsun?"

Hayır, öyle bir şey söylemiyorum.

HATIRLAYIN! BU YÖNTEMDE SINIRLAMA YOKTUR.

Açık fikirli olmanın önemini daha önce vurgulamıştım. Öyleyse peşin hükümlerinizi bir kenara bırakarak yabani hayvanları örnek alacak olsanız sizin için kullanılabilir olan yiyecekleri bir düşünün. Pişirmeyi ya da işleme tabi tutulmayı gerektirmeyen, buna rağmen tatlandırmaya, çeşnilendirmeye ya da soslara ihtiyaç olmaksızın lezzetli olan yiyeceklerden söz ediyorum.

Bunların meyve, sebze, yemiş ve tohumlar olduğu konusunda hemfikir miyiz? Bunların dışında, en basit gündelik yiyecekler bile işlemden geçmiştir. Eve döndüğünüzde küçük bir atıştırmalık aradığınızda bir parça ekmek ile reçeli seçebilirsiniz. Bu yeterince doğal görünür ama gelin imalat sürecine ve içindekilere bakalım.

Ekmekle başlayacak olursak: öğütülmüş ve rafine edilmiş un, maya, tuz, çok sayıda katkı maddesi, yüksek ısıda fırınlanmış. Şimdi tereyağına bakalım: pastörize edilmiş, homojenize edilmiş, köpürtülmüş ve ayrışmaması için buzdolabında saklanmış. Reçel ise meyvenin kendinden geçene dek kaynatılması ve rafine şeker ile koruyucu maddelerin eklenmesiyle elde edilmiştir.

Bu işlemlerin iyileştirme amacıyla, söz konusu yiyecekleri geliştirmek için yapıldığını söyleyebilirsiniz.

Ancak gerçekten de bu işlemler yiyecekleri geliştiriyor mu? Yoksa malzemelerin başlangıçta sahip olduğu doğal iyilik ve besin değerlerini öldürmekten başka bir işe yaramıyor mu?

Yiyecekleri pişirmek yaşamsal vitamin, antioksidan ve esas yağ asitlerini yok eder. Öte yandan lezzetli yemekler pişirmeye devam edebilirsiniz ve kendinizi taze meyve, sebze, yemişler ve tohumlarla sınırlandırmak zorunda değilsiniz. Benim yöntemim yemek yeme zevkinizi geri getirir ve ideal kilonuza ulaşmak sizin için kolay olur.

Sadece taze meyve, sebze, yemiş ve tohumları yemekten mutlu idiyseniz çok sağlıklı ve enerjik, kilo sorunlarından uzak bir hayat yaşarsınız. Ancak doğanın özgün tasarımında yerleşik bir hata payı vardır, bu da sorun yaşamadan belirli miktarda "ikinci sınıf" yiyecek yiyebileceğimiz anlamına gelir. Bu "Çöp Payı'nı" daha sonra daha fazla anlatacağım. Şimdilik yöntemimin belirli yiyecekleri yasaklamak üzerine olmadığından emin olmanızı istiyorum.

Bu hata payı bütün canlı türleri için farklıdır. Koala, okaliptüs yapraklarıyla sınırlıyken, keçi neredeyse her şeyi yiyebilir. Öte yandan gezegendeki hiçbir canlı türü insan tarafından yenen gıda çeşitliliği ile boy ölçemez. Zekâmız sebebiyle benzersiz çeşitlilikte ve işlenmiş yiyecekler yiyor olduk.

Sadece et, sebze, meyve ve balık yiyebilmekle kalmıyor, bu yiyecek çeşitlerini aynı öğünde, hatta aynı lokmada bir arada yeme eğilimi bile gösteriyoruz. Her öğünde "bir et, iki sebze" porsiyonu yemezlerse öğünlerinin eksik kaldığını hisseden birçok insan var. Midelerimiz bu geniş yiyecek çeşitliliği ile başa çıkmaya çalı-

şıyor ama sırf bu kitabı okuyor olduğunuz gerçeği bile bize bunun zayıflık, sağlık veya mutluluk reçetesi olmadığını gösteriyor.

Bayat bir yiyeceği ağzınıza atıp sindirim sisteminizin bununla başa çıkmasını bekleyemezsiniz. Otomobilinizin yakıtı en yakın istasyona kilometreler kala bittiğinde size, "Endişelenmeyin, otomobiliniz benzinle çalışıyor, bu da aslında hampetrolden elde edilir. Bagajınızda bir plastik poşet var. Plastik de ham petrolden elde edilir. Poşeti benzin deposuna doldurabiliriz. Bu meseleyi çözecektir," diyebilir miyim?

Bunun saçma bir öneri olduğu açıkça ortadadır ve muhtemelen aklımı kaçırdığımı düşünürsünüz ama bizler ve sözüm ona beslenme uzmanları aynı mantıksız prensibi vücutlarımıza uyguluyor. Ben buna "**Plastik Poşet Sendromu**" diyorum ve sonraki bölümde bunu irdeleyeceğiz.

ÖZET

- Yanlış yiyecekleri yemenin etkilerini anlayın.
- Bütün canlılar kendilerine özgü yiyecekleri yemek üzere tasarlanmıştır.
- Kısıtlamalar getirmiyorum. Bir Çöp Payı da bulunuyor.

İPUCU NO. 7

Salata ile Başlayın

Sizi en iyi hissettiren, doğal yiyeceklerdir. Her öğünde mutlaka bir miktar çiğ, doğal, işlenmemiş gıdalar tüketin.

Öğle ve akşam yemeklerine salata ile başlayın. Dilediğiniz kadar çiğ sebzeyi karıştırın. Tabağınızı rengârenk süsleyin: kırmızı domatesler, yeşil marul ve sarı biberler. Çiğ havuç ve pancarı rendeleyin. Kaliteli bir zeytinyağı ve limon ile yiyeceğinizi kusursuz bir şekilde soslandırabilirsiniz.

Bölüm 8

PLASTİK POŞET SENDROMU

BU BÖLÜMDE

· BESİNLERİMİZİ NEREDEN ALIRIZ?
· ABUR CUBUR YEMENİN SONUÇLARI
· SİNDİRİM SÜRECİ

HİÇBİR ŞEY KALİTENİN YERİNİ TUTAMAZ

Protein almak için et yiyoruz da kalsiyum almak için neden diş yemiyoruz? Bir şeyin ihtiyacımız olan besinleri içeriyor olması o şeyin yememize uygun bir yiyecek olduğu anlamına gelmez.

Otomobilinizin deposuna tavsiye edilen yakıttan farklı bir şey koyarsanız motora ciddi ölçüde zarar ve-

rirsiniz. Arabanızı istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz ama vücudunuzun yedeği yoktur.

Buna göre vücutlarımıza arabalarımıza baktığımızdan çok daha büyük bir özen göstereceğimizi düşünürüz. Ancak gerçek şu ki vücutlarımıza daha ziyade bir çöp tenekesi gibi davranıyoruz.

Bunun insan olmanın en büyük avantajlarından biri olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Ne de olsa tek bir bitki ile beslendikleri için tehdit altında olan dev panda ve koala diyorsanız size haberlerim var. İnsanlık bir bütün olarak neslinin tükenmesi tehdidiyle hemen karşılaşmak üzere değildir ama bu akıl almaz yiyecek çeşitliliğini tüketmekte olan her birey obezite, diyabet ve erken ölüme davetiye çıkarmaktadır.

Yiyecek konusunda çok ayrımcı değiliz. Yenebilir olan ve zehir kategorisine girmeyen bir şeyi yiyecek olarak algılarız. Sindirim sistemimizin başa çıkabilip çıkamayacağını hiç düşünmeden o şeyi yeriz.

Bir parça tebeşir ya da demir bir vida yer miydiniz? Mösyö Mangetout, namı diğer Michel Lotto —bir zamanlar bütün bir uçağı yemiş olan Fransız adam— gibi bir sirk aktörü değilseniz yemeyeceğinizi tahmin ederek yanılmış olmayacağıma inanıyorum. Ama neden yemezsiniz? Ne de olsa sözüm ona uzmanlar kemiklerimizin ve kanımızın sağlıklı olması için kalsiyum ve demir ihtiyacımız olduğunu söylüyor. Ayrıca proteine de ihtiyacımız var, etin protein içeriği zengindir, bu nedenle de bize hayvanların etini yememizi söylüyorlar ve yemezsek protein eksikliği çekme riskimiz olduğuna bizi ikna ediyorlar.

Acaba bu hayvanların proteini nereden aldığını hiç düşündünüz mü? Başka bir hayvanın etini yiyen bir inek

gördünüz mü? İnekler bizden epeyce büyük ve güçlüdür ve hiç et yemezler. Filler, gergedanlar, zürafalar, suaygırları, atlar, mandalar ve goriller de yemez. Bu liste neredeyse sonsuzdur. Yeryüzündeki en büyük ve en güçlü hayvanlar otoburdur.

Kas yapmak için proteine ihtiyacımız var, bu sebeple bize et yememiz söylenir. Plastik Poşet Sendromu işte tam budur. Bu mantığı izlersek kalsiyum almak için diş ve kemik yememiz de gerekmez miydi? Ya da daha basit olarak bir parça tebeşir? Bunun yerine kalsiyum almak için peynir yiyip süt içmemiz tavsiye ediliyor.

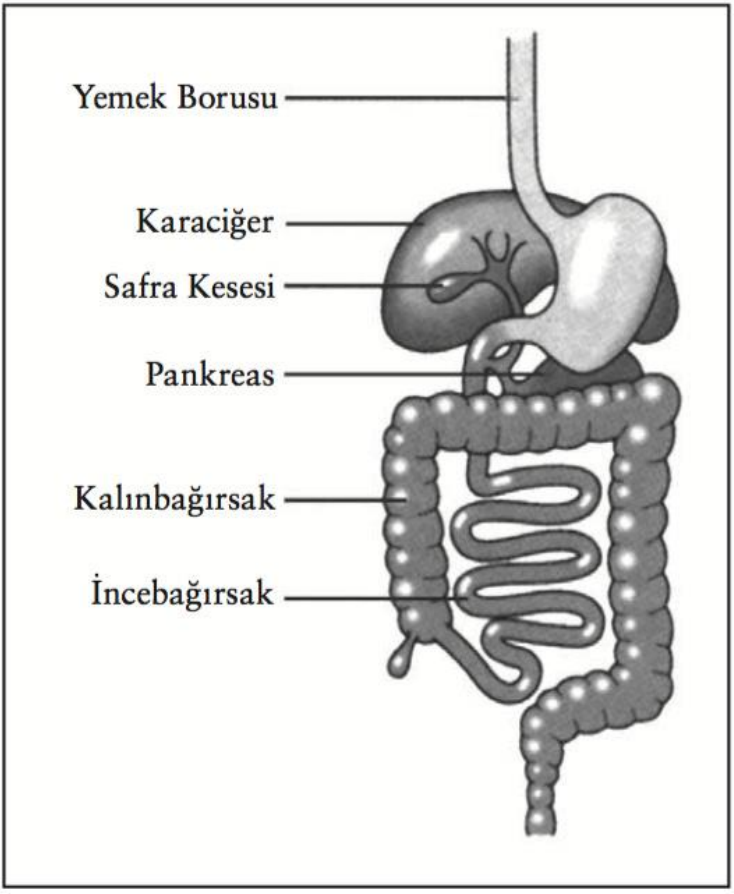
Bir fil ne kadar peynir yer? Ne kadar süt içer? Bir filin dişlerinden daha büyük diş görmedim —üstelik tek bir lokma bile peynir yemeden. Gerçek şu ki filler bütün protein ve kalsiyum ihtiyaçlarını sadece bitkileri yiyerek karşılar.

Aranızdaki et yiyenlerin en geç bu noktada rahatsız olduğunu görebiliyorum. "Allen beni vejetaryen yapmaya mı çalışacak."

Unutmayın, benim yöntemimle;

Sevdiğiniz yiyeceklerden istediğiniz kadar, ne zaman isterseniz, hangi sıklıkta isterseniz yiyebilir ve diyet yapmadan, özel egzersizlere gerek duymadan, irade kullanmadan ve yoksunluk hissetmeden tam istediğiniz kiloda olabilirsiniz.

Vejetaryen ya da herhangi başka türden bir diyete girmenize tabii ki ısrar etmeyeceğim. Sadece doktor ve beslenme uzmanı gibi sözüm ona uzmanların bize verdiği tavsiyelerdeki yanlış mantığı açıklığa kavuşturmak istiyorum.



Sindirim sistemimiz doğru yakıtla tıpkı bir motor gibi verimli çalışır.

Yediğimiz yiyecekler sindirim adını verdiğimiz son derece karmaşık bir süreçten geçerler. Sindirim, tükürüğün ağzın içindeki yiyecekle karışarak onu parçalamaya başladığı çiğneme aşamasında başlar. Yiyecek mideye ulaştığında, sindirim sıvıları devreye girerek onu parçalamaya devam eder. Mide, sindirim sıvılarını yediklerimize göre uyarlar. Elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra yiyecek besinlerin ayrıştırıldığı ve vü-

cuda dağıtıldığı bağırsaklara geçer, geri kalan atık maddeler ise kolon aracılığıyla atılır.

Sürecin bu son bölümünün etkin olarak gerçekleşebilmesi ancak yiyecek düzgün bir şekilde sindirildiyse mümkün olabilir. Bunun gerçekleşmesini ancak doğanın sağladığı gıdaları doğal haliyle yiyerek ve metabolizmanızın verimli çalışmasını garantileyecek kadar aktif olarak sağlayabilirsiniz. Aksi halde vücudunuz işlevini düzgün gösteremeyecektir, bu da kilo sorunlarına yol açacaktır.

Şimdiye kadar kalori saymaya, ek besin almaya, karbonhidrattan kaçınmaya vs. çalışmış olabilirsiniz. Bu, yemenin zevkini kaçırır. Artık bu tür detayları kafaya takmayı bırakabilirsiniz. Doğanın Kılavuzu ihtiyacınız olan her şeyi tam olarak doğru dengede almanızı otomatik olarak sağlayacaktır.

Yanlış tavsiyeler beyin yıkamanın bir kısmıdır. Beyin yıkamanın etkisinden kurtulup içgüdülerinizi dinlemenize yardım edeceğim.

Vücudunuz ile aranızda yakın bir ilişki vardır. SİZ vücudunuza bakarsanız o da size bakacaktır. Bu, bir ortaklıktır. Anlaşmadaki kendi payınıza düşeni yerine getirmekte başarısız olursanız vücudunuz sizi yarı yolda bıraktığında şikâyet edemezsiniz.

Sonuçları Anlamak

Otomobilin düzgün çalışmaya devam etmesini sağlamak için onun nasıl çalıştığını bilmeye gerek yoktur. Doğanın Kılavuzu'nu takip ettiğiniz sürece de vücudunuzun düzgün çalışmayı sürdürmesi için sindirim sisteminizin nasıl çalıştığını bilmeniz gerekmez. Öte yandan Kılavuz'u

takip etmediğinizde neler olduğunu net bir şekilde görebilmeniz için sindirimin temelini anlamanızı istiyorum.

Eskiden bir sigara tiryakisiydim ve akciğer kanseri riskinin gayet iyi farkındaydım, ancak bu bana sigarayı bıraktırmıyordu. Hastalıktan kurtulan şanslı kişilerden biri olmayı ve kazasız belasız atlatmayı umuyordum. Bu, Rus ruleti gibiydi. Akciğer kanserini ya olursunuz ya olmazsınız. Sigara içmenin vücudumun içinde yarattığı büyük hasarı, kanımı pıhtılaştırmasını, damarlarımı tıkamasını ve yoğunlaşan yapışkan sıvının tüm sistemimde dolaşmasını sağlamaya çalışan kalbime bindirdiği yükü görmezden geliyordum.

Hayatımın ilk elli yılı boyunca yemek yemekle ilgili tavrım sigara ile aynı oldu. Kafamı kuma gömerek kendi kendime bir keşiş gibi yaşlanmaktansa doya doya yaşayıp genç ölmeyi tercih eden insanlardan olduğumu söyledim. Hayatı dolu dolu yaşamak mı? Nasıl bu kadar kör olabilmiştim? Aşırı kiloluydum, uyuşuktum ve nefes darlığı çekiyordum. Düzenli olarak hazımsızlık ve kabızlık atakları yaşıyordum. Cazip şeylere kapıldığımda suçluluk duyuyordum. Direndiğimde ise yoksunluk hissediyordum.

Sindirimin nasıl çalıştığıyla ilgili biraz bilgi edindiğimde mustarip olduğum her şeyin hazımsızlık, mide yanması ve kabızlık olduğuna şaşırmıştım. Vücutlarımızın yıllarca, her gün onları suiistimal etmemize rağmen inanılmaz bir görevi yerine getirdiklerinin farkına varmamı sağlamıştı.

Vücutlarımızın yeri doldurulamaz olduğunu biliyoruz. O halde onları neden mahvediyoruz? Aptal değiliz; zekâmız bizi gezegendeki tüm diğer canlıların üzerine

çıkarıyor. Tek açıklama cahillik ve kafa karışıklığı ile yönlendirilmemizden ötürü ne yaptığımızın farkına varmıyor olduğumuz olmalı.

Otomobil imalatçısının elkitabı arabanızın bakımını çok kolay hale getirir. Ama iş yemek yemeye geldiğinde talimatları gelenek, cehalet, reklam ve kafa karıştırıcı mesajlar veren rehber kitaplarla dolu koca bir kütüphanede bulmamız beklenir. Sonuç kafa karışıklığıdır. Doğanın Kılavuzu vücudunuzun bakımını çok basit hale getirir.

O halde, ideal kilomuza kavuşmak, yoksunluk hissetmeden formda ve sağlıklı olmak için ne zaman ve ne yememiz gerektiğini nasıl öğreniriz? Bütün bunların Doğanın Kılavuzu'nda olduğunu keşfettiğimde yaşadığım an muhteşemdi.

Bunu daha erken bulabilmiş olmayı isterdim ama halen çok geç olmadığını biliyorum. Bunu kendi başınıza çözmek zorunda olmadığınız için şanslısınız. Beyin yıkamasına bir kez karşı geldiğinizde hepsi doğal olarak gelecek. Yöntemim size yol gösterecek.

ÖZET

- Sadece tek bir bedene sahipsiniz. Ona iyi bakın!
- Dünya üzerindeki en güçlü hayvanlar bile protein ihtiyacını etten karşılamazlar.
- Yiyeceklerden ihtiyaç duyduğumuz besinleri almamız için düzgün sindirilebilir olmaları gerekir. Yakıt deponuzu plastik poşet ile doldurmayın!
- Doğanın Kılavuzu tüm besin ihtiyaçlarınızın çaresine bakar.

İPUCU NO. 8

Doğru Şeyler

Fazladan vitamin veya besin takviyelerine ihtiyacınız olmayacak. Beslenme ile ilgili tüm ihtiyaçlarınız doğru yiyecekleri yiyerek karşılanabilir. Hayatı doya doya yaşayabilmemiz için gereken gücü ve enerjiyi bize verecek her şey onlarda var. Vücudunuz verimli şekilde çalışıyor olacağı için artık fazla kilolu ya da uyuşuk olmayacaksınız.

Bölüm 9

DUYULARINIZA GÜVENİN

BU BÖLÜMDE

- DUYULARINIZ NEYİ YEMENİN İYİ OLDUĞUNA NASIL KARAR VERİR?
- ALTINCI HİS
- ZİHİNSEL MÜCADELEYİ ORTADAN KALDIRMAK

YOLUMUZU KAYBETTİK

Doğanın Kılavuzu tüm yabani hayvanların onları formda, sağlıklı ve ideal kilolarında tutacak yiyecekleri sevmesini sağlar. Peki, insanlar neden bu yoldan sapar?

Gıda ve zehri birbirinden nasıl ayırt ediyoruz ve hangi yiyeceklerin bizim için en iyisi olduğunu nasıl an-

lıyoruz? Ebeveynler, çocuklarını zehirden uzak tuttuklarından emin olmak için onca zahmete katlanıyor. Zehirlerin üzerine etiket basıyoruz: "*Toksiktir*", "*çocukların erişemeyeceği yerde saklayın*", "*haricen kullanım içindir*" vesaire. Zehirleri tüketmememiz gerektiği bize öğretilir. Peki, yabani hayvanlar nasıl anlıyor? Onlar cisimlerin üzerine etiket yapıştıramaz ya da birbirlerine kaçınmaları gereken şeyleri anlatamazlar. Kendileri için en faydalı yiyecekleri nereden, nasıl öğrenirler?

Bütün canlıların kendilerine ne yiyip ne yememeleri gerektiğini söylemek üzere tasarlanmış birer sensörü vardır. Görme, koku alma, duyma, dokunma ve tat alma duyularını kullanarak bir şeyin yenilebilir ve kendilerine uygun olup olmadığını ayırt edebilirler. Bir hayvanın yabancısı olduğu bir yiyeceğe nasıl yaklaştığını izleyin. Yiyeceğe bizim gibi dalmaz ve onu hemen çiğnemeye başlamaz. Önce iyice inceler, muhtemelen biriki kez etrafında döner. Sonra uzun uzun koklar. Yiyecek tüm bu testlerden geçerse eğer ona halen şüpheyle bir dokunmak ister ve her an uzaklaşmaya hazırdır. Sonunda tadına bakar, ama yine de tümünü mideye indirmeden önce küçük bir lokma alarak başlar.

İşte doğa, hayvanların kendileri için en iyi olan yiyeceği belirlemesini böyle sağlar. Bir hayvanın bütün ihtiyacı olan bu duyulardır. Ustaca yapılmış bir sistemdir ve muhteşem çalışır. O halde bizim için niye işe yaramıyor? Pasta, çikolata, dondurma, şekerleme ve alkol gibi bizim için zararlı olan onca şey duyularımıza neden çekici geliyor? Doğa neden aynı mantığı insanlara da uygulamamış ve bizler için zararlı olan şeylerin tadının berbat, yararlı olanların tadının da muhteşem olmasını sağlamamış? Aslında tam olarak bunu yaptığını size açıklamaktan mutluluk duyuyorum.

Favori yiyeceklerimizi sensörümüz aracılığıyla bilmek üzere tasarlanmışız. Hem vücut hem de zihin olarak optimumda, yani formda, sağlıklı ve ideal kilomuzda olmamızı sağlamak için Doğanın Kılavuzu'nu açıklayan ve devreye sokan pratik araçtır.

Modern çağda, bilgi yayma hızımız yanlış bilgi yayma hızımıza denktir. İnsanlar zehirlerin kendilerine zevk verdiğine inanırlar çünkü beyinlerimiz yıkanmıştır. Sensörleri devre dışı bırakılacak kadar beyinlerimiz yıkanmış. Görüntüsü, hissi, kokusu ve tadı berbat olan istiridyenin bir lezzet olduğuna inandırıldık. Beyin yıkamasından bir kez kurtulduktan sonra sensörümüz yeniden devreye girer ve doğrular apaçık ortaya çıkar:

SİZİN İÇİN EN İYİ OLANLAR TADI EN GÜZEL OLAN YİYECEKLERDİR.

Kedinin Bıyığı

İnsanlar tarafından büyütülmesi olmasına rağmen kedim hep kendi duyularına göre hareket eder. Ona bir yemek verildiği zaman onun şu ritüelini çok izlemişimdir: Önce yemeği baştan aşağı süzer, sonra koklar, sonra patisiyle dokunur ve en sonunda bir lokma tadar. Sonra ya tamamını tıkınır gibi bitirir ya da ona aldığımı bu gurme kedi maması bir zehirmişçesine kuyruğunu havaya dikerek uzaklaşır. Bu kediler bazen çok havalı oluyorlar.

Hâlbuki bana müteşekkir olmalı. Onu ben seçmedim, o beni seçti. Bir gün resmen çaktırmadan evimize girdi ve bizimle kaldı, o günden beridir ona bakıp besliyorum. Tamam, bir kedinin nankörlüğü karşısında kızmak aptalca olabilir. Onun için neyin en iyisi olduğunu kedi mamasının üreticisiyle benden daha iyi bilecek değil ya?

Yaa, gerçekten bir zamanlar kedi maması üreticisinin kedimin en sevdiği yiyeceğini kedimden daha iyi bileceğini inanmışım; ne salakça, ne kadar ukalaca. Kedime beni uyandırdığı için teşekkür ediyorum.

Bu günlerde yiyeceklerimizin üzerine "içindekiler", "son kullanım tarihi" gibi bilgiler bulunuyor. Doğada yaşayan hayvanların bunlara ihtiyacı yok çünkü sensörleri onları uyarıyor. Doğal bir besin bozulduğunda rengi değişir, kokusu da dokusu da. Kendisini çekici kılacak her şey yok olur.

Örneğin bir elma: O parlayan sert kabuğu kahverengi ve yumuşak olur, tatlımsı kokusu ekşimsiye döner, kütür kütürlükten eser kalmaz. Bunlara rağmen yemeye kalkarsanız tadının bozulmuş olduğunu hemen anlarsınız. Tüm diğer duyularınız sizi önden uyarmıştır. Tüm uyarılara rağmen yemeye devam etmeniz durumunda hazım sistemi işleve geçer: Zehirlenmemek için ya hemen kusarsınız ya da ishal olursunuz ve bu zehri öyle ya da böyle atmak için vücudunuz harekete geçer.

Bu doğal sistemin işlemesi ve gücünün ne kadar etkili olduğunu 50 yaşımdan sonra anladığıma bazen inanamıyorum. Hayatımın 50 yılını bunları tamamen yok sayarak yaşadığıma ve sensörlerimin verdiği sinyalleri yok saydığıma da.

Ancak güzel gerçek şu ki:

Bizim için en iyi olan yiyeceklerin tadı ve kokusu güzeldir. Zehirlerin tadı ve kokusu korkunçtur.

Duyular ve Hassaslık

Tat alma, bir şeyin yemek için uygun olmadığını anlamamızın güçlü bir göstergesidir ve bu konuda diğer duyular da aynı şekilde önemli bir rol alır. Koku ve tat alma zaten yakından ilişkilidir. Burnunuz tıkalı olduğunda bütün yiyeceklerin nasıl tatsızlaştığını fark etmişsinizdir. Görüntü ve doku da önemli göstergelerdir. Sunumun ne kadar önemli olduğunu istediğiniz şefe sorun. Bu, sadece hazırlanan yiyecekler için geçerli değildir: Doğal gıdalar da görüntüleri ve verdikleri hisse göre bizi iter ya da çekerler. İyi bir şef en iyi malzemeleri seçtiğinden emin olmak için aldığı yiyeceklere bakar, onları hisseder ve koklar. Duyularımızdan herhangi biri bir yiyeceği reddederse bunu dikkate almalıyız. Hayvanların yiyeceklere nasıl şüpheyle yaklaştıklarını düşünün. Her yemeğe şüpheyle yaklaşın demiyorum ama duyularınıza güvenmeyi ve vücudunuzun içindeki bilgiyi açığa çıkarmayı yeniden öğrenmelisiniz.

Bazen *altıncı duyu* diye bir şeyden söz ederiz. Bazen yolun sağına ve soluna bakar, hiç trafik olmadığını görürüz ama kaldırımdan tam adım atacakken bir şey bizi durdurur. Tam o sırada bir araba geçer, orada olmadığından emin olduğunuz bir araba. Altıncı hissiniz sizi kurtarmıştır. Bazen bakar ama görmeyiz, dinler ama duymayız, dokunur ama hissetmeyiz. Duyulardan biri işlemezse diğerleri devreye girer. Arabayı görmediniz ama bu gerçeği bilinçli bir şekilde algılamamanıza rağmen onu muhtemelen duydunuz. Zihniniz yolun karşısına güvenle geçebileceğinizi söyledi ancak içgüdünüz güvenli olmadığını biliyordu. İçgüdü, üç milyar yıllık doğal gelişimin sonucudur, var olan en büyük bilgidir. Hiçbir canlı içgüdü olmadan hayatta kalamaz.

Yöntemimle beyin yıkamadan bir kez kurtulduktan sonra zihniniz ve duyularınız arasında hiçbir ihtilaf yaşamadan ve irade kullanmadan kilo probleminizi çözebileceksiniz. Belirsizlik ve kafa karışıklığı doğal mantığın, içgüdünün ve Doğanın Kılavuzu'nun yardımıyla ortadan kalkacak çünkü hangi yiyeceklerin inceliğinizi, formunuzu ve sağlığınızı koruyacağını ve en lezzetli, yani favori yiyecekler olduğunu biliyor olacaksınız.

Kilo problemine sahip olmanın en kötü yanlarından biri de beynimizdeki halat çekme yarışıdır, yani beynimizdeki çelişkili iki sesin sürekli çatışmasıdır. Bir taraftan, "İnce, formda ve sağlıklı olmak istiyorum," derken diğer yandan, "Vay canına, o kremalı pastayı yemek istiyorum," dersiniz.

Bu çekişmelerin ve gelgitlerin bir tarafını yok ederek sizi özgürleştireceğiz ve dolayısıyla hiç mücadele etmeden ideal kilonuza ulaşacaksınız.

Şu an eminim tam olarak hangi yiyeceklerin önerildiğini keşfetmek için muhtemelen sabırsızlanıyorsunuz. Lütfen sabırlı olun, çok geçmeden oraya geleceğiz.

Önce Kılavuz'un anlamanız gereken başka yönleri var. Sincabı hatırlayın, fıstıkları yemeyi bırakmayı nasıl biliyordu. Doğanın Kılavuzu bize sadece ne yiyeceğimizi söylemekle kalmıyor, ayrıca ne zaman ve ne miktarda yiyeceğimizi de söylüyor. Unutmayın, en sevdiğiniz yiyeceklerden ne kadar isterseniz, ne zaman isterseniz ve ne sıklıkta isterseniz yiyebileceksiniz. Bunun nasıl olacağına bakalım.

ÖZET

- Sensörümüz bize hangi yiyecekleri yiyeceğimizi söyler.
- Tadı en güzel olan yiyecekler sizin için en iyisidir.
- Abur cuburun tadının güzel olduğu bir yanılsama, beyin yıkamaların bir sonucudur.
- Altıncı his üç milyar yıllık gelişimin sonucudur.

İPUCU NO. 9

Sensörünüz

Beyin yıkamasından kurtulur kurtulmaz doğru ve yanlış yiyecekleri ayırt etmek üzere sensörünüzü kullanabiliyor olacaksınız.
Bu, doğal bir iyileşme sürecidir. Tat alıcılarınız sizin için en iyi olan yiyecekleri, yani bundan sonraki favori yiyeceklerinizi aşerecek.
Size vücudunuzdan daha iyi rehberlik edecek biri daha yoktur. Vücut neye ihtiyaç duyduğunu çok iyi bilir. Mutluysa hayattan zevk almanıza yardım edebilir. Ancak çöp yiyecekler yemekten yorgun düştüğünde hazımsızlık, mide yanmaları, kabızlık ve obezite gibi rahatsızlıklara katlanmak zorunda kalırsınız.

Bölüm 10

NE ZAMAN YEMELİ?

BU BÖLÜMDE

· AÇLIK NEDEN İYİDİR? · AÇLIK VE SENSÖRÜNÜZ
· AÇLIĞINIZI DOYURMAK · DOĞANIN TARTISINI OKUMAK
· YEDİNCİ TALİMAT

YEMEKTEN ZEVK ALMAK

Yemek yemeye ihtiyacımız vardır. Doğa, yemek yemeyi bu nedenle bu kadar zevkli bir deneyim haline getirmiştir.

Allen Carr'ın "Kolay Yol" Yöntemi kliniklerinde danışanlarımıza neden yemek yediklerini sorarız.

Aldığımız cevapların arasında şunlar yer alır:

"Sıkıntıyı yenmek için", "stresi gidermek için", "kendimi rahatlatmak için", "kendimi ödüllendirmek için" veya "rutine uymak için". Birinin yemek yemenin doğru nedenini ifade etmesinin epey bir zaman alması her seferinde çok dikkatimizi çekmiştir.

Otomobilinizin deposunu, yakıt göstergesi yakıtın azaldığını gösterdiği zaman doldurursunuz. Doğanın da bizim için aynı işi görecek bir şey yaratabilmiş olacağını düşünüyor musunuz? Güzel olan şu ki doğa bunu yapmış: açlık. Tek sorun bizim onu kullanmıyor olmamızdır. Bebekken yemek yemeyi ne zaman bırakacağımızı biliriz. Göstergemiz bize artık aç olmadığımızı söyler. Büyüdükçe toplum tarafından açlıkla temasımızı kaybetmek üzere beynimiz yıkanır.

Hayvanlar âlemi kadar büyüleyici bir şey yaratmış olduğunuzu hayal edin. Hangi yiyecekleri yemeleri gerektiğini tayin edebilmeleri için hepsine o dâhice duyuları vermişsiniz. O yiyecekleri doğru miktarda ve doğru zamanlarda yemelerini nasıl sağlarsınız? Hayvanlara ne zaman yakıt ikmali yapmaları gerektiğini söyleyen açlıktır ve bizim de yemek yemekteki asıl nedenimiz açlıktır.

*"**Açlık**" kelimesinin güçlü çağrışımları vardır.*

Onu yoklukla ve fakir ülkelerde açlıktan kıvranan çocukların üzücü fotoğraflarıyla bağdaştırırız.

Aslında açlık bir sorun değildir; sorun olan açlığı doyuramamaktır.

Açlık, yemek yemekten zevk almamız için gereklidir.

Abartmaya eğilimliyiz. "Açlıktan ölüyorum", acıktığımızı söylemenin yaygın ifadelerinden biridir. Gerçek açlığı bir kez olsun deneyimlemiş olsaydınız bu ifadeyi böyle hafife alarak kullanacağınızı pek tahmin etmiyorum.

Acıktınız mı?

Birçok insan biri sabah, biri günün ortalarına doğru, diğeri de akşam olmak üzere günde üç öğün yer. İnsanlar bu öğünleri tanımlamak için farklı terimler kullanırlar. Ben bu öğünlere kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği diyeceğim.

Öğle yemeğini kaçırırsak sıra akşam yemeğine gelene kadar "açlıktan öldüğümüzü" söyleyebiliriz ancak gerçekte acı çekmiyoruzdur. Aslında öğle yemeği yemeyi unutursak bunu günün ilerleyen saatlerine kadar fark etmiyor bile olabiliriz. Açlık, kahvaltıda tükettiğimiz yakıt yavaş yavaş yakıldıkça gün içinde beyne sinyal vermeye başlayacaktır ancak bundan dolayı normalde herhangi bir rahatsızlık yaşamayız.

Doğru kiloda olmanın sırrını keşfetmeme yol açan iki delilim oldu. Birincisi sincabın fıstık yemeyi bırakıp onları saklamaya başlamasıydı. İkincisi de açlığın korkulacak bir acı değil, bize ne zaman ve ne kadar yiyeceğimizi söyleyerek hayatta kalmamızı sağlayan, bu sayede de her öğünde bize zevk veren dâhiyane bir araç olduğunun farkına varmaktı.

Açlığın korkulacak bir şey olmadığını anlamak önemli. Açlığı doyurmak hayattaki en büyük zevklerden biridir ve Doğanın Kılavuzu ile birlikte benim bütün talimatlarımı takip ettiğiniz sürece yaşamınız boyunca her gün keyfine varabileceğiniz bir eylemdir.

AÇLIK VE SENSÖRÜNÜZ

Fransızca "*bon appetit*" ifadesine aşina olabilirsiniz. Fransızların insana "*iyi bir iştah*" dilemelerinin nedeni, açlığınız ne kadar büyükse yemeğinizden o kadar zevk alacağınızı bilmeleridir. Açlık ve tat alma arasında doğrudan bir bağlantı olduğunun farkındadırlar.

Dokuzuncu bölümde bizim için en iyi yiyeceklerin ne olduğunu söyleyen, beş duyumuzun bir birleşimi olan bir sensörümüz olduğunu öğrendik. Bu sensör bize ne zaman aç olduğumuzu ve aynı zamanda ne zaman ve ne miktarda yemek yememiz gerektiğini bildirdiği için önemlidir.

Bunu kendiniz de deneyimleyeceksiniz. Bir gün otelin birinde oda servisine Çin yemeği sipariş etmiştim. Yemek çok lezzetli görünüyordu ve o an muhteşem kokuyordu, tadı da öyleydi ancak bitiremeyeceğim kadar çoktu. Daha sonra yürüyüşten döndüğümde yemek hâlâ odadaydı ama artık görünüşü de kokusu da cazibesini yitirmişti ve tadına bakma isteği duyulacak hiçbir yönü yoktu. Aslında o olaydan sonra aylarca Çin yemeği yemedim.

Yemek sadece aç olduğunuzda lezzetlidir. Ne kadar çok acıkırsanız damak zevkiniz de bir dizi yiyeceğin tadına varmaya o kadar hazır hale gelir. James Clavell'in *Hain Kral* (King Rat) isimli, İkinci Dünya Savaşı sırasında geçen Singapur'daki Amerikalı ve İngiliz savaş tutsaklarıyla ilgili romanında mahkûmlar kendilerini farenin tadına alıştırarak eti için fare yetiştirmeye başlar. Bu bize, aşırı açlığın diğer zamanlarda iğrenç bulacağımız yiyeceklerle ilgili nasıl bir lezzet hissi verdiğini ortaya koyan çarpıcı bir örnektir.

Yemenin esas zevki açlığı gidermesidir. Buna itiraz edebilirsiniz. Sonuçta, yemeğe verdiğimiz kutlama havasında da keyif almıyor muyuz? İster dışarıda arkadaşlarımızla yediğimiz bir yemek olsun, ister evde en güzel porselenlerimizi kullanma fırsatı veren bir masa kurduğumuz bir parti, en güzel sosyal olayların bazıları yemek üzerine kuruludur. Evet, ama yiyecek bir şey olmasaydı hâlâ bu kutlama ortamlarından zevk alabilir miydik? Elbette sosyal olaylardan yemek olmadan da zevk alabiliriz ama aç değilsek. Elbette açlığımızı en sevdiğimiz yiyeceklerle sona erdirmeyi tercih ederiz ancak doyduktan sonra da yemeye devam edersek artık o kadar lezzetli gelmezler ve onlardan zevk alamayız ve hatta fazla yediğimizde rahatsızlık hissederiz. Ayrıca, Hain Kral'dan gördüğümüz gibi yeterince aç isek bir fare bile bizim için bir lezzete dönüşebilir.

Seks bize üretmemiz ve türümüzü sürdürerek hayatta kalmamızı sağlamamız için verilmiştir ve bir zevk olarak tasarlanmıştır. Aynı yemek gibi, yemek de bize hayatta kalabilmemiz üzere verilmiştir ve zevk alabileceğimiz şekilde tasarlanmıştır. Buraya kadar her şey doğru ve güzel ancak sırf yemek yeme aşkına yemek yemenin bir zevk olduğuna inanmamız üzere beynimiz sürekli yıkanmaktadır. Yemek yemekten sadece açsanız zevk alırsınız, yani gerçek zevk açlığınızı doyurmakta yatar. En sevdiğiniz yiyeceklerimizi duyularımız ya da sensörümüz belirler. Burun deliklerimiz harika aromalarla dolar; gözlerimiz tabağımızdaki renkler ve dokuları gördükçe bayram eder ve yiyecekleri dilimize değdirdiğmiz an tat tomurcukları uyarılır. Tüm bunlar açlığımızın sona erdirme zevkini artırır. Doğanın Kılavuzu'nu izler ve doğru yiyecekleri doğru zaman ve doğru miktarda tüketirseniz yemek tasarlandığı gibi

büyük bir zevk olur ve siz de ideal kilonuzda olma sürecini kolaylık ve keyifle yaşarsınız.

DOĞANIN TARTISINI OKUMAK

Açlık, yiyeceğe olan ihtiyacımızı ölçmemiz için doğanın bize verdiği tartıdır. O halde tam olarak ne zaman yemeliyiz?

Burada açlığı diğer hislerle karıştırma hatasına düşmemek önemlidir. Vücudunuza karşı duyarlılığınız yeniden arttığında bu kolaylaşacaktır. Kliniklerimizde danışanların rahatlama ve stres giderme gibi çeşitli nedenlerle yemek yediklerini söylediklerini anlatmıştım. Açlığın verdiği boşluk ve güvensizlik duygusu normal stres ile çok benzer hissettirir. Endişe verici bir haber aldığınızda, önemli bir toplantıya geç kaldığınızda ya da bir arabaya neredeyse çarpacak gibi olduğunuzda mide boşluğunuzda hissettiğiniz duyguyu bilirsiniz. Stres açlıkla aynıymış gibi hissedilebilir ancak o duyguyu yiyecek gidermez.

SIKILDIYSANIZ VEYA RAHATLAMAYA İHTİYAÇ DUYUYORSANIZ ACELEYLE BUZDOLABINA YÖNELMEYİN. HATIRLAYIN, AÇ DEĞİLSENİZ YEMENİN FAYDASI OLMAYACAKTIR.

Televizyonda reklamı yapılan yiyeceklere karşı dikkatli olun. Sizi aç olmadığınızda yemeye yönlendirirler ve söz konusu yiyeceğin Doğanın Kılavuzu'nda yer almadığı aslında kesindir. Ne zaman aç olduğunuzu fark etmeyi öğrenin. Açlığın verdiği sızıların çok hafif olduğunu ve yemek yemeseniz de çok çabuk geçtiğini fark

edin. Küçük bir açlık sızısı duyduğunuzda o ânın yemek için uygun olup olmadığıyla ilgili panik yapmayın. Aksine sıradaki öğününüzde açlığınızı doyurmayı iple çekin. Unutmayın, açlık sizin düşmanınız değil, dostunuzdur. Yemek yemenin müthiş zevkini çıkarmanızı sağlar. Beklenmedik anlarda aç olduğunuzu fark ederseniz kendinize bunun gerçekten açlık mı, yoksa başka bir şey mi olduğunu sorun.

Kendinize şu soruları sorun:

En son ne zaman yedim?

Strese neden olacak bir şey yaşadım mı? Sadece sıkıntıdan mı?

Açlıktan başka bir duyguyu yemek yiyerek doyurmaya çalışmak size şişkinlik, daha fazla stres ve sıkıntı verecektir.

Yedinci talimatım:

SADECE AÇKEN YEMEK YİYİN!

ÖZET

- Açlık, yemek yemenin tek doğru sebebidir.
- Açlığı bir zevk kaynağı olarak görün.
- Ne kadar çok acıkırsanız yiyeceklerin tadı o kadar güzelleşir.
- Açlıkta fiziksel acı yoktur.
- Yemekten alınacak gerçek zevk açlığın doyurulmasıdır.
- Aç olmadığınızda yemekten kaçının.

İPUCU NO. 10

Açlığı Doyurmak

Yavaş yiyin. Her bir lokmanızın tadına varırken besin değerini ve yiyeceğin tadını düşünün. Vücudunuza gönderdiğiniz iyiliğe değer verin ve tatmin duygusunun farkında olun.
Gereğinden fazla yemek için hiçbir neden yok. Günde birkaç kez yiyeceklerinizden büyük bir zevk alıyor olacaksınız. Açlığınız bir kez doyduktan sonra devam etmek için hiçbir neden yok.
Aşırı yemenin hiçbir zevki yoktur. Doğanın tartısını dinleyin.

Bölüm 11

NE ZAMAN DURMALI?

BU BÖLÜMDE

· TATMİN OLDUĞUNUZ ÂNIN FARKINA VARMAK
· DOĞRU YİYECEKLERİ YEMENİN ÖNEMİ
· BEYNİMİZ AŞIRI YEMEK ÜZERE NASIL YIKANDI?
· ÇEŞİTLİLİK · ÇÖP PAYI

VÜCUDUNUZLA YENİDEN TEMASA GEÇİN!

Ne zaman yiyeceğinizi söyleyen tartı, ne zaman duracağınızı da söyler.

Sorun şu ki kendi tartımızı dikkate almamak üzere beynimiz yıkanmıştır. Sürekli, ne zaman ve ne yememiz gerektiği konusunda çeşitli kaynaklardan gelen karışık

mesajlarla bombardımana tutulmakta olduğumuzdan kendi bedenimizden gelen mesajları nasıl algılayacağımızla ilgili iletişimimizi kaybetmiş durumdayız. Açlık sadece ne zaman yememiz gerektiğini söylediği ve süreçten zevk almamızı sağladığı için değil, aynı zamanda doyurulduğu anda yemeyi bırakma mesajı göndererek gereğinden fazla yememize engel olduğu için de dostumuzdur.

Aşırı yemek şişkinlik ve rahatsızlık duymamıza neden olur. Tartımız çalışıyor olsa neden aşırı yeme arzusu duyalım ki? Elbette biz aşırıya kaçmadan önce sinyali göndermiş olmalıdır.

Su içeriği yüksek olan yiyeceklerin oranı ne kadar fazla olursa şişkinlik hissimiz de o kadar az olur. Taze meyve ve sebze gibi su içeriği yüksek olan gıdalar bağırsaklarımızı temizler ve gerekli besinlerin emiliminde bize yardımcı olur. Açlık, bize çok az besin sağlayan ancak vücutlarımızın ihtiyaçlarını asla gerçek anlamda karşılayamayan çöp gıdalarla midemizi tıka basa doldurduğumuzda değil, doğru yiyeceklerden yeterli miktarda besin emilimini gerçekleştirdiğimizde sona erer. Doğru yiyecekleri yemek, bu sayede aşırı yeme dürtüsünü ortadan kaldırır.

İçsel benliğiniz ile yeniden temasa geçmek için meditasyona yönelik bir tür ayin yapmanız gerektiğini söylüyor izlenimi yaratmış olabilirim. Sizi temin ederim ki bundan çok daha basit bir şey istiyorum. Doğanın Tartısı işi sizin yerinize hallediyor. Yeterli besinleri aldığınızda, tartı "*doymuş*" sinyali veriyor ve yemeye devam etme arzunuz sona eriyor.

Bir bardak su içerken içmeyi mideniz dolduğunda değil, susuzluğunuz geçtiğinde bırakırsınız. Aynı şey yemek için de geçerlidir – ama doğru yiyecekleri yediğiniz takdirde.

Düzenli olarak gerekli besinleri içermeyen yiyecekler yediğinizde aşırı yemek normal hale gelir. Doğa tarafından verilen araçları devre dışı bırakırsınız ve artık size söylediklerini nasıl dinleyeceğinizi bilmezsiniz. Sensörünüz sizi doğru yiyeceklere yönlendirmeyi bırakır ve artık tartınızı doğru kullanamazsınız. Bedeninizle temasınızı kaybedersiniz ve ideal kilonuzda olmayı ne kadar çok isteseniz de ona ulaşamazsınız.

YANLIŞ YİYECEKLERİ YEMEK AŞIRI YEMEYE YOL AÇAR

Sadece doğru yiyecekleri yiyerek doyduğunuzu hissedeceksiniz. Doyuma ulaşarak açlığınızın sona erdiğini hissedeceksiniz. Yapmanız gereken tek şey, favori yiyeceklerinizi tanımanıza ve açlığınızı ne zaman doyurduğunuzu anlamanıza engel olan beyin yıkamalarını ortadan kaldırmak.

Muhteşem Bir Yemek

Biftek ve patates kızartması birçok kişinin en sevdiği yemektir. Eskiden benim de bu yemeğe bir meylim olduğunu itiraf etmek zorundayım, özellikle de dev porsiyonlar veren yerel et lokantamızda. Tabağımı parlattığım noktaya geldiğimde sandalyemi masadan geri iterek kemerimi gevşetmeye başlamış olurdum. Ama tüm

bunlardan tatmin oluyor muydum? Tatlı mönüsü masaya geldiğinde nedense hâlâ bir porsiyon çikolatalı pasta yeme ihtiyacı da duyardım.

Gerçek şuydu ki et ve patates kızartması beni rahatsız edecek kadar doyurmuş olmasına rağmen, gerçek açlığımı doyuramıyordu, beni sadece şişiriyordu. Tartım, ihtiyacım olan besinleri henüz alamadığımı algılar ve bu nedenle de "doydu" mesajını gönderemezdi. Doyuma ulaşma arzusuyla hatalı bir şekilde çikolatalı pasta siparişi verirdim.

Şekerle dolu tatlı da ihtiyacım olan besinleri bana sağlamadığı için yemeğin sonunda aynı anda hem tok hem de aç hissediyor olurdum. İki yanlış yorumda bulunmak üzere beynim yıkanmıştı: Birincisi, et, patates ve çikolatalı tatlı benim en sevdiğim yiyeceklerdir ve ikincisi de ne kadar çok yersem o kadar doyar ve mutlu hissederim.

NE KADAR ALIRDINIZ?

Küçük yaştan itibaren, tabakta yemek bırakmanın, yemek pişirene kabalık bir yana israf olduğu öğretilir. Biz de gerçekten aç olsak da olmasak da tabağımızdakilerin hepsini bitirmek zorunda hissederiz. Peki ya tabağımıza ne kadar yemek konacağına kim karar verir? Servis yapan kişi açlığınızı sizden daha iyi ölçebilir mi?

Anne sütünden kesildikten ya da biberonu bıraktığımız andan itibaren her öğünde ne kadar yiyeceğimiz başka biri tarafından belirlenir. Yemek zamanlarında ebeveynlerimiz sağlıklı bir porsiyon olarak düşündükleri miktarı tabağımıza doldurur ya da bir restorana gittiğimizde tabağımıza ne kadar yemek konacağına biz değil şef karar verir. O çikolata paketinin ne kadar bü-

yük olacağına kim karar verir? Yediklerinizin kontrolden çıkmış olmasına şaşmamak gerek.

Doğa tarafından seçilen yiyecekleri yediğimizde ne zaman yiyip ne zaman durulacağını bilmek çok basit: Aç olduğunuzda yiyin, aç olmadığınızda durun. Bu prensibe bağlı kalırsanız her öğün keyifli hale gelecek, siz de kilo problemi yaşamayacaksınız.

Yavaş yiyin ve vücudunuza ihtiyaç duyduğu besinleri aldığını algılaması için zaman verin, böylelikle ne zaman duracağınızı anlamak çok daha kolay olacak. Bu sayede yediklerinizin tadına varacaksınız ve yediklerinizden aldığınız keyif de artacak.

Midenizi tıka basa doldurmadan yemeyi bırakmak yoksunluk hissetmenize neden oluyor mu? Muhtemelen bir diyetteki gibi yediğiniz miktarı kısıtlamaya çalıştığımı düşünüyorsunuz. Sizi temin ederim ki çalışmıyorum. Hatırlayın, en sevdiğiniz yiyeceklerden istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. Doyduğunuzda yemeyi bırakmak gerçekten bir kısıtlama mı? O noktanın ötesinde yemek yemek ister misiniz? Şişkinlik yaşamak hoşunuza mı gidiyor? Benim yöntemimle doğanın verdiği o güzel hediyeleri yeniden keşfedeceksiniz:

YEMEK BİR ZEVKTİR, AŞIRI YEMEK EZİYETTİR

HAYATIN TADI TUZU

Yalnızca doğru yiyecekleri yediğinizde tamamen doymuş olursunuz. Bir kez daha alarma geçtiğinizi hissediyor gibiyim. Bütün bunlar, şu anda sizin için ulaşılabilir olan geniş yiyecek çeşitliliğinin keyfine varamayacağınız anlamına mı geliyor?

Tüketim toplumumuzun her alanında insanlar bizleri baştan çıkarmak için göz alıcı bir seçenekler dizisi oluşturmuş durumdalar. Örneğin, nikotin gibi. Onu nasıl alacağınız konusunda seçenekleriniz var: sigara, puro, pipo, tütün çiğneme, enfiye, sakız, yakılar, burun spreyleri, soluma cihazları, e-sigaralar vesaire. Hazır sigara da içebilirsiniz, kendiniz de sarabilirsiniz. Üstelik sayısız sigara ve tütün markasından birini seçebilirsiniz. Bu çok çeşitlilik bizlere büyük bir seçim özgürlüğümüz olduğunu hissettiriyor.

Alkol için de aynı durum geçerli. Bira, şarap ya da sert içkilerden seçebilirsiniz. Tercihiniz belki viskidir ama hangisi? Binlerce marka var.

Büyük gıda endüstrisi her şeyin en geniş seçeneğini sunar. Yemek zamanlarıyla ilgili de bu kadar çok seçenek olması ne büyük mutluluk, değil mi? İnsanlar adeta sayısız marka icat etmiş gibi görünüyorlar. Örneğin kahvaltıyı ele alalım. Birçoğu aynı içeriğe sahip olmasına rağmen pazarlaması farklı yollardan yapılan geniş bir kahvaltılık gevrek çeşitliliği var. Bu büyük çeşitliliğin ne kadarını günlük hayatınıza dâhil ettiğinizi merak ediyorum.

Nikotin bağımlılığı ile ilgili çalışmalarımdan sigara içenlerin birçok gariplikleri olduğunu biliyorum. Bunlardan en istikrarlı olanı da belirli bir markayı içmekteki ısrarlarıdır. Erişebilecekleri binlerce seçenek olmasına rağmen her zamanki markalarını alabilmek için yollarını değiştirirler. Sunulan çeşitlilikten faydalanmıyor olmak onları rahatsız etmez. Tersine, onları en sinirlendirecek şey, beyinlerini ve bedenlerini alışmaya zorladıkları her zamanki markalarına ulaşamamak olur.

Bunun, sigara içenlere özgü tuhaflıklardan sadece

biri olduğunu düşünürdüm ama daha sonra bunu yiyecek konusunda da yaptığımızı fark ettim. İçinden seçecek sayısız farklı yiyecek var ama biz yine de bir avuç aynı yiyeceği seçiyoruz. Bir daha alışverişe gittiğinizde sepetinizdeki farklı yiyecekleri sayın. Şimdi alışveriş listenizdekileri hangi sıklıkta değiştirdiğinizi düşünün. Haftadan haftaya, havaya, ruh halinize, piyasadaki ürünlere ya da bütçenize göre ufak değişiklikler olabilir ama yine de listenin büyük bölümü her hafta aynıdır değil mi?

Bu günlerde bazı insanlar gıda alışverişini de internet üzerinden yapıyor, bu durum da alımlarımızın ne kadar küçük değişkenlikler gösterdiğinin altını çiziyor. Akıllı bilgisayar en son yaptığınız alışverişinizin detaylarını kaydediyor ve yapmanız gereken tek şey aynı sevkiyatı yeniden istemek için bir düğmeye basmak oluyor. Bazen insanlar listeden bir şeyler çıkarıyor, ekliyor ya da değiştiriyor ama çoğu kez her hafta aynı malzemeleri alıp aynı malzemeleri yiyoruz.

Her Zamankinden mi, Efendim?

Bizler için geniş bir çöp gıda çeşitliliği var ama buna aslında kesinlikle ihtiyacımız yok ve çoğumuz bundan faydalanmıyoruz. Kendi deneyimlerimden iki örnek bu durumu gayet iyi özetliyor.

Birçok kişi gibi ben de güne bir kâse kahvaltılık gevrekle başlardım. Yerel süpermarketimizde bütün bir koridor farklı kahvaltılık gevrek markalarına ayrılmış olmasına rağmen ben her seferinde eve aynı marka gevrekle dönerdim. Bir yiyeceğin en sevdiğimiz olduğuna bir kez karar verdiğimizde onu sürekli yemekten mutlu oluruz.

Bunun ikinci örneğini ise bir akşam Hint yemeği yemek üzere dışarı çıktığımda idrak ettim. Evimin yakınında birçok Hint restoranı vardı ve içlerinden Motspur Park Tandoori favorimdi. Oturmuş mönüyü incelediğim sırada restoran sahibi Malik siparişimi almak için yanıma geldi. Restoran genelde kalabalık olduğu için Malik acele ediyordu. Ben henüz ağzımı açamadan sipariş etmeye niyetli olduğum şeyi bana söyleyiverdi. Nasıl mı? Çünkü her seferinde aynı şeyi sipariş ediyordum!

Bunu ben bile farkında değildim. Daha sonra bunun sadece Tandoori ile sınırlı olmadığını, aynı hikâyenin Çin ya da İtalyan yemekleri için de geçerli olduğunu fark ettim. Masaya oturup karar vermek üzere mönüdeki açıklamalara bakardım. Ve her seferinde de sevdiğimi bildiğim aynı yemekleri seçerdim.

Seviyorsak aynı yemekleri tekrar tekrar yemekten mutlu oluruz. Niye olmayalım ki? En sevdiğimiz yiyecekler ve diğer seçenekler arasında bir seçme hakkı verildiğinde aklı başında olan kim diğer alternatifleri seçer ki? En sevdiğimiz yiyecekler vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve besinleri içerdiği, bizi formda ve sağlıklı tuttuğu sürece bunda da yanlış olan hiçbir şey yok zaten.

Bizler, yabani hayvanlara kıyasla çok daha geniş çeşitlilikte yiyecekler yiyoruz. Öte yandan çöp gıda yemek üzere beynimiz yıkanmıştır. Benim yöntemimle hâlâ geniş çeşitlilikte ama en sevdiğiniz favori yiyeceklerinizden yiyeceksiniz.

Açlığınızı ancak doğru yiyecekleri yiyerek tamamıyla doyurabileceğinizi açıklığa kavuşturmuştuk. İdeal durma zamanını ancak bunu yaparak hissedebilirsiniz. Yöntemim yiyecek seçiminizi kısıtlamayacak ve yoksunluk hissi duymanıza yol açmayacak.

Gerçekten zevk aldığınız yiyecekleri yiyeceksiniz ve sonrasında kendinizi şişkin, ağırlaşmış ve suçlu hissetmek yerine formda, sağlıklı ve enerjik hissedeceksiniz.

HATA PAYI

Doğa, her bir hayvan için ideal yiyecekler olmasını sağlamanın yanı sıra zor koşullar altında hayatta kalmalarını sağlamak için de ikinci ve üçüncü sınıf yiyecek seçenekleri de sunmuştur. Örneğin goril meyveyle beslenmeyi tercih eder. Ancak meyve bulamadığında hayatta kalmak için diğer bitkileri de yiyecektir. Meyve yeniden bulunabilir olduğunda goril onu yemeye geri dönecektir çünkü en sevdiği, yani gorile tadı en güzel gelen yiyecek, meyvedir.

Goril, hiçbir şey yemezse öleceğini, bu nedenle meyve bulamadığı zamanlarda bilinçli bir karar ile diğer bitkileri yemeye kendini zorlaması gerektiğini fark eder mi? Yoksa diğer bitkilere içgüdüsel olarak mı yönelir? Aslında gorili açlığını gidermek için bir yol bulmaya yönelten sensörüdür. Açlığı giderek arttıkça ikinci ve üçüncü sınıf yiyeceklerin tadı giderek daha güzel gelmeye başlar.

Doğa, hayvanların en sevdiği yiyecekleri bulamadıklarında da hayatta kalabilmelerini sağlamıştır. Gorilin bilinçli bir tercih yapması gerekmez. Kararı onun yerine sensörü ve açlığı verir. Mümkün olan en kısa zamanda favori yiyeceklerine döndüğü için ikinci ve üçüncü sınıf yiyecekler uzun vadeli sorunlara neden olmaz.

Bu, goril için iyi haberdir. Aynı zamanda bizim için de iyi haberdir. Doğa bize favori yiyeceklerimizi sağlar-

ken aynı zamanda cömert bir hata payına izin verir. Temel olarak bizler için tasarlanmış gıdaları tükettiğimiz sürece, ciddi sorunlara sebep olmadan çöp gıda yemeye devam edebiliriz.

Çöp Payı derken kastettiğim bu kavram yöntemimin önemli bir parçasıdır. Diyetlerden farklı olarak asla, "Bunu ya da şunu yeme iznim yok," diye düşünmeniz gerekmez. Hiçbir katı sınırlama yok ve yediklerinizin büyük çoğunluğu doğanın sizler için tasarladıkları olacaktır.

Bu noktada abur cubur ya da çöp gıda ile ne kastettiğimi açıklamalıyım. Birçoğumuz için bu hazır yiyecekler, şekerlemeler, pastalar vesaire —yani beslenme uzmanlarının bizler için zararlı olduğu konusunda hemfikir olduğu yiyeceklerdir. Benim abur cubur tanımım ise doğal halinde olmayan, değiştirilmiş olan her şeyi kapsar.

İşlenmiş gıdanın seri üretimiyle birlikte abur cubur yemek birçoğumuz için normal hale gelmiştir ve favori yiyeceklerimiz ikinci sıraya düşürmüştür. Benim yöntemim ile vücudunuzdaki doğal sinyalleri dinlemeyi öğrenerek bu beyin yıkamalarını yok edeceğiz. Favori yiyeceklerinizi yediğinizde, abur cuburun verdiği zarardan duyduğunuz suçluluk yerine bu kez vücudunuza sağladığı faydaları hissedeceksiniz. Ondan sonra da her yemek yediğinizde sağlıklı hissetmenin keyfine varacaksınız.

ÖZET

- Tartınız ve sensörünüz açlığınızın ne zaman doyuma ulaştığını size söyleyecek. Yemek yemeyi bırakmanız gereken zaman odur.

- Besin eksikliği aşırı yemeye yol açar.
- Doyuma sadece doğru yiyecekler yenerek ulaşılır.
- Besinlerin hedefe ulaşmasına izin vermek için yavaş yiyin.
- Aşırı yemek üzerine beynimiz yıkanmıştır.
- Çöp Payı'nı kavrayın.

İPUCU NO. 11

Acele Etmeyin!

Sindirim, yiyeceği ağzınıza koyduğunuz anda başlar. Her bir lokmanızın tadına varın ve acele etmeyin. Özellikle de tahıl ve bakliyat yerken yavaş ve iyi çiğneyin, tükürüğünüzün yiyeceği parçalamaya başlamasına izin verin.

Yavaş yediğinizde açlığınızın doyuma ulaştığını hissedebilecek, öğünlerinizden daha çok keyif alacak ve yeterince yediğinizin farkına varacaksınız.

Bölüm 12

DOĞANIN KILAVUZU'NU NASIL KAYBETTİK?

BU BÖLÜMDE

- EDİNİLMİŞ VE VAZGEÇİLMİŞ DAMAK TADI
- UYARI IŞIKLARI · İŞLENMİŞ GIDA DEVRİMİ
- SEKİZİNCİ TALİMAT · BEYİN YIKAMALARINI YOK ETMEK
- TATLI YANILSAMA

FEDAKÂRLIK DEĞİL

İşin garip yanı, ikinci sınıf yiyeceklerle idare edebilmek kıtlık zamanlarında insanlığın hayatta kalması için gerekli olmakla birlikte, bu canlı türünü tehdit eden abur cubur takıntısını beslemiştir.

Bana güvenmenizi veya inanmanızı istemiyorum, size her şeyi açıklıyor olacağım. Sadece açık fikirli olmanızı ve sağduyunuzu kullanmanızı istiyorum.

Kilo probleminizin en sevdiğiniz yiyeceklerden fazla yemekten kaynaklandığını düşündüyseniz muhtemelen yeme alışkanlıklarınızı değiştirmenizi isteyerek sizden bu favori yiyeceklerinizi yemeyi bırakmanızı isteyeceğimi de düşünmüşsünüzdür.

Daha önceleri, ideal kilonuzla ilgili bütün peşin hükümlerinizi bir kenara bırakmanızı istemiştim sizden. Şimdi ise en sevdikleriniz olarak gördüğünüz yiyecekleri yeniden değerlendirmenizi istiyorum. Beyin yıkamalarını ortadan kaldırmak için açık fikirli olmanıza ihtiyacım var. Yanlış bilgileri ayıklamamız ve gerçeklere geri dönmemiz gerekiyor. Gerçeği keşfettiğinizde siz de benim gibi yemek yemenin daima bir zevk olabileceğini ve bir daha asla kilo problemi yaşamaktan endişe etmeniz gerekmeyeceğini anlayacaksınız.

Doğa, lezzetlerinin bize en güzel gelmesini sağlayarak belirli yiyeceklere karşı daha istekli olmamızı sağlamıştır. Bunun yanı sıra favori yiyeceklerimizi bulamadığımızda açlıktan kurtulmamız için ikinci ve üçüncü sınıf yiyeceklere karşı da bir lezzet algımız olmasına izin vermiştir. Bu günlerde sadece alışverişe çıkarak birinci sınıf yiyeceklerimizi kolayca bulabiliyoruz.

Doğa, favori yiyeceklerimizi bulabilirken daha aşağı sınıftaki yiyecekleri yememizi istememiştir. Öte yandan bizim yaptığımız tam olarak budur ve bizim için zararlı olan yiyecekleri favorilerimiz olarak görmemizin sebebi özgür seçimimiz ya da damak tadımız değil yoğun ve son derece etkili beyin yıkamalardır.

Damak tadının bir bireyden diğerine değişkenlik gösterdiğini kabul etmekte hiç zorlanmayız. Öte yandan başka biri tam tersini düşünecek olsa bile yiyeceklerin tadının iyi ya da kötü olduğunu düşünme eğilimi gösteririz.

Evde yediğimiz yiyecekler tat tomurcuklarımızı bilgilendirir ve etkiler. Neden İtalyanlar makarnayı severken İngilizler patatesi ve Hintliler de pirinci tercih ederler?

Yiyeceklerin tadı güzel olanlarıyla kötü olanlar arasındaki farkın doğalarındaki özelliklere bağlı olduğuna inanıyorsanız neden lezzetler kişiden kişiye değişiyor ve neden kendi damak tadımız bile yaşamımız boyunca değişkenlik gösteriyor? Çocukken rokfor peynirine elimi bile sürmezken yetişkinliğimde ona yönelik bir damak tadı geliştirdim. Lezzetleri edindiğimiz gibi onlardan kolayca vazgeçebiliriz de.

Vazgeçilmiş Bir Lezzet

Ben çocukken kimin doğum günü olursa olsun en heyecan verici an pastaydı. Asla onunla başlamazdık, önce sandviçlerimizi yemek zorundaydık, böylelikle pasta özel ödül haline gelmişti. Ebeveynlerimiz tarafından bize verilebilecek en harika şey olduğuna inanmamız için beynimiz yıkanmıştı.

Pasta ortaya çıkarıldığında heyecanım en tepe noktasına ulaşırdı. Gerçek tadı aklıma gelmiyor ama dışındaki kalın kaplamayı ve altındaki yapış yapış reçel katmanlarını, tabakta ne kadar güzel göründüğünü hatırlayabiliyorum.

Büyüdüğümde sonsuz bir pasta kaynağım olmasına

karar vermiştim. Sonra ne oldu? Bunu yapabileceğim zaman geldiğinde artık doğum günü pastası yemek için en ufak bir istek duymuyordum. Cazibesini yitirmişti. Neden? Çünkü artık onun özel bir ödül olduğuna dair beynim yıkanmıyordu. Gerçekte ne olduğunu görebiliyordum.

Edinilmiş damak tadı prensibine daha derinlemesine bakmaya başladığımda aşırı yeme probleminin üstesinden gelmemi sağlayacak delillerin üçüncü önemli kısmını keşfetmiştim. Belirli yiyecekler için bir damak tadı geliştirebildiğimiz gibi, bu damak tadından vazgeçebiliyorduk da. Aslında süreç aynıydı. Kahve örneğini ele alalım. Çoğu insan kahveyi şekerli içmeye başlar. Sonra günün birinde şekeri kesmeye karar verir. Bunun farkında olmayarak onlara her zaman içtikleri gibi iki kaşık şeker katarak kahve verdiklerinde size neredeyse zehir vermişsiniz gibi bir tepki gösterirler. Buna kahvedeki şeker lezzetinden vazgeçtiler de şekersiz kahve lezzetini edindiler de diyebilirsiniz.

Bir çocuğa bir parça rokfor verseniz iğrenç bularak tükürecektir. Onlar bir uyarı sinyaline kulak veriyorlar. Yine de ileri yaşlarında onlara rokfor ikram edildiğinde bu kez uyarı sinyaline rağmen buna katlanırlar. Bir damak tadı edinene dek bu yarı çürümüş, kesilmiş süt ürününü yemeyi sürdürürler. Bu peynirin mavi kısımları bildiğiniz küftür. Normal şartlar altında küflenmiş bir şeyi dosdoğru çöpe atarız. Öte yandan Stilton, Dolcelatte, Gorgonzola ya da Danish Blue yemek yetişkinlere özgü bir hareket, bir ergenlik töreni gibi görünür.

Abur cubur şirketleri ve süpermarketler yeni ürünler piyasaya sürerek sizi sürekli baştan çıkarmaya

çalışırlar ama aslında yaptıkları, bildiğiniz aynı çöp gıdayı paketini değiştirip yeniden pazarlamaktan başka bir şey değildir. Aslında bu, uyarı sinyallerine rağmen kendimize zararlı yiyeceklere bir damak tadı geliştirmeye bizi yönlendiren büyük gıda endüstrisinin beynimizi yıkamasıdır.

Sekizinci talimatım şudur:

KENDİNİZİ,
MEVCUT TAT TOMURCUKLARINIZA KÖLELİĞİNİZDEN AZAT EDİN!

Bütün yiyeceklerin tadından hoşlanmayı öğrenebileceğinize göre ince, formda ve sağlıklı kalmanızı sağlayacak yiyeceklerin tadından zevk almak makul görünüyor. İnsanlar bugüne dek hep tersini yaptılar. Damak tadı geliştirilebilir ve yok edilebilir, beynimiz ise yanlış yiyeceklerin tadına alışmak üzere yıkanmıştır. Öte yandan, bu beyin yıkamalarından sorumlu olanlardan çok daha akıllı ve karmaşık olan, kendi iyiliğimiz için gerçekleri ortaya çıkarmak üzere kullanacağımız araçları bize veren bir güç bulunmaktadır.

İlk kez rokfor peyniri, istiridye, bira ya da kahve tükettiğiniz anları hatırlamaya çalışın. Bir uyarı sinyali var mıydı? Bu gıdalara karşı bir damak tadı geliştirmek için o sinyali görmezden gelmeniz gerekti mi? Kendi kişisel lezzet tercihleriniz beyin yıkama sonucu silinmek zorunda kaldı mı?

En sevdiğimiz yiyecekler mevcut olmadığında hayatta kalabilmemiz için doğa damak tadını öneriye açık hale getirmiştir. Ancak beyin yıkama yüzünden artık Doğanın Kılavuzu'na uygun davranmıyoruz.

Benim yöntemim beyin yıkamalarını ortadan kaldırır ve bu bir kez yok olduğunda doğaya uygun davranmak sizin için daha kolay hale gelir. Doğal içgüdüleriniz geri gelecek ve sensörünüz de favori yiyeceklerinizi bulmanızda size yardım edecektir.

Yeme probleminizi beyin yıkamayı yok ETMEDEN çözmeye çalışırsanız bir diyete giriyor ve iradenize güveniyor olmak zorundasınız. Sıkı bir çaba gerektirir ve başarısız olursunuz.

Yöntemimin güzelliği kolay olmasındadır. Yapmanız gereken tek şey onu anlamak ve talimatları uygulamaktan ibaret.

Sigara içmeye, sigaranın zehir içerdiğini ve toksik dumanı akciğerlerimize çekmenin doğal olmadığını gayet iyi bilerek başlarız. İlk birkaç nefeste bile ağzımızda hissettiğimiz o berbat tat, onu içimize çekmemize engel olmaya, bunun kötü bir şey olduğunu anlamamıza yeterlidir. Ancak sigara içmenin havalı bir şey olduğu, bu kadar insan yaptığına göre muazzam avantajları olması gerektiği konusunda beynimiz yıkanmıştır ve bu sırada son derece bağımlılık yapan bir madde almış bulunuruz. Bu sebeple bir damak tadı geliştirene dek ya da en azından tadını artık berbat bulmadığımız zamana dek katlanırız ve sonrasında da bağımlılık bizi ele geçirir.

Kulağa korkunç geliyor ve gerçekten de korkunç. Aynı şey yeme alışkanlıklarımız konusunda da geçerlidir. Doğal içgüdülerimiz daima bize uyarı sinyali vermek üzere devrededir ancak beyin yıkama ve bağımlılık resme gölge düşürür. Bize zararlı olan yiyecekleri yeme tuzağına düşer, sonra da buna bir son veremeyiz.

KENDİMİZİ NASIL KANDIRDIK

Doğanın Kılavuzu'nu görmezden gelmeye ve gerçek gıda ile çöp gıdayı birbirine karıştırma gafletine nasıl düşürüldük?

Hayvanlar, kıtlık zamanlarında hayatta kalabilmek için yiyecek saklamanın yollarını buldular. Atalarımız da yiyecek saklamanın önemini biliyordu ve tüketilmeyen yiyeceklerle ilgili sıkıntıyı çabucak keşfettiler: Yenmeyen yiyecek ekşir. Aslında başka canlılar, yani bakteriler tarafından yenirler.

Bakterileri düşman gibi görürüz ama onlar da bizim olduğumuz kadar doğal planın bir parçasıdır. Sadece bizim sevdiğimiz yiyecekleri onlar da seviyorlar. Bu durumda atalarımız yiyeceklerini korumak için pişirmek, konserve yapmak, şişelemek, tuzlamak, tatlandırmak, turşu yapmak, tütsülemek ve rafine etmek gibi ustalık gerektiren yöntemler geliştirdiler. Bu yöntemlerin hepsinde de yiyeceği, onu yiyecek kılan özelliklerin çoğunu, yani besin değerlerini ortadan kaldırarak bakteriler için yenilemez hale getiriyorlardı. Bir yiyecek bakteriler için yeterince iyi değilse bizim için de değildir!

Favori yiyeceklerin kısıtlı olduğu zamanlarda hayatta kalmanın bir yoluydu bu. İşe de yaradı, örneğin uzun yolculuklara çıkan denizcileri besledi. Ancak bu denizciler gerekli besinlerden yoksun kalmaktan ötürü sadece kurak alanda yetişen taze meyve ve sebzelerle iyileştirilebilen iskorbüt ve raşitizm gibi hastalıklara yakalandılar.

On dokuzuncu yüzyıldan beri kırsal kesimden kasaba ve şehirlere göç edenlerin sayısı arttı ve taze gıdaya erişim giderek daha da zor hale geldi. Taze meyve ve

sebze zenginlerin ulaşabildiği bir lüks haline geldi, bu nedenle de işlenmiş gıdaya talep başladı. Meyveler temel olarak doğal tatlılıkları nedeniyle lezzetlidir. İnsanların meyveyle ilgili damak tadının varoluşu bizlerin abur cuburu icat etmemizden milyonlarca yıl öncesine dayanıyor ve büyük gıda endüstrisinin bizlere pazarladığı abur cuburun tatlı olma eğilimi göstermesi bir tesadüf değildir.

Hazır yiyeceklerin çoğu bizler için tasarlanmış gıdaların, yani lapa haline gelene dek pişirilip kek ve reçel haline dönüştürülmüş değil de doğal halindeki meyvenin lezzetini taklit etme girişimiyle tatlandırılmıştır. Ayrıca daha yenilebilir hale getirmek için yiyeceklere meyve ekleriz, örneğin elma püresiyle domuz eti, kızılcık sosuyla hindi gibi. Peki, ama taze meyvenin doğal tatlılığına erişilemediğinde ne olur? Atalarımız bu soruna, sağlığımızı en büyük tehditle karşı karşıya getiren çözümü bulmuşlar: rafine şekerin eklenmesi.

Şeker birçok işlenmiş gıdaya eklenmektedir. Bu, sadece sözüm ona tatlı yiyeceklerden ibaret değildir. Paketlerin üzerini okuyun. Şeker ayrıca konserve sebzelere, fırınlanmış kuru fasulyeye, kahvaltılık gevreklere, yoğurda ve kurutulmuş etlere de eklenmekte, sıklıkla da koruyucu madde olarak kullanılmaktadır. Şeker, taze meyvenin tatlılığını taklit etmenin yanı sıra bağımlılık yapan bir maddedir. Sözde iştah açıcı işlenmiş gıdalara eklenen düşük miktardaki şeker bile bağımlılık yaratır ve tekrar tekrar o yiyecekleri almamıza neden olur. Sonraki bölümde bu konuyu daha da açacağım.

İşlenmiş gıdalar büyük bir iş haline dönüştü ve çok geçmeden hepimiz ticaretin insafına kalmış olduk. Bugün, bize evde aylarca, hatta yıllarca bile saklayabileceğimiz gıdalar satan süpermarketlere bağımlı haldeyiz.

Sevgi Öldürür

Ebeveynlerimizin beynimizin yıkanmasında büyük rol oynadığını söylerken onları şeytan gibi göstermek niyetinde değilim. Abur cubur şirketlerinin müşterilerinin sağlığı ve iyiliğiyle ilgili en ufak bir endişesi yokken ebeveynlerin çoğu net bir şekilde çocukları için doğru olanı yapmaya çalışırlar. Sorun birçoğunun bunu nasıl yapacağını bilmemesinden kaynaklanmaktadır.

Çocuklarını bir uyarı sinyalini tetikleyen yiyecekler yemeye ve ne kadar aç olduklarını gözetmeksizin tabaklarındaki her şeyi bitirmeye yönlendirirler. Ebeveynlerin çoğu bu alışkanlıkların onların güçlü ve sağlıklı olmasına yardımcı olacağını düşünerek yavaş yavaş çocuklarına aşılamayı bir görev bilirler.

Göstermiş olduğum gibi durum bunun tam tersidir. Sağlığımızı en çok önemseyen kişilerin genellikle ona zarar veren kişiler olması çok üzücü. Bu kitabı okuyan ebeveynler sadece kendi kilo problemlerini çözmekle kalmayıp çocuklarının da hayatlarının ilerleyen dönemlerinde acı çekmemesini sağlamak gibi müthiş bir fırsat elde etmiş oldular. Büyürken beyninizin nasıl yıkandığını sorgulayın ve bunun yerine Doğanın Kılavuzu'nu uygulayın.

Doğa, suyun bütün canlılar için önemini bilir. Gıda işlendiğinde besin değerinin çoğunu kaybeder. Bununla birlikte bizler için yaşamsal olan doğal su içeriğini de kaybeder.

Bebekken katı beslenmeye başlamadan önce suya bağımlıyızdır. Annemizin sütünün yüzde seksen sekizi sudan oluşur ve hayati besinlerimizi sıvı halde alırız.

Olgunlaştıkça sindirim sistemimiz su oranı yüksek gıdaları tercih eder çünkü içlerindeki besinleri çıkarıp atıklarından kurtulmak daha kolaydır.

Yiyecek olmadan haftalarca, hatta aylarca hayatta kalabiliriz ama su olmadığında birkaç günden fazlasına zor dayanırız. Doğanın Kılavuzu'nda yer alan favori yiyeceklerinizden su içeriği yüksek gıdaları tüketerek vücudunuzun doğal dengesini yeniden sağlayacaksınız.

ÖZET

- Neredeyse her şey için bir damak zevki geliştirebilirsiniz.
- Neyse ki damak tadı değiştirebilinen bir şeydir.
- Favori yiyeceklerimiz sonradan edinilmiş bir damak zevki değildir.
- Mevcut tat tomurcuklarınızın ve yeme alışkanlıklarınızın kölesi olmaktan kurtulun.
- İşlenmeler gıdalardaki hayati besinleri öldürür.
- Anne sütünün yüzde seksen sekizi sudur. Sindirim sistemimiz yüksek su içerikli besinleri tercih etmeye devam eder.

İPUCU NO. 12

Vücudunuzun Dengesini Koruyun

Kısa süre içinde yemek üzere beyninizin yıkanmış olduğu abur cubur gıdalarla ilgili damak tadınızı değiştireceksiniz.
Doğanın bizler için seçtiği yiyeceklerin su içeriği yüksektir, tıpkı kendi vücutlarımızın su oranının yüksek olması gibi.

Sağlıklı bir insan vücudu yüzde altmış sudan oluşur ve bu hayati su oranının korunmasını sağlamamız gerekir. Meyve ve sebzeler yüksek oranda su içerir. Onları her gün yiyin. Muz gibi, sıvı içerdiğini düşünmediğimiz yiyeceklerde bile yüzde yetmiş beş su içeriği bulunur.

Bölüm 13

ET VE SÜT

BU BÖLÜMDE

· NEDEN ET YEMEK İÇİN TASARLANMADIK?
· ANNE SÜTÜ · İNSANLARA UYGUN GIDALAR

DOĞAL OLMAYAN BİR İŞTAH

Hayvan beslememizin sebebi onları hayati bir yiyecek kaynağı olarak görmemizdir ama bizler hayvan ve hayvan ürünleri tüketmek için tasarlanmadık.

Hayvanlardan elde ettiğimiz yiyecekler –et, süt ürünleri ve yumurta– bizlere son derece güçlü ve uzun soluklu bir beyin yıkama kampanyası aracılığıyla satılmıştır. Et ile bütün hayvanların etini, balık ve deniz

ürünlerini, süt ürünleri ile süt ve bütün yan ürünlerini kastediyorum. Bu yiyecekler bize yaşamsal besin kaynakları olarak sunulur, sağlıklı ve güçlü olmamız için yaşamsal oldukları söylenir.

Geleneksel pazar kahvaltısı haftanın özel yemeğidir. Noel ya da Şükran Günü'nü hindi yiyerek kutlarız. Paskalya genç bir kuzunun masaya getirilebileceği anlamına gelir. Bu böyle uzar. Kendimizi et ile ödüllendirdiğimiz bir kutlama geleneği geliştirmişiz.

Düşününce bu gariptir çünkü et bize çok az besin sağlamanın yanı sıra gerçekten de tatsızdır, yenebilir hale gelmesi için karmaşık bir hazırlık aşaması gerektirir ve sindirimi son derece güçtür. Bizi büyük ve güçlü yaptığı için ete ihtiyacımız olduğu fikrini satın almışızdır ama siz de, ben de çok iyi biliyoruz ki gezegendeki en büyük ve en güçlü hayvanlar et yemezler. Etin çok önemli bir protein kaynağı olduğunu size söyleyenler vejetaryen olan fili, gergedanı ya da zürafayı değil etobur olan ormanlar kralı aslanı örnek gösterirler.

Fakat amaçlamamız gereken rol modeli aslan mıdır? Tamam, güçlü bir hayvan ama bu anlamda filin eline su dökemez. Aslan günde yirmi saat uyurken vejetaryen bir zürafa en fazla günde iki saat uyur. İnsanlara çok benzer bir canlı olan orangutan da bitki ile beslenir ve günde en az altı saat enerjik bir şekilde sallanır.

Özellikle de bizimle yakından ilişkili olup meyve ve sebzeyle beslenen, sınırsız bir enerji ve güce sahip olan ve kilo sorunu yaşamayan çok sayıda hayvan varken bize ne genetik açıdan ne de yaşam tarzı olarak hiçbir benzerliği olmayan bir etoburun yeme alışkanlıklarını benimsemek saçmadır.

Sekizinci Bölüm'de Plastik Poşet Sendromu'nu açık-

lamıştık ve protein almak için et yemeye ihtiyacımız olmadığını öğrenmiştik. Gereken yirmi aminoasidi aldığınızda vücut proteini kendisi üretir. Aminoasitler, esansiyel ve esansiyel olmayan aminoasitler olarak iki gruba ayrılır. Esansiyel olmayan aminoasitler olarak adlandırılan on bir aminoasit zaten sistemimizde bulunur. Dış kaynaklardan alınması gereken dokuz esansiyel aminoasit de bitkilerde bulunur ve sebze yiyerek en iyi şekilde karşılanır. Protein almak için hayvanlara ve hayvansal ürünlere ihtiyacımız yoktur.

Et yemek üzere tasarlanmadık. Doğrusunu isterseniz insan tüketimine onun kadar uygun olmayan başka bir yiyeceği düşünebilmek bile zordur.

İNSAN VE ET

Her boyuttaki etoburun eti kavrayıp parçalamak için uzun, keskin dişleri ve keskin ve güçlü pençeleri vardır. Kendi diş ve tırnaklarınızı sadece evcil bir kedininkiyle karşılaştırın —gerçekten de çıplak elleriniz ve dişlerinizle bir hayvanı öldürüp parçalamak için gerekenlere sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz? Yapmanızı tavsiye etmem ama denemiş olsaydınız bile onu tüketmekte ciddi zorluk çekerdiniz. Başka bir hayvanın kanını içmenin verdiği rahatsızlığın yanı sıra çiğnemesi de oldukça zordur. Birazını zorla boğazınızdan aşağı gönderseniz bile sindirim sisteminiz buna hiç memnun olmayacaktır. İnsanların yediği bütün yiyeceklerin içinde sindirimi ve boşaltımı en zor olanı ettir. Etoburun midesinde insan midesine göre çok daha fazla hidroklorik asit bulunur. Eti verimli şekilde parçalamayı sağlayan bu asittir ve etoburun nispeten kısa olan bağırsakları

atık maddenin hızla boşaltımını sağlar. İnsanlar et yemeye uygun konumda değildir.

Etin yağ içeriği yüksektir ve su içeriği de nispeten düşüktür. Eti pişirmek su içeriğini daha da düşürür. Midemiz düşük yağ ve yüksek su içeriği olan yiyecekleri sindirmek üzere tasarlanmıştır. Etin protein içeriği de yüksektir, bizde ise yoğun yağ ve proteini verimli şekilde sindirmek için gerekli olan enzimler yoktur. Çürüyen atıkların uzun bağırsaklarımızdan geçmesi yirmi saat kadar sürer ve eti yedikten haftalar sonra bile sindirim sistemimizde izleri kalır. Et yemek doğal boşaltım döngüsüne engel olur. Vücudunuz eti parçalamaya çalışıp başarısız oldukça sisteminiz sindirilmemiş maddelerden bir rezerv oluşturur ve bu rezerv daha sonra yağa dönüşür.

Vücudunuzun içini görebiliyor olsaydınız etin içinize verdiği zararı kabul etmeniz çok daha kolay olurdu. Sıkıntı çeken sadece mideniz değildir. Böbrekleriniz eti sisteminizden dışarı atamaz ve tüm diğer organlarınız durumu onarabilmek için fazla mesai yapar. Ancak vücudunuz inanılmaz dirençlidir. Sadece hâlâ hayatta olmanız bile içeride fazlasıyla korkunç bir şey olmadığının delili gibi görür. Bir kez daha düşünün. Vücudunuz şimdiye kadar başa çıkabildi diye ona bir çöp öğütme makinesi gibi davranmak gerçekten mantıklı bir yaklaşım mı? Bu kitabı kilo probleminiz olduğu için okuyorsunuz. Benim yöntemimi izlediğinizde vücudunuz ihtiyacı olan bütün besinleri doğru yiyeceklerden alacak ve siz de sadece ideal kilonuzda olmakla kalmayacak, aynı zamanda yemekten daha çok keyif alacak, enerji ve canlılıkla ödüllendiriliyor olacaksınız.

NE MİDE NE DE KALP

Taze olduğunu düşündüğümüz her şey genellikle işlenmiştir. Ben küçük bir çocukken tavuk hayatımızda bir lükstü. Bugün ise kırmızı etle ilgili kötü haberler zinciri sayesinde tavuk başlıca bir et ürünü oldu. Hem ucuz, hem de henüz herhangi bir kronik dejeneratif hastalıkla suçlanmadı. Dizi dizi kafeslerdeki tavukların nasıl yetiştirildiğini ve nasıl hormon pompalandığını görseydiniz bir daha kızarmış tavuk yemekle ilgili heyecan duymanız bence artık mümkün olmazdı.

Bu günlerde hayvanlar işlendikleri kadar çok yetiştirilmiyorlar. Yaşadıkları kötü koşulları gidip kendimiz görmüyoruz ve aklımızı ne kadar korkunç metotlarla seri üretim yapıldığına karşı kapatıyoruz. Et endüstrisinden gelen sempatik görüntüler ve cazip sözlere kanıyoruz. Bize bu yiyeceklerin hakiki besin değerleri olduğu söyleniyor, güçlü ve sağlıklı olmak için onlara ihtiyacımız olduğuna inanmaya yönlendiriliyoruz. Biz kimiz ki bunu sorgulayalım? Bebekliğimizden beri ebeveynlerimiz tarafından bile bize aynı hikâye anlatıldı. Ebeveynlerimiz de bu hikâyeyi kendi ebeveynlerinden satın almıştı.

Küçük bir çocuğu bir tavşan ve bir elmayla birlikte beşiğe koyun. Tavşanı yer, elma ile oynarsa size yeni bir araba alacağım.

***Harvey Diamond**, Fit for Life kitabının yazarı*

Duygusal anlamda da et yemek üzere tasarlanmış değiliz. Muhteşem bir bahar gününde kırlara gittiğinizi ve yemyeşil çayırlarda oynayan yeni doğmuş kuzuları gördüğünüzü düşünün. Ağzınızın suları akmaya başla-

yıp da bir tanesinin üzerine atılıp, boğazını parçalayıp bir kurt gibi kanıyla ziyafet çekmek isteği duyuyor musunuz? Yoksa "Ne kadar tatlılar, değil mi?" diye mi düşünüyorsunuz?

Davranışlarınızı gerçek bir etoburunkiyle karşılaştırın. Bir kuzu sürüsüyle karşılaşan evcil köpeklerin bile kontrol edilmesi gerekir. İnsanların, köpeklerden farklı olarak medenileştiğini, bu nedenle de "hayvani" davranışlar gösterilmemesi gerektiğini bildiğimizi öne sürebilirsiniz. Ancak tuhaf olan şudur ki kuzular sadece biz onları öldürüp yiyebilelim diye üretilip beslenmektedir.

Kendimiz öldürmek, hatta kitle katliamını düşünmek bile zorunda kalmadan et yiyebilmemiz için koca bir sanayi oluşturulmuştur. Büyük gıda endüstrisi bitmek bilmeyen bir maliyet verimliliği ve daha yüksek kârlılık arayışı içinde hayvanlara sarsıcı boyutta bir zalimlik içine girmiştir. İçinden çıkmamak üzere mahkûm oldukları küçücük kafeslerin doğal yetişme ortamlarıyla en ufak bir benzerliği yoktur. Kümeste yetişen bir tavuğun hayatının neye benzediğini anlamak adına, her gününüzü banyo küveti kadar bir tel kafesin içinde dört kişiyle birlikte geçirdiğinizi hayal edin. Bu tür korkunç görüntüler bize sunulduğunda tiksinti ve acıma tepkisi veriyoruz.

Kullandığımız dil bile et ile elde edildiği hayvan arasındaki bağlantıyı koparıyor. Neden domuz, inek, buzağı ve geyik demek yerine, sosis, biftek, pirzola ve av eti demeyi tercih ediyoruz? Hayvanın canlı halini düşünmek zorunda olmadığımızda bir porsiyon ete yumulmak çok daha kolay çünkü.

Şunu açıklığa kavuşturayım: Et yeme karşıtı ahlaki argümanları sunuyor değilim. Vicdanınıza hitap etmiyo-

rum, sadece size insanın doğal bir etobur olmadığını anlatmaya çalışıyorum. O fiziksel özelliklerimiz ve o içgüdümüz eksik.

Hayvanları sevmek bizim doğamızda var. Yemek için değil dostluk etmek amacıyla köpek, kedi, hamster, tavşan, hintdomuzu, çöl faresi, kaplumbağa, balık, hatta fare ve yılan besleriz. Onlarla oynamayı, onları izlemeyi, onlarla konuşmayı ve onları beslemeyi severiz. Hastalandıklarında onları veterinere götürürüz, öldüklerinde ise onlara mezar yapar, yas tutarız. Diğer türlerle bizim yaptığımız gibi onları yemeyi düşünmeden birlikte yaşamayı seçen başka bir etobur aklınıza geliyor mu?

Yeme niyetiyle tavuk ve domuz beslemiş bazı insanlar tanıdım ama iş bu hayvanları öldürmeye geldiğinde bir türlü bunu yapamadılar ve o hayvanları evcil hayvan olarak beslemeye devam ettiler.

SÜT KANDIRMACASI

Bütün yeni doğan memelilerin en sevdiği yiyecek anne sütüdür. Anne sütü bebeklerin ihtiyacı olan bütün vitamin ve besinleri sağlar ve biz bunu sorgulamayız. Bebeğin tükettiği anne sütünü değiştirmeye ya da onu vitamin destekleriyle tamamlamaya çalışmayız. Bebeğin doğanın amaçladığı gıdayı tam olarak aldığını biliriz.

İster bir buzağı, ister bir kuzu, yavru kedi ya da yavru köpek olsun, annesini emen bir hayvan gördüğümüzde içgüdüsel olarak bir iyilik duygusuna kapılırız. Süt, ihtiyacımız olan bütün besinleri içeren doğal bir gıda ise elbette hayatımız boyunca içebildiğimiz kadar süt içmek de mantıklıdır.

Ben çocukken süt evimizin vazgeçilmeziydi. Her

gün sütçü tarafından getirilir ve okuldan döndüğümde bana soğuk olarak içirilirdi. İyi hissetmediğimde ya da uykuya bir türlü dalamadığımda ise içine bal eklenerek sıcak olarak verilirdi. Başlangıçta beyin yıkamanın bu yönünün üstesinden gelmekte biraz zorlandım. Süt ürünleri tüketmenin zararları gün ışığına çıkalı çok uzun zaman olmadı. Kalp hastalıkları ve diyabete neden olurken egzama, saman nezlesi, astım ve kemik erimesini de şiddetlendirdiği kesin.

Hatırlayın, bebek kendisi için tasarlanan gıdayı tam olarak alıyor. Bütün memelilerin sütü belirli bir bebeğin ihtiyacı olan vitamin, demir, kalsiyum ve diğer besinlerin belirli bir dengesiyle özel olarak formüle ediliyor. Yeni doğmuş bir bebeğe inek sütü vermezsiniz. Her memelinin sütü benzersizdir.

Süt sadece bebekler için tasarlanmıştır. İnsanlar ve onların evcil hayvanları dışında, yetişkinlik sürecinde süt içmeye devam eden başka bir hayvan aklınıza geliyor mu? Benim gelmiyor! İnekler bile içmiyor! Ayrıca içmeye devam ettiğimiz kendi sütümüz bile değil, başka bir canlının sütünü içmeye başlıyoruz!

Sütün tüketimi etten daha kolay olabilir ama onun da sindirimi çok zordur. Bunun sebebi tüm süt ürünlerinde bulunan laktozdur. Laktozu sindirebilen enzim olan laktaz insan vücudunda anne sütünün sindirilebilmesi için bebekken bulunur. Büyüdüğümüzde vücudumuzu terk eder. Bu durum yetişkinler olarak süt ürünleri tüketmek üzere tasarlanmadığımızı açıkça göstermektedir. Memelilerin midelerinden çıkarılan rennet enzimi birçok peynirin yapımında sütü koyulaştırmak için kullanılır. Peynir yediğimizde genellikle bir et ürünü yiyor oluruz.

Babar

Küçük Fil Babar isimli resimli çocuk kitabında hayvanlar sadece kıyafet giydirilerek evlerde yaşayıp otomobiller kullanarak değil, aynı zamanda insan hatalarını yapmaya açık hale de getirilerek insanlaştırılmıştır. Önceki kral zehirli bir mantar yiyerek ölünce Babar, Fillerin Kralı olur. Yabani hayvanlar yiyeceklerini sensörlerini kullanarak seçerler. Gerçek bir fil bir mantarın zehirli olup olmadığını anlayabilirdi. Yabani hayvanlar bizden farklı olarak hâlâ içgüdüleri tarafından yönlendirilir ve hâlâ Doğanın Kılavuzu'nu izler.

BİZİM FAVORİ YİYECEKLERİMİZ NELERDİR?

Yetişkinlerin, süt, özellikle de başka bir canlı türünün sütü de dâhil olmak üzere herhangi bir süt ürünü tüketmek üzere tasarlanmamış oldukları ortadadır. Anne sütü bebek memeliler için yaşamsal bir sıvı olmakla birlikte bebeklik döneminden sonrası için uygun olmadığı açıktır. Ayrıca insanların hem fiziksel hem de duygusal olarak et yemek üzere tasarlanmadığı da net ortadadır. Bu hususları görmezden gelmek doğanın planına karşı çıkmak olur.

O halde geriye ne kalıyor? Meyve, sebze, yemişler ve tahıllar. Acı dolu çığlıkları duyar gibiyim: "*Bu vegan olmam gerektiği anlamına mı geliyor?*" Hayır.

Veganlar et ya da hayvansal ürün yemezler. Hatırlayın, benim yöntemimde hiçbir sınırlama yoktur. Etsiz, balıksız ya da süt ürünsüz bir hayatı düşünemiyorsanız, düşünmek zorunda değilsiniz. Çöp Payı'nı hatırlayın.

Herkes gibi ben de vegan olma fikrini garip bulurdum. Bir kez kilo problemimin sırrını keşfedince artık bu fikirden rahatsız olmadığımı da gördüm. Korkulacak bir şey olmadığını fark ettim. Hiçbir fedakârlık filan yapmıyordum ve gıda alımım istediğim kadar çeşitli olabiliyordu. Ayrıca taze meyve, yemiş, sebze ve tahılların zaten insanın gıda alımının büyük bölümünü oluşturduğunu da anlamıştım.

Tipik bir günlük öğünü düşünün: kuzu, pirinç pilavı, havuç, bezelye ve salata. Et bunun sadece küçük bir bölümü, ayrıca seçim yapmanız için geniş bir meyve, yemiş ve tahıl çeşitliliği bulunuyor.

Bu günlerde dükkânlarda birinci sınıf yiyecek seçenekleri neredeyse sınırsız ve benim yöntemimle tat tomurcuklarınız ve açlığınız daima favori yiyecekleriniz ile doyacak. Dolayısıyla yoksunluk hissetmeyecek ve ideal kilonuzda olacaksınız.

ÖZET

- Fiziksel olarak et yemek için tasarlanmış değiliz.
- Duygusal olarak et yemek için tasarlanmış değiliz.
- Bizler için uygun olan tek süt, anne sütüdür ve sadece bebeklik dönemi süresince uygundur.
- Protein ve kalsiyum almak üzere et ve süt ürünleri yemek Plastik Poşet Sendromu'na düşmek demektir.
- Gıda alımınızdaki et ve süt miktarını azaltmak çeşitliliği yok etmeyecektir.

İPUCU NO. 13

Kalbinizle Yiyin

Duygusal anlamda yeme için donanımlı olmadığımız bazı şeyler vardır. Gerçek bir etobur hayvanlara karşı duygusal hiçbir şey hissetmez. Kalbinizi dinleyin.

Bölüm 14

FAVORİ YİYECEKLERİMİZ

BU BÖLÜMDE

· EN YAKIN AKRABALARIMIZIN BİZE ÖĞRETEBİLECEKLERİ
· DOĞAL YİYECEKLERİN BOLLUĞU · PİŞİRMEK
· DOKUZUNCU VE ONUNCU TALİMATLAR
· NEDEN SÜREKLİ AÇSINIZ?

DOĞAL SEÇİM

Bazı yiyeceklerin bizler için tasarlanmamış olmalarının nedenini açıklamıştım. Şimdi gelin bizim için tasarlanmış olanlara bakalım.

Tam olarak hangi yiyeceklerin insan tüketimi için tasarlanmış olduğunu ortaya çıkarmanın vakti geldi.

Bunu yapmak için geriye dönüp insanların yiyecekleri keşfettiği, ateşin sırrını çözüp pişirmeye, tohum ekmeye, hayvan beslemeye başlamadan önceki haline bakmak faydalı olacaktır. Bunu yapmanın iyi bir yolu da bizlere en çok benzeyen hayvanlara bakmaktır.

Büyük maymunlar, özellikle de DNA'mızın yüzde doksan dokuzunu paylaştığımız şempanzeler bizim en yakın akrabamızdır. Bizler gibi hem et hem de otobur olan şempanzeler meyve, bitki ve et yerler. En sevdikleri yiyecek de açık ara meyvedir. Sonra yapraklar gelir. Yüzde altmış civarında meyve, yüzde yirmi civarında yaprak yerler. Tohumlar ve çiçekler yüzde on gibidir, et ve böcekler de sadece yüzde beş civarında.

Seçeneği olan bir şempanze meyve ve yaprak yemeyi tercih eder. Bu durum şempanzenin hayatını monoton ve sıkıcı mı yapar? Kesinlikle yapmaz. Şempanze üç yüz kadar farklı bitki türünden zevk alabilir. Alımınızda çeşitlilikten hoşlandığınızı düşünüyor olabilirsiniz ama en son ne zaman alışveriş sepetinize üç yüz farklı yiyecek malzemesi koydunuz?

DOĞANIN ÇEŞİTLİLİK GÖSTERİSİ

Yaşadığım yerdeki süpermarketi hızlıca bir incelediğimde, çiğ yenebilecek bolca doğal yiyecek olduğunu gördüm; yandaki tabloya bakabilirsiniz. Kesinlikle kapsamlı bir liste değildir.

Meyve, Doğanın Kılavuzu'ndaki bütün kriterleri karşılar. Hem güzel görünür, hem güzel kokar ve hem de tadı şahanedir. O kadar güzeldir ki insanlar meyvenin aromasını çıkarıp başka şeylere eklemeyi öğrenmiştir. Tatlıların da çoğuna, pastalara ve şekerlemelere taze meyve ya da meyve esansı katarak tat veririz.

MEYVE	SEBZE	TOHUMLAR, YEMİŞLER VE OTLAR
Elma	Marul	Badem
Armut	Roka	Brezilya cevizi
Şeftali	Ispanak	Kaju
Muz	Kuşkonmaz	Hindistancevizi
Ananas	Lahana	Macadamia cevizi
Erik	Havuç	Pekan cevizi
Portakal	Kereviz	Yerfıstığı
Üzüm	Bezelye	Antepfıstığı
Limon	Turp	Ceviz
Satsuma	Biber	Kestane
Klementine mandalina	Soğan	Fındık
Avokado	Taze soğan	Susam
Mandalina	Fasulye	Ayçekirdeği
Kavun	Fasulye filizi	Karaman kimyon tohumu
Mango	Hindiba	Haşhaş tohumu
Kayısı	Karnabahar	Kabakçekirdeği
Kiraz	Sultani bezelye	Kekik
Kivi	Brokoli	Maydanoz
Nar	Çin lahanası	Biberiye
Çilek	Rezene	Tarhun otu
Ahududu	Filizler	Dağ kekiği
Böğürtlen	Salatalık	Fesleğen
Loganberi	Pancar	Kişniş
Bektaşiüzümü	Kereviz kökü	
Frenküzümü	Sarımsak	
Domates	Mantar	
	Pırasa	

Diğer yandan da etin tadı tek başına güzel olsa neden onu pişirme, baharat, sos ve çeşni ekleme ihtiyacı duyalım ki? Elma yerken hiç tuz atma gereği duyduğu-

nuz oldu mu? Karabiber eklediğinizde muzunuzun tadı daha güzel oluyor mu? Tabii ki hayır. Meyve başka hiçbir ilave aroma gerektirmez. Aksine, et gibi yiyeceklere aroma katmak için onları meyve ve sebzelerle karıştırırız: domuz etiyle birlikte elma püresi, hindiyle birlikte kızılcık sosu, dana etiyle birlikte sarımsak ve hardal, tavukla birlikte kırmızı biber ve soğan vesaire.

İş içecekleri tatlandırmaya geldiğinde de meyveye başvururuz: böğürtlen, portakal, limon, misket limonu, çilek, ahududu, şeftali, ananas, muz.

Meyve**,** doğal içgüdülerimize diğer tüm yiyeceklerden daha cazip gelir. Bu sadece lezzet meselesi değildir. Lezzet açlıkla yakından ilişkilidir, açlık da vücudun bize belirli besinlere ihtiyaç duyduğunu söyleme yoludur. Meyve bu besinleri sağlar.

Yüksek su içerikli gıdaların sindirime yardımcı olmak, besinlerin emilimini ve atıkların boşaltımını gerçekleştirmek açısından önem taşıdıklarından daha önce söz etmiştik. Meyve, sindirim sisteminizin en iyi arkadaşıdır. Neredeyse hiç parçalama gerektirmeden hızlıca mideden bağırsaklara geçer ve tüm iyiliği burada kolayca çıkartılır. Doğal boşaltım döngüsüne yardımcı olur ve atıklar, sindirilemeyerek yağa dönüşen maddelerin birikmesini önleyerek kolayca boşaltılır.

Su, insanlar için en hayati besindir. İnsan vücudu yüzde yetmiş sudan oluşur. Susuz kalırsanız sisteminiz düzgün çalışamaz. Meyveler temel olarak sudan oluşur, bazıları yüzde doksan oranında sudur. İhtiyacımız olan suyu bize doğal olarak sağlayan yiyecek meyvedir.

Aslında, dikkatli bakınca meyvenin ne kadar ustaca tasarlandığını görüyoruz. İster kendi doğal, kolayca soyulan kabuğunun içindeki muz, ister haftalarca parlak-

lık ve sıkılığını koruyan, her an yemeye hazır elma olsun yeryüzü bizler için hem çekici hem de kullanışlı paketler içinde ve geniş bir lezzet çeşitliliği olan meyve bolluğu ile dolup taşıyor.

Meyve, sıcak günlerde bile serinliğini ve tazeliğini korur. Hem açlığımızı hem de susuzluğumuzu giderir. Sağlıklı ve güçlü olmak için ihtiyaç duyduğumuz mineraller ve vitaminlerle doludur. Meyveyi sindirdiğimiz zaman geriye çok az miktarda atık kalır, bu az miktardaki atıktan kolayca kurtuluruz. Etin tam tersine, meyve bize yaşamdan zevk almak için gerekli olan enerjiyi ve canlılığı verir. Enerjinin fazlası diye bir şey yoktur. Enerji, insan mutluluğunun kaynağıdır. Ne kadar çok olursa kendinizi o kadar iyi hissedersiniz. Meyve yemek harikadır, yemek için meyve birebirdir.

Bebeklerin davranışlarını gözlemleyerek doğal içgüdülerimizle ilgili çok şey öğrenebiliriz. Bebeklerin, beyinleri yıkanmadan önceki yeme alışkanlıklarını gözlemleyin. Hayata, sadece annelerinin sütünü isteyerek başlarlar. Katı yiyeceklere geçme zamanı geldiğinde hemen yemeye başlayacakları yiyecek meyvedir.

PİŞİRMEK

Taze meyve, taze sebzeler, yemiş ve tohumların (yemişler de aslında bir tür tohumdur) insanlar için ideal yiyecekler oldukları açıkça ortada. Bu yiyecekler bizlere ihtiyaç duyduğumuz bütün besinleri sağlarlar ve doğal hallerindeyken yenebilirler.

Sekiz yüz bin yıl kadar önce Taş Devri'ndeyken ateşi kullanmayı öğrendik ve o günden beri de yiyecekleri

pişiriyoruz. O kadar uzun bir süredir bunu yapıyoruz ki vücutlarımız evrim geçirerek sınırlı miktarda pişmiş yiyecek alımı ile sorun çıkarmadan başa çıkmaya adapte oldu. Bunun anlamı, doğal olarak yetişen ancak çiğ haliyle yenemeyen kök sebzelerin çoğu, tam tahıllar ve bakliyatlar gibi vücutlarımızın sindirebilip fazla zorluk çekmeden özümseyebileceği besinleri yememizde sorun olmadığıdır.

TAM TAHILLAR	SEBZE VE BAKLİYATLAR
Pirinç	Çoğu kök sebzeler
Un: çavdar/buğday/mısır	Enginar
Arpa	Zeytin
Kuskus	Denizyosunu
Ekmek ve krakerler	Koçanda mısır
Makarna	Patlıcan
Darı	Kuru fasulye
Mısır irmiği	Mercimek
Yarma buğday	Nohut
Kahvaltılık gevrek	Börülce

Bu yiyecekler meyve gibi birinci sınıf değildir ama zararlılık açısından et, süt ürünleri ve diğer çöp gıdaların yakınından bile geçemez ve sisteminizi gereksiz yere tıkamadan alımınıza eklenebilir. Bir şey pişiriyorsanız besin değerindeki kaybı en aza indirgemek ve açlığınızı doyurmak için onu mümkün olan en basit ve en hafif şekilde pişirmeye çalışın.

Taş Devri insanları ateşi bulmuş olabilirler ama alımlarının hâlâ temel olarak kökler, sürgünler, yemişler, yumuşak meyveler ve tohumlardan oluşan çiğ besinlerden oluştuğunu biliyoruz.

Bitkisel yağlar da işlenmiş olmalarına rağmen sorunsuz bir şekilde sindirilebilir. Soğuk baskı yöntemiyle sıkılmış yağları tercih etmek en iyisidir çünkü yağ ısındığında yağ moleküllerinin doymamış yağ asitlerinin özellikleri değişir, bu da besin değerlerini yok eder ve onları zehirli hale getirir. Yine bu nedenle en iyisi yağ ile pişirmemek.

NEDEN BUNLARI SİZE ANLATMAM GEREKİYOR?

Abur cuburların neden uzak durmamız gerektiği ile ilgili tartışmasız geçerli olan deliller var, bu nedenle insan kadar zeki bir canlı türünün bu kadar fazla abur cubur tüketmeye kendine nasıl müsaade ettiğini anlamak gerçekten zor.

Reklam panoları neden bize taze meyve görselleri iletmiyor? Çocuk televizyon kanalları neden taze meyve reklamlarıyla dolu değil?

Büyük gıda endüstrisi kârını, yiyecekleri doğal hallerindeyken sattığında elde etmiyor. O, pazarın çok küçük bir bölümü. Gerçek para doğal gıdaları bozarak onları tanınmayacak hale gelene dek işledikten sonra kazanılıyor. Ve tüm bu çöplere sunarken tüketicileri, bir de sanki ellerine tuttukları abur cubur çöp değilmiş gibi, onlara kilo problemi yaşatan da bunlar değilmiş gibi, bir de faydalı bir şey satın alıyorlarmış gibi inandırıyorlar.

Daha da kötüsü, rehberlik etsinler diye başvurduğumuz sözde uzmanlar da hangi yiyeceklerin bizim için iyi, hangilerinin kötü olduğu konusunda sürekli fikir değiştirip iyice kafamızı karıştırıyorlar.

Bazı uzmanlar doğru yola girseler bile sonuna kadar gitmeyi başaramıyorlar. Kırmızı et ve tam yağlı süt ile il-

gili uyarılar geç de olsa yapıldı ama yerine ne önerdiler? Tavuk ve kaymağı alınmış süt. Neden? Et ve süt bizim için ya iyidir ya da kötü!!

Sizlerden açık fikirli olmanızı istedim çünkü beyin yıkamaların ve tüm kafa karıştıran mesajların ancak bu sayede üstesinden gelirsiniz. Kendi adınıza düşünüp sağduyunuzu kullanırsanız gerçeği görmek çok kolaydır. İnsanlar ve ataları milyonlarca yıldır yeryüzünde yaşıyor. İşlenmiş gıdaların seri üretimi ise sadece geçtiğimiz son iki yüz yıllık süreçte gerçekleşti. Yiyeceği doğal halindeyken yiyerek çok uzun yılar geliştik.

Dokuzuncu talimatım şu:

İŞLENMİŞ GIDALARDAN UZAK DURUN!

İşlenmiş Gıda

İşlenmiş yiyecekleri hayatın normal bir parçası olarak kabullendik ve bundan kurtulmamız gerekiyor. Doğal içgüdülerimiz milyonlarca yıl işimize yaradı; iyi haber şu ki hâlâ yerli yerinde duruyorlar. Tek yapmanız gereken onları dinlemeyi yeniden öğrenmek.

İşleme süreci gıdaları, doğal su içeriği dâhil olmak üzere sahip oldukları yaşamsal besinlerden yoksun bırakır. Suda ya da et suyunda pişirmenin, sonradan su eklemenin ya da yemekle birlikte su içmenin telafi edeceğini düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Ofiste tüketmek üzere kendinize bir paket toz haline getirilmiş domates çorbası almak pratik olabilir çünkü tek yapmanız gereken su eklemektir. Ancak ortaya çıkan bu karışımın taze domateslerle hiçbir ilgisi yoktur. Tekrardan su eklemek doğal su içeriğinin ve besinlerin yerini tutmaz. Bu, sindirim sistemimizin çalışmak şekli değildir, bu sadece Plastik Poşet Sendromu'dur.

Sindirim sisteminiz yediğiniz gıdalardan besinleri ustaca çıkarır, vücudunuzun doğru kısımlarına gönderir ve atıkları da imha eder. Oldukça karmaşık bir makinedir ama sadece doğru yakıtla verimli çalışır. Onun için tasarlanmış olmayan bir yiyeceği yerseniz vücudunuz atıklarından doğanın gerektirdiği şekilde kurtulamayacaktır. Bunun yerine bu atıkları koyabildiği yerlerde biriktirecek, böylece de hoş görünmeyen çıkıntılarınız olmaya devam edecektir.

İşlenmiş yiyeceklerin yüksek su içerikleri alınmıştır, bu nedenle de onları sindirmek zordur. Yemek sırasında sıvı almak midenizdeki sindirim sıvılarını sulandırarak sorunu daha da kötüleştirebilir.

Midemiz aç olduğumuz sinyalini gönderdiğinde doğal olarak bunu yiyecek ihtiyacı olarak anlarız. Aslında bu kadar basit değildir. Gelen sinyal aslında belirli besinleri talep ediyordur ve bu besinleri içeren yiyecekleri sağlamak da bizim görevimizdir.

Yiyeceklerin tadının sadece biz açken güzel olduğunu daha önce konuşmuştuk. O halde bazı insanlar karınlarını doyurdukları halde neden hâlâ yemeye devam ederler? İçlerindeki bütün o yiyeceklerle hâlâ aç olmaları elbette mümkün değildir. Ancak yine de hâlâ yeme isteği duyarlar.

BUNUN SEBEBİ HÂLÂ AÇ OLMALARIDIR.

Açlık, vücudun besinleri talep etmesidir. Yediklerinizi bu besinleri sağlamıyorsa vücut şişkinliğe rağmen onları istemeye devam edecektir.

Bu, benim yöntemimin ve sizin kilo probleminizin çözümünün anahtarıdır. Aşırı yemenin, yanlış yiyecek-

leri yemenin doğrudan sonucu olduğunu anladığınızda hapishanenizin kapısı ardına kadar açılacaktır.

Yanlış yiyecekleri yediğinizde sindirim aşırı derecede enerji sarf ettiren bir süreç haline gelir. Bu durum içimizde sessizlik içinde gerçekleştiği için farkına varamayabiliriz. Noel'de yediğimiz öğle yemeğinin ardından neden genellikle uyuyakaldığımızı hiç merak etmiş miydiniz? Aslanların ve diğer etoburların hayatlarının büyük bölümünü uyuyarak geçirmeleriyle aynı nedenden ötürü.

Sindirimi çok kolay olduğu ve besinlerle dolu olduğu için meyve bizi enerji dolu bir hale getirir. Abur cuburun ise parçalaması zor ve yavaş olur, besin değerleri çok düşüktür, ayrıca sindirim sürecinin bütününü tıkar. Doğru besinlerden yoksun kalan her bir hücre acı çeker ve sizde kalıcı bir yorgunluk bırakır.

Abur cubur yemek sizi aç bırakır, açlığınızı daha fazla abur cubur yiyerek doyurmaya çalışırsanız sorun daha da kötüleşir. İnsanların fena halde kilolu hale gelmesine sebep olan bir kısırdöngüdür bu.

Susuzluğunuzu gidermek için genellikle büyük bir bardak su yeterlidir. Vücudunuz susadığı sinyalini gönderdiği sırada hangi besinlere ihtiyaç duyuyorsa hepsi de suda vardır. Susuzluğunuzun giderildiği zamanı anlarsınız ve artık daha fazla suya ihtiyaç duymazsınız. Ancak susuzluğunuzu birayla ya da işlenmiş çöp içecekleri ile gidermeye çalışın. İki ya da üç bardak içseniz de hâlâ daha fazlasını istiyor olursunuz. Alkol ve işlenmiş içeceklerin içindeki çöp vücudu susuz bırakır —yani elde etmeye çalıştığınız durumun fazlasıyla tersi— ve siz de susuzluk hissetmeye devam edersiniz. Aynı prensip açlık ve yemek yeme için de geçerlidir. İhtiyaç duyduğu besinleri sağlamadığınız sürece vücudunuz size aç oldu-

ğu sinyalini göndermeye devam edecektir.

Onuncu talimatım şudur:
AÇLIĞINIZI FAVORİ YİYECEKLERİNİZ İLE GİDERİN!

Şuna bir açıklık getirmek isterim ki sizlere ne yiyebileceğinizi ve ne yiyemeyeceğinizi söylemiyorum. Çöp Payı'nı hatırlayın. Ancak açlık sadece favori yiyecekleriniz ile doyurulabilir. Her öğününüzde doğal gıdaların leziz tatlarının keyfine varacaksınız. Enerji dolu, ince, formda ve sağlıklı olacaksınız ve çöp gıdanın cazibesini ne kadar çabuk yitirdiğini göreceksiniz.

ÖZET

- Meyve güzel görünür, güzel kokar, tadı güzeldir, sindirimi en kolay yiyecektir ve bize sonsuz bir enerji verir. İnsanların favori yiyeceğidir.
- Yiyeceklerin işlenmesi, besinlerini öldürür, toksin ekler ve su kaybettirir.
- Aşırı yemek, açlığımızı doyurmayan yanlış yiyecekleri yemenin bir sonucudur.
- Açlığınızı doğal yiyeceklerle doyurun.

İPUCU NO. 14

PİŞİRMEK

Pişirirken mümkün olduğunca basit ve hızlı olun. Pişirmek besinleri yok eder ve fazla pişirme sonucu favori yiyecekleriniz çöpe dönüşebilir. Favori yiyeceklerinizin basit ve hızlıca hazırlanabildiğini, mutfakta saatler geçirmeniz gerekmediğini gördüğünüzde daha da rahatlayacaksınız.

Bölüm 15

ŞEKER BAĞIMLILIĞI

BU BÖLÜMDE

· ŞEKER TAKINTISI · BAĞIMLILIK NASIL İŞLER?
· ZEVK YANILSAMASI · ÇİKOLATA DÜŞKÜNLÜĞÜ
· TATLANDIRICILAR · TUZ

TATLI-EKŞİ

*Uyuşturucu bağımlılığına korkarak bakarız. Tuhaf olan şu ki büyük çoğunluğumuz farkında bile olmadan bağımlılık yapan bir maddeyi yüksek miktarlarda kullanıyor — **ŞEKER**.*

Burada şeker dediğimde, meyvelerin içindeki gibi doğal şekeri değil, işlenmiş ya da rafine edilmiş, yiyeceklere yapay olarak eklenmiş şekeri kastediyorum.

Doğal meyve şekeri vücutta hiçbir soruna yol açmaz. Aksine, harika bir enerji kaynağıdır. İnsanlar şekeri işlemeye, favori yiyeceklerimizin tatlı lezzetini taklit etme girişimi dâhilinde başlamıştır. Esas problem şekerdeki kaloriler değildir: Maddenin bir kez vücuda girdiğindeki sindirim sistemini nasıl tıkadığıdır. Çok az miktardaki şeker bile metabolizmanın verimliliğini düşürerek kilo alımına sebep olur. Sağlığımız ve iyiliğimiz için en tehlikeli abur cubur formlarındandır ve bağımlılık yapar.

Ani Etki Bir Efsanedir

Enerji vermesi için öğün aralarında bir parça çikolata, kurabiye ya da diğer şekerlemelerden yeme eğilimi olabilir. Bu da genellikle "şekerin hızlı etkisi" olarak bilinir. Bu kulağa olumlu bir şey gibi geliyor, değil mi? Meyvedeki doğal enerjinin açığa çıkması sindirim sistemi tarafından kontrol edilirken işlenmiş şekerin vücuda ani girişinin kan şekeri seviyesinde korkunç bir etkisi vardır. Bu etki sizi gergin ve diken üzerinde hissettirir, bir de bunun sonrası vardır. Kan şekeriniz düştükçe kendinizi halsiz ve uyuşuk hissedersiniz, işlenmiş şekerin besin değeri olmadığı için yorgunluk ve isteksizlik hisleri artış gösterir. Yöntemimi uygulayıp doğal enerji seviyelerinizi keşfedene dek ne denli uyuşuk hale geldiğinizi de muhtemelen fark etmeyeceksiniz.

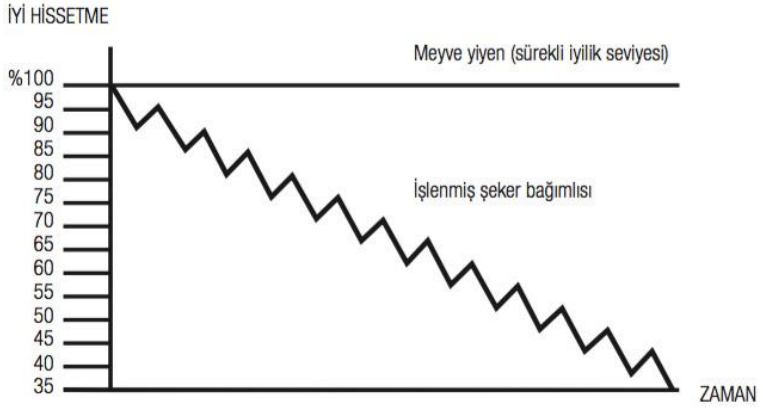
NASIL BAĞIMLI HALE GELDİK?

İşlenmiş şeker kanınızdan çıktığı an garip bir boşluk ve huzursuz hissedersiniz. Buna yoksunluk denir. Bu noktada daha fazla şeker tüketirseniz şekerin sizi mutlu

ettiği yanılsamasını yaratarak geçici olarak bu hislerinizi geçirecektir. Aslında yaptığı tek şey, sizi moral bozukluğundan alıp iyi hissetmenizi sağlamaktır. Ancak ilk şeker dozunu almadan önce de zaten iyiydiniz. Bir eksiğiniz yoktu. Yoksunluk bir kez başlayınca sırf ilk dozu almadan önceki halinize dönebilmek için tekrar tekrar şeker ihtiyacı duyarsınız.

Aslına bakarsanız hiçbir zaman tam olarak başladığınız noktaya dönmüş olmazsınız çünkü vücudunuz bir tolerans geliştirir ve her tükettiğinizde aynı rahatlamaya kavuşmak için daha fazla şekere ihtiyaç duyar, sisteminizden her çıktığında da daha büyük bir moral bozukluğu hissedersiniz. Yoksunluğu daha fazla şeker tüketerek atlatmaya çalıştıkça iyilik hissiniz giderek daha fazla çöker ve şekere duyduğunuz ihtiyaç artar.

Aşağıdaki grafik bir işlenmiş şeker bağımlısının hayatı boyunca "iyilik" seviyesini gösteriyor.



Hayatta iniş ve çıkışlar, gerilim ve stresli anlar vardır ama bu egzersizin amacı ve netliği uğruna bunları görmezden gelerek özellikle zaman içinde şeker bağımlılığının iyiliğiniz üzerindeki etkisine odaklanacağız. Bağımlı hale gelmeden önceki halinizin yüzde yüz olduğu-

nu varsayacağız. Mutlu olmak demek hiç problem olmaması anlamına gelir.

Bir bağımlı olarak sürekli yüzde yüzün, yani bağımlı olmasaydınız sahip olacağınız iyilik seviyesinin altındasınızdır. Bunun sebebi sürekli yoksunluk halinde olmanızdır ama bu durum öyle hafiftir ki bu durumu normal olarak değerlendirir ve farkında olmazsınız. Bu nedenle pasta, çikolata ve şeker yemek sizi normalin altında hissettirir. Yoksunluk sebebiyle normalin on puan altında olduğunuzu farz edin ve daha fazla işlenmiş şeker tükettiğinizde beş puan yükselirsiniz. Biraz destek alırsınız ama hâlâ bağımlı olmadığınız ilk halinizdeki seviyenin altındasınızdır. Muhtemelen, "*Ne olmuş yani? Bu bir yanılsamaysa o beş puan bana kendimi iyi hissettirmeyecek miydi?*" diye düşünüyor olabilirsiniz. Sırf çıkardığınızda hissedeceğiniz rahatlama için ayağınıza dar gelen ayakkabılar giyer miydiniz? Bütün madde bağımlılarının etkin bir şekilde yaptığı budur ama bunun tek sebebi, içine düştükleri tuzağı anlamıyor olmalarıdır. Zaman geçtikçe ve hayatı bir şeker bağımlısı olarak yaşamaya devam ettikçe "iyi hissetme" duygusu hem fiziksel hem de zihinsel olarak düşüşe geçer ve siz de giderek aşağıya doğru kayarsınız.

Başlangıçta bu bizi rahatsız etmez ama çukurun giderek daha da dibine indikçe durum kötüleşmeye devam eder. Şişman, uyuşuk ve depresif hale geliriz. İyi hissetme seviyeniz yavaş yavaş ama sürekli olarak azalmaya devam eder ve işlenmiş şeker tükettiğinizde geri geldiğiniz iyi hissetme seviyesi de orantılı olarak düşer.

Bir sabah uyumadan önceki bedenimizin iki katı cüssede ve on katı uyuşuklukta uyansaydık şok geçirirdik. Ancak bu kademeli bir süreç olduğu için çoğu zaman farkına bile varmayız. İşlenmiş şekerden gelen

fiziksel yoksunluk acı vermez, belli belirsizdir ve çabucak geçer. Sözgelimi bir çikolata yemek isteyip de yiyemediğinizde hissettiğiniz yoksunluk tamamen zihinseldir ve gerçek bir zevk ya da destek olmadan başa çıkmaya zorlandığınız yanılsamasından ortaya çıkar. Bu beyin yıkaması bir kez ortadan kaldırıldığında işlenmiş şekerin gerçekte nasıl bir şey olduğunu görebilirsiniz. Böylelikle artık bu mahrum kalma duygusunu yaşamayacaksınız.

Favori yiyeceklerinizi yemeye başladığınızda, en başından bağımlı olmasaydınız hayatınız boyunca hissedeceğiniz seviyesine geri dönebiliyor olacak. Harika bir haber değil mi? İşlenmiş şekerin verdiği fiziksel yoksunlukla başa çıkmak kolaydır ve çok hızlı kaybolur; vücut hemen iyileşmeye başlar ve artık işlenmiş şekeri bir zevk ya da destek olarak görmediğiniz için fedakârlık yaptığınızı hissetmez ve **ÖZGÜR OLURSUNUZ.**

AŞIRI YİYEN HERKES BUNU DURDURABİLMEYİ İSTER.

Güzel olan gerçek şudur ki bunu yapmaları mümkündür. Gereken tek şey düştükleri tuzağı anlamak ve talimatlarıma uymaktır. Artık aşırı yemenin yanlış yiyecekleri tüketmekten kaynaklandığını anlıyorsunuz. Doğru yiyecekleri yediğinizde sensörünüz, tartınız ve sindirim sisteminizin hepsi de gerektiği gibi çalışacak ve besinler açlığınızı doyuracaktır. İşlenmiş şeker en sevdiğimiz favori yiyeceklerimizden biri değildir. Sadece açlığımızı doyurmayacağı için değil, bağımlılık yapan bir madde olduğu, vücudunuzdan çıkana kadar içinizde hissettiğiniz boşluğu doldurma çabasıyla giderek daha

çok yemenize sebep olduğu için de aşırı yemeye sebep olur. Ne var ki madde boşluğu doldurmaz, onu yaratır.

Tüm bağımlılık yapan maddelerde olduğu gibi sizi işlenmiş şekere bağlayan şey fiziksel yoksunluk değil, ona eşlik eden beyin yıkamalarıdır.

Erken yaşlardan itibaren tatlı yiyeceklerin özel olduğuna inanmaya yöneltiliriz: "*Ana yemeğini bitirirsen tatlı yiyebilirsin*." Tabii ki tatlıyı özel bir ödül olarak algılarız. Biz büyürken bu yanılsama devam eder ve kendilerinin de bir dilim pasta, bir kutu çikolata yemenin mutluluk getirdiğine dair beyni yıkanmış olan etrafımızdaki herkes tarafından pekiştirilir. Oysaki bunlar bir boşluk duygusu, daha fazlası için duyulan önlenemez bir arzu ve kilo problemi getirmektedir.

Bir kutlamanın en önemli bölümünün pasta olduğu bize öğretilmiştir. Esas keyifli olanın şekerli yiyecekler değil de birlikte olmak ve olayın kendisi olduğunu anladığınızda partilere ve diğer etkinliklere gidebildiğinizi ve pastalara, kurabiyelere ve tatlılara en ufak bir mahrumiyet hissetmeden hiç dokunmadan da harika zaman geçirebileceğinizi göreceksiniz. Aksine, o sindirilmesi imkânsız, yağlanma tetikleyici çöp gıdayı vücudunuza yüklemek zorunda olmadığınız gerçeğiyle neşelenebileceksiniz.

Çikolata Bağımlıları

Daha önce hiç tek başınızayken bir kutu çikolatayı içinden sadece bir tane yeme niyetiyle açıp farkına bile varmadan bütün paketi bitirdiğiniz oldu mu? Bunu neden yaparız? Bunda aslında zannettiğimiz gibi bir zevk yok-

tur. Fiziksel olarak şişkinlik ve mide bulantısı yaşarken duygusal olarak da kendinize çok kızarsınız, çaresiz ve kontrolü kaybetmiş hissedersiniz.

İlk çikolata sizde bir tatminsizlik hissi bırakır, siz de "Sadece bir tane daha," diye düşünürsünüz. Bu parça da sizi doyuma ulaştırmayı başaramaz, böylece devam edersiniz ve ne olduğunu anlayamadan bir bakarsınız ki bütün paketi bitirmişsinizdir!

Çikolataların çoğu üç temel malzemeden yapılır: kafeine benzeyen, teobromin adındaki bağımlılık yapan bir madde içeren kakao, işlenmiş şeker ve buzağılar için gerekli olan inek sütü. Bazı çikolataların diğerlerine göre daha fazla işlenmiş olduğu ve daha fazla çöp gıda içerdiği doğru olmakla birlikte, "saf" çikolata diye bir şey de yoktur. Tümü işlenmiştir ve teobromin içerir.

Çikolata paketi senaryosu bağımlı davranışın tipik bir örneğidir. Bağımlılar bunu itiraf etmek istemedikleri için bağımlılıklarını genellikle yalnızken besler. Bunun için utanırlar ve genellikle gizlemek için de ayrıca yalan söylerler.

Meyve gibi işlenmemiş yiyeceklerin içinde bulunan doğal şeker kolayca sindirilir ve diğer bütün besinler gibi vücudu dolaşarak onu besler. Doğal halinde olduğunda zihninizin bir numaralı yakıtıdır. Doğal şeker olan meyveyi yediğinizde fruktoz vücudunuza lif ve su ile birlikte girer. Bunlar beyninizin işlev göstermesi için gereken glikozu yaratmak üzere birlikte çalışır. Bu süreç enerjinin kademeli olarak açığa çıkmasını sağlar. İşlenmiş şeker bir zehirdir. Ensülin, vücuttaki glikozu düzenleyen hormondur. İşlenmiş şeker, midede bir ensülin fazlalığını tetikleyerek sindirim sisteminizi devre dışı

bırakır, sindirim sistemini diğer besinleri parçalayamaz hale getirir ve bu besinler de daha sonra yağa dönüşür.

İŞLENMİŞ

Şekerin rafine edilmesi ya da işlenmesi süreci, koka bitkisinin kokaine, haşhaş bitkisinin de eroine dönüştürülmek üzere işlenmesine çok benzer.

İşleme süreci lifleri, vitamin ve mineralleri doğal kaynaktan ayırır ve geriye tatlı ve çözünebilir, kristal gibi bir madde bırakır. İşlenmiş şeker her tür yiyecekten çıkarılabilir ve çok farklı isimlerle karşınıza çıkacağını görürseniz.

Bu nedenle arpa maltı, pancar şekeri, kahverengi pirinç şurubu, şekerkamışı suyu, mısır şurubu, dekstroz, sakaroz ve akçaağaç şurubu gibi isimlerde dikkatli olun. Hepsi işlenmiş ürünlerdir ve hepsi de bağımlılık yapan çöp gıdalardır.

Muhtemelen şu an şekerle ilgili bir probleminiz olduğunu düşünmüyorsunuz. Hemen satın aldığınız her gıda ürününün üzerindeki etiketleri kontrol etmenizi öneririm. Çorbalar, ekmek, pizzalar, kahvaltı gevrekleri ve patates cipsi gibi tatlılıkla ilişkilendirmediğiniz leziz hazır yiyeceklerin ne kadar çoğunda işlenmiş şeker olduğunu görmek sizi şaşırtabilir. Taze meyve ve sebzelerin üzerinde içindekiler etiketi bulunmaz. Onlar doğal halindeki saf yiyeceklerdir ve içlerindeki şeker, kan şekeri seviyelerinde yoksunluk ve bağımlılığa neden olan ani ve aşırı dalgalanmalara yol açmaz.

Karbonhidratlar harika bir enerji kaynağı olabilir. Onları her tür yiyecekten alabilirsiniz: meyve, sebze, baklagiller ve tam tahıllar. Bu doğal karbonhidratlar

kolayca sindirilir ve enerjiye çevrilir. Öte yandan, tahıllar işlenerek beyaz ekmek, beyaz pirinç, beyaz makarna ve beyaz un gibi yiyeceklere dönüştürüldüğünde üzerinizde işlenmiş şekere benzer etkiler gösterebilirler. Bu karbonhidratları işlemden geçirmek, kabuklarından ayrılmalarına, lif ve besin içeriklerini kaybetmelerine neden olur —vücutlarımızın kullanabileceği bütün yararlı kısımlar bunlardır—, geriye kalan karbonhidrat da aynı işlenmiş şeker gibi vücudumuzda fazla ensülin salgılanmasına sebep olur.

BAL VE DİĞER TATLANDIRICILAR

Tatlıya eğilimimiz iyi bir nedene dayalıdır: meyve —tatlı, leziz meyve— favori yiyeceğimizdir. Meyvenin doğal faydasını işlenmiş şeker ya da alternatif tatlandırıcılara değişmeyin. Bal düşük su içeriği olan yoğunlaştırılmış bir gıdadır. Arıların en sevdiği yiyecek olmasına rağmen bizler için uygun değildir ve işlenmiş şeker gibi o da vücutlarımızda aşırı ensülin salgılamasını tetikler. Tatlandırıcılar kalorisiz alternatifler olarak satılır ancak konu sadece kalori değil. Örneğin, Leptin iştahınızı dengeleyen bir hormondur ve metabolizmanın dengelenmesi için son derece önemlidir. Aspartam ve diğer tatlandırıcılar vücuttaki Leptin oranını yüzde otuz beşe kadar çıkan oranlarda düşüren asitlerdir. Bunun açlık hissinizin ve metabolizmanız üzerinde korkunç etkileri vardır. Bazen "meyve şekeri" olarak pazarlanan toz haline getirilmiş fruktozu meyvedeki doğal fruktoz ile karıştırmamız için çirkin bir tuzak daha. Meyveden ayrıştırıldığında işlenmiş şekerle birebir aynı işler. Artık çöp gıda olmuş, doğal yiyeceğin içindeki su, lif ve diğer

besinlerden ayrılmıştır. Bu halindeyken bambaşka bir katkı maddesidir.

Sıvıların da işlenmiş şeker ve tatlandırıcılar içerdiğini unutmayın: alkol, gazlı içecekler, likörler ve tüm işlenmiş meyve suları. Dünya üzerinde hiç şeker içermeyen ve susuzluğu en iyi gideren tek bir içecek vardır. Tamamen dilimiz damağımız kuruduğunda hepsinden önce elimizi uzattığımız bu içecek, **su**dur. Harika bir şekilde tüm ihtiyaçlarımızı karşılar, iyileştirir, enerjimizi artırır, içimizi temizler ve oksijen doludur.

TUZ

Doğal tuz gerekli bir besindir ve şeker gibi tuz da en sevdiğimiz yiyeceklerin içinde bulunur: meyve ve sebzeler. Bu yiyeceklerin içindeki doğal tuz diğer organik moleküllerle birliktedir ve bu da sistemimiz tarafından yavaş, verimli ve sorunsuz şekilde emilebildiği anlamına gelir. Öte yandan işlenmiş veya rafine tuz en az işlenmiş veya rafine edilmiş şeker kadar çok soruna sebep olur. Yüksek miktarlarda ölümcül bile olabilir. Çin'de geleneksel intihar yöntemlerinden biri de tuza doymuş su içmektir. Otuz gram işlenmiş tuz vücutta fazladan üç kilo su tutulmasına neden olur. Burada tuz ile kastettiğim tabii ki işlenmiş tuzdur.

Tuz eklenmiş yiyeceklerin sıklıkla tüketilmesinin sağlığınız üzerinde birçok açıdan tehlikeli etkileri bulunur. Kan basıncını yükseltir; bu, kalp hastalığı ve erken ölümde önemli bir risk faktördür; böbrek yetmezliği, diyabet, osteoporoz ve kansere neden olabilir. Bunun nedeni işlenmiş veya rafine edilmiş tuzun mide zarını fazla hızlı geçerek kan dolaşımında çok hızlı ka-

rışmasıdır ve vücudun bu hıza uyum sağlayabilmesi için hücrelerimizden fazlaca sıvı çekiyor olmasıdır. Kan akışına bir tuz fazlası girişi olduğunda vücut böbrekler filtreleyebilene dek tuzu hücrelerin arasında biriktirir. Bu durum tüm dokuda yakıcı bir etkiye neden olur. Korunmak için hücreler, fazla tuzu seyreltmek amacıyla hücrelerarası sıvıya su bırakırlar. Hücreler kendi sularını bırakınca esnekliklerini kaybeder ve büzülürler. Bu da potasyum kaybına sebep olur. Potasyum kaybı da hücrelerin kimyasında ayrıca dengesizliğe neden olur. Vücut sıvı dengesindeki bu bozulma kaslarınızı ve organlarınızda iz bırakır.

Kilo vermeye ya da incelmeye çalışıyorsanız vücudun doğru çalışmasını engellediği, su tutmaya ve şişkinliğe sebep olduğu için işlenmiş tuzun zararlarını bu noktada anlamış olmalısınız. Neredeyse tüm işlenmiş gıdalar tuz içerir. Büyük gıda endüstrisi, yiyeceklere tuz eklemenin hem raf ömrünü uzattığını hem de işlenmiş şeker gibi bağımlılık yarattığı için sürekli yemek yemenize yol açtığını çoktan keşfetmiştir. Tuzlu patates cipsi ya da krakerleri bir kez yemeye başladığımızda hepsini bitirene dek durmanın mümkün olmadığını hepimiz biliriz. İlkini yemekten kaçınırsanız hiçbir sorun olmaz.

Ayrıca tuzun yemeğin tadını ortaya çıkardığına inanmak üzere beynimiz yıkanmıştır —ama aslında tüm yiyeceklerin tadını birbiriyle aynı hale getirir— bu da tuz tadıdır. Yiyecekler, gerçek tatlarını alabildiğinizde çok daha heyecan vericidir. Tuz kullanıyorsanız da sofra tuzu yerine doğal tuz kullanın çünkü daha az işlenmiştir ve içerisindeki mineraller sizin için faydalıdır.

ÖZET

- İşlenmiş şeker bağımlılık yaratır, neredeyse tüm besin değeri düşük çöp gıdalara eklenir.
- Bağımlılık yapan maddeler açlığınızı gidermez, ona sebep olur.
- İşlenmiş şeker hiçbir fayda sağlamaz ve yağlanmanıza sebep olur.
- Şeker alternatiflerinden kesinlikle uzak durun.
- İşlenmiş şeker ya da alternatif tatlandırıcılar içeren içeceklerden de uzak durun, hepsi çöp gıdadır.
- Yiyeceklere tuz eklemekten kaçının ve doğal lezzetlerden zevk almaya baştan öğrenin.

İPUCU NO. 15

Doğada Bulunan Tatlı Gıdalar

Evinizi tatlı abur cuburlardan arındırın ve yerine bir kâse güzel, taze meyve yerleştirin. Kâseyi her zaman en sevdiğiniz, taze ve sulu meyvelerle dolu tutun.

Siz de, aileniz de ihtiyacınız olan tüm faydaları alıyor ve hiçbir şekilde suçluluk taşımıyor olacaksınız.

Bölüm 16

BEYİN YIKAMALARINI YOK ETMEK

BU BÖLÜMDE

· İKİ YÖNLÜ BİR SALDIRI · MAHRUM KALMIYORSUNUZ
· SİGARAYI BIRAKMAK VE KİLO ALMAK
· ON BİRİNCİ TALİMAT

KURUNTULARI GİDERMEK

Gelin şu beyin yıkamalarını yok edelim ve yiyecekleri gerçekte oldukları halleriyle görmeye başlayalım.

Yakından bakın. Sizce aşağıda ne yazıyor?



GOOD: İyi EVIL: Kötü

Şimdi kitabı uzaklaştırın. Kimileri başlangıçta "*kötü*" kelimesini görüyor ve daha sonra "*iyi*" kelimesini algılıyor. Bazen de bu tam tersi oluyor. En önce hangisini görürseniz görün, aslında iki kelime olduğunu anladığınız anda artık sizi kimse tek kelime olduğuna ikna edemez.

Size farklı bir bakış açısı verilmişken aynı şeyi farklı şekilde görmenin ne kadar kolay olduğunu anlayabiliyor musunuz?

Abur cuburun arzu edildiğine dair kandırılabiliyorsak bu süreci tersine çevirmek ve onun aslında ne olduğunu görmek kolaydır. Ayrıca doğal yiyeceklerin güzelliğini görmek zaten kolay.

İKİ YÖNLÜ BİR SALDIRI

Beyin yıkamaların etkisini ortadan kaldırmak şaşırtıcı derecede kolaydır, yapmanız gereken tek şey sürece açık fikirli yaklaşmak ve iki şeyi yerine getirmekten ibarettir. Öncelikle doğanın sizin için uygun gördüğü yiyeceklere odaklanmak için gereken zamanı tanıyın ve gerçekte ne olduklarını görün: ince, formda ve sağlıklı olmanız için ihtiyaç duyduğunuz bütün besinlerle, ener-

ji ve lezzetle dolu kaynaklar. Olgun, renkli ve sulu bir şeftaliyi, portakalı, ananası ya da armudu kesin, muhteşem aromasını içinize çekin, ağzınıza atıp müthiş tadını, ferahlatıcı ve enerji veren suyunu hissedin ve vücudunuzun neredeyse hiç çaba göstermeden faydalanacağı enerji ve besinlerin değerini takdir edin. Yeni meyveler deneyin. Bulabileceğiniz sayısız çeşit vardır —belki de bugüne dek mangoyu ya da kiviyi hiç denemediniz. Bunun yanı sıra taze, leziz, besin deposu, yüksek su içerikli geniş sebze yelpazesini de deneyin. Sadece birkaçından söz etmek gerekirse havuç, biber, lahana, marul, turp, karnabahar, brokoli, domates, avokado, mantar, kuşkonmaz ve ıspanaktan dilediğinizi seçebilirsiniz. Meyve gibi bu sebzeleri de hiç vakit harcamadan çiğ tüketebilir, hızlıca lezzetli ve besleyici tabaklar hazırlayabilirsiniz. Yöntemimi uyguladığınızda yiyecek seçimleriniz daralmak yerine genişleyecek.

İkinci olarak abur cuburun gerçekte ne olduğunu kavramak için de kendinize zaman tanıyın.

Et konusuna gelince. Etin sindirimi ortalama üç gün gerektirir. Et yemek üzere tasarlanmış değiliz. Diğer hayvanları tüketmek açısından ne kadar donanımsız olduğumuzu ve favori yiyeceklerimizi tüketmek üzere ne kadar donanımlı olduğumuzu görmek üzere aşağıdakilere bir göz atın.

Etoburlar: Parçalamak için keskin ön dişler, öğütmek için yassı azı dişleri yok

Otoburlar: Keskin ön dişler yok, öğütmek için düz arka azı dişleri var

İnsanlar: Keskin ön dişleri yok, öğütmek için düz arka azı dişleri var

Etoburlar: Vücut uzunluğunun sadece üç katı bağırsak yolu, hızla çürüyen et böylelikle hızla geçebilir

Otoburlar: Bağırsak yolu vücut uzunluklarının on-on iki katı

İnsanlar: Bağırsak yolu vücut uzunluklarının on-on iki katı

Etoburlar: Etin sindirimi için midede güçlü hidroklorik asit

Otoburlar: Etoburdan yirmi kat daha zayıf mide asidi

İnsanlar: Etoburdan yirmi kat daha zayıf mide asidi

Etoburlar: Ağızda, tahıl ve meyvelerin ön sindirimi için gerekli tükürük bezleri bulunmaz

Otoburlar: Tahıl ve meyvelerin ön sindirimi için gereken iyi gelişmiş tükürük bezleri bulunur

İnsanlar: Tahıl ve meyvelerin ön sindirimi için gereken iyi gelişmiş tükürük bezleri bulunur

Etoburlar: Tahılların ön sindirimi için gereken ptiyalin enzimi içermeyen asitli tükürük

Otoburlar: Tahılların ön sindirimi için ptiyalin içeren alkali tükürük

İnsanlar: Tahılların ön sindirimi için ptiyalin içeren alkali tükürük

Etoburlar: Avı öldürüp yemek için pençeler

Otoburlar: Pençe yok

İnsanlar: Pençe yok

Etoburlar: Ciltte gözenek bulunmaz, terleme dil aracılığıyla gerçekleşir

Otoburlar: Cilt gözeneklerinden terleme

İnsanlar: Cilt gözeneklerinden terleme

Et yerseniz ağzınızdayken bunun farkında olun ve tam olarak neden zevk aldığınızı tespit etmeye çalışın.

Gerçekten de midenizde uzun süre duracak, vücudunuzun sindirebilmek, bütün toksinlerini ve atık maddelerini boşaltabilmek için fazladan çalışmasını gerektirecek ve kilolu olmanıza yol açan bu tatsız ölü et parçasını çiğnemek istiyor musunuz?

•••• BİLGİ KUTUSU ••••

Vejetaryenler, vejetaryen olmayanlara göre daha ince, daha sağlıklı ve ideal kilolarına daha yakın olurlar.

Doğal favori yiyecekleri ve abur cubur yiyecekleri yemekten aldığımız zevk arasındaki güçlü tezata rağmen hâlâ mahrum kalma duygusu hissetmekten korkuyor olabilirsiniz. İrade kullanarak sigarayı bırakmaya çalışanlar da benzer bir korku deneyimler. Sigara olmadan sosyal bir olaydan bir daha asla zevk alamayacaklarından ya da stresle başa çıkamayacaklarından endişe duyarlar. Bu korku nikotin tuzağını anlamadıkları için olur. Yeme problemi olan kişiler de abur cubur tuzağını anlamadıkları için aynı hatalı bağlantıları kurarlar. Çöp gıdanın size hiçbir gerçek tatmin sağlamadığını bir kez anladığınızda doğal favoriniz olan yiyecekleri yemenin verdiği gerçek zevkin değerini anlamaya başlayacaksınız ve bu korkular kendiliğinden yok olacak. Dahası,

kısa sürede ince, formda ve sağlıklı olacak, hayatın tadını çıkaracaksınız.

Sigarayı Bırakmak ve Kilo Almak

*Sigarayı irade yöntemiyle bırakmış olan kişiler genellikle yoksunluk hissedip yerine koyacak bir şeyler aradığından kilo alırlar. Bu kişilerdenseniz sigarayı bıraktığınız için fazla kilolu olmaya katlanmanız gerektiğini düşünüyor olabilirsiniz. Bu bakış açısı sigara içmekle ilgili beyin yıkamanın yarattığı bir efsanedir. Aslında gerçekten son derece uzaktır. Sigara içen biriyken on iki kilo daha ağırdım. Sigara içmek kilonuzu düşük tutmaya yardımcı olmaz, ayrıca benim yöntemimle sigarayı bıraktığınızda kilo almak zorunda değilsiniz. Ancak sigarayı bıraktığınızda onun yerine yemek ya da alkolü koyarsanız bu durum kilo sorununa yol açabilir. Bu kategoriye giriyorsanız "**Sigarayı Şu An Bırakın**" isimli kitabımı okuyun, bu kitap sigarayı bırakmanın bir sonucu olarak yaşayabileceğiniz herhangi bir yoksunluk duygusunu yok eder ve yerine bir şeyler koyma eğilimini ortadan kaldırır.*

Doğanın bize sağladığı favori yiyeceklerimiz çiğ yenilebilir. Bazı tahıllar bile suda bekletilerek çiğ yenebilir. Fazla pişirme doğal yiyeceklerin besin değerlerini yok eder, bu nedenle pişirileceklerse hafif pişirilmelilerdir.

Tatlı, pasta ve şekerlemeler gibi yiyecekleri sevdiğinize inanmanız için beyniniz yıkanmıştır. Ancak onların sizi sevmediğini biliyorsunuz. Daha da kötüsü, amaçları sizi hasta etmek ve öldürmektir. Gerçekten de bu işlenmiş, sindirilemeyen, besin değeri olmayan, ba-

ğımlılık yapan, ensülin tetikleyen, sisteminizi tıkayıp sizi doyuma ulaştırmadan bırakan ve şişmanlatan çöp gıdaları yemek istiyor musunuz?

Bebekliğimizde vücutlarımız laktozu parçalayabilen, bu sayede de tüketmemiz gereken tek süt ürünü olan anne sütümüzü sindirebilmemizi sağlayan enzim olan laktaz enzimini üretir. Anne sütünden kesildiğimizde laktaz üretmeyi de bırakırız. Bebeklikten sonra bırakın başka bir canlı türünün sütünü, hiçbir süt ürününü tüketmemek üzere tasarlanmışızdır. Vücudumuz onları düzgün sindiremez ve yağa dönüşürler.

Sizi gerçekten seven ve sizi önemseyen yiyecekler vardır, yaşamınız boyunca size bakacak, sağlıklı, güçlü ve ince kalmanızı sağlayacak yiyecekler.

Tam bir abur cubur müptelası ve aşırı kilolu olduğum dönemde elimi meyveye neredeyse hiç sürmezdim ve sebzelerin yiyecekten çok dekorasyon olduğunu düşünürdüm. Onları alımımın önemli bir bölümü haline getirme fikrini hayal bile edemezdim. Doğanın Kılavuzu'nu anlamaya başladıktan sonra bu fikir daha az korkutucu gelmeye başladı. Beynimin nasıl bir düzeyde yıkanmış olduğunu anladığım zaman fikir heyecan verici hale dönüştü ve yöntemimi uygulamaya başlar başlamaz süreç doğal olarak gelişti ve kolay olmakla birlikte son derece zevkliydi.

Yapmanız gereken tek şey, açık görüşlü olmak ve beyin yıkamalarından kurtulmak için bilinçli bir çaba göstermek. Bundan böyle kendinizi işlenmiş gıdaları analiz ederken, gerçekten onları vücudunuza göndermek isteyip istemediğinizi sorgularken bulacaksınız. Bunun size ne kadar doğal geleceğine şaşıracak ve hayran olacaksınız. Çünkü doğanın esas planına geri dö-

nüyorsunuz. Bundan daha doğal ne olabilir? Korkacak hiçbir şeyiniz yok.

Hatırlayın:

En sevdiğiniz yiyeceklerden istediğiniz kadar, ne zaman isterseniz ve istediğiniz sıklıkta yiyecek ve diyet ve özel egzersiz yapmadan, irade kullanmadan ve yoksunluk hissetmeden ideal kilonuzda olacaksınız.

Bunu ilk okuduğunuzda muhtemelen çok kuşkuluydunuz, belki de doğru olamayacağına dahi inanıyordunuz. Ancak okumaya devam ettiniz çünkü söylediklerimin gerçekliğini kabul edebildiniz ve sonuna kadar gitmek istediniz. Bir sonraki adım bu konuda bir şeyler yapmak için taahhütte bulunmaktır.

On birinci ve en heyecanlı talimat şudur:

HAYDİ BAŞLAYIN!

ÖZET

- Açık fikirli olun ve beyninizin yıkandığını fark edin.
- Abur cuburun gerçeğini görün.
- Favori yiyeceklerinizdeki güzelliği görün.
- Kim tutar sizi!

İPUCU NO. 16

Sütsüz

Sindirim sistemimiz süt ürünleriyle başa çıkamaz. Tereyağı yerine sıvı yağ kullanın.

Yemeklerinizde mayonez yerine susam gibi öğütülmüş yemiş ve tohumları doğal sızma zeytinyağı ile birlikte kullanın.

Çayınızı şekersiz ve limonla için.

Kahvenizi sütsüz için. Daha da güzeli, çay ve kahve yerine limonlu su için.

Peynir yerine avokado yiyin. Avokado doğaldır, besin değeri yüksek, yüksek proteinli ve harika bir bitkisel yağ deposudur.

Bölüm 17

KENDİNİZDE BAŞLAYIN

BU BÖLÜMDE

· ARTIK NELER BİLİYORSUNUZ? · AÇLIK VE RUTİN
· SUSUZLUĞUNUZU GİDERMEK
· TERS DÜŞEN YİYECEKLERİ KARIŞTIRMAYIN

DOĞANIN MÖNÜSÜ

Kitabı buraya kadar okumak için geçirdiğiniz kısa sürede ince, formda ve sağlıklı olmanızı sağlayacak prensipleri öğrendiniz.

- Doğanın Kılavuzu'nda hangi yiyecekler olduğunu biliyorsunuz: taze meyve, taze sebze, taze tohumlar ve yemişler. Bunlar en kolay sindirebildiğimiz, doğal hallerindeyken yenebilen ve ihtiyacımız

olan bütün besinleri içeren yiyeceklerdir. Ayrıca en lezzetli olan yiyecekler bunlardır ve tam tahıllarla bütünlenebilirler. Bunlar en sevdiğiniz favori yiyeceklerinizdir ve ince kalmanızı sağlarlar.

- Mümkün olduğu kadar çiğ, yüksek su içerikli yiyecekler yemeniz gerektiğini biliyorsunuz.
- Hangi yiyeceklerden sakınacağınızı biliyorsunuz: işlenmiş gıdalar, özellikle de et ve süt ürünleri ile işlenmiş ya da rafine edilmiş şeker. Et ve süt ürünleri insanın sindirim sistemine uygun değildir ve favori yiyeceklerimizden alamayacağımız besin değerleri yoktur. İşlenmiş şeker, bağımlılık yapıcı özelliği nedeniyle yapay bir açlık yaratır, üstelik sindirim sistemimizde tıkanıklığa da sebep olur. Bu çöp gıdalar size gerçek bir zevk vermez ve sizi şişmanlatır.
- Ne zaman yemek yiyeceğinizi biliyorsunuz: aç olduğunuzda. Yemek sadece aç olduğunuzda gerçek bir zevktir. Aşırı yemek aç olmadığınızda yemektir ve sağladığı bir tatmin yoktur.
- Yemeyi ne zaman bırakacağınızı biliyorsunuz: doyduğunuzda. Yavaş yemenin, vücudunuza ihtiyacı olan besinleri aldığını algılaması için zaman tanımanın önemini kavradınız. İhtiyacınız olan besinleri sağlamayan çöp gıda yediğinizde, bunların açlığınızı asla gidermeyeceğini de anladınız. Favori yiyeceklerinizi yediğinizde sensörünüz ve tartınız açlığınızın ne zaman sona erdiğini size söyler. Size onlar rehberlik eder.
- Kendinize ideal bir kilo belirlemeniz gerekmediğini biliyorsunuz. Yabani hayvanlar belirlemiyor ve asla da fazla kilolu olmuyor. Aynaya baktığınız-

da gördüğünüzden memnun olunca doğru kiloda olduğunuzu anlayacaksınız.

- Diyet yapmanın işe yaramadığını biliyorsunuz. Bu yöntemi uygulayarak perişan olmayacak, yoksunluk hissetmeyecek ve yemek yemekten zevk alabileceksiniz.

Bu kitabın başında kafanızda olabilecek bütün şüpheler ortadan kaldırıldı. Artık zihniniz en güzel yaşam deneyimine açık ve uygulamaya başlamak için sabırsızlandığınızdan eminim.

Açlık mı hissediyorsunuz?

Birçok insan günde üç öğün yer, biri sabah, biri gün ortasına doğru, diğeri de akşam. Öğünler arasında açlığımızın oluşmasına, böylelikle yemek yediğimizde açlığımızı doyurmaktan zevk almamıza yarayarak sindirim sistemimizin doğal döngüsüne denk düştüğü için bu rutin önemlidir. Günümüzü, kahvaltıyı, öğlen ve akşam yemeklerini ailemiz, dostlarımız ya da çalışma arkadaşlarımızla birlikte keyfini çıkaracağımız şekilde yapılandırdığımız için modern yaşama da uygundur. Gün boyunca, yediğimiz yemekten aldığımız yakıt kullanıldıkça açlık sinyalleri beyne gitmeye başlar. Favori yiyeceklerimizi yiyorsak genellikle her öğünden yaklaşık dört—beş saat sonra bunun farkına varırız. Bazen iki öğün arasında acıktığımızı fark ederiz ama çabucak geçen hafif bir his olduğu için bu hiç sorun değildir. Bu his sürerse çabucak sindirilecek olan leziz bir parça meyve yiyerek onu giderebilir ve gelmek üzere olan öğünle ilgili iştahımızı yok etmemiş oluruz.

Açlığın korkulacak bir şey olmadığını anlamak önemlidir. Açlık, yemekten zevk almak için gereklidir. Açlığımızı doyurmak büyük bir zevktir. Doğanın Kılavuzu'nu takip ettiğiniz takdirde hayatınız boyunca her gün keyfine varabileceğiniz bir zevktir.

DOĞANIN TARTISINI OKUMAK

Açlık, gıda ihtiyacımızı ayırt edebilmemiz için doğanın bize verdiği ölçüdür. O halde tam olarak ne zaman yemeliyiz?

Açlığınızı hissettiğiniz anda doyurmanıza izin verilmezse ne olacak? O zaman nasıl bir acıya dönüşür? Sanırım mideniz guruldayacaktır ama pek acı verici diyemeyiz, öyle değil mi? Karşılaştığınız acı tamamen psikolojiktir. Kendinize mahrum kaldığınızı söylerseniz kendinizi daha kötü hissedeceksiniz ve açlığınız da tam bir sefillik olacak.

Diyetlerin bu kadar yorucu ve sonuçlarının da başarısız olmasının sebebi budur. Bir yoksunluk hissiyle başlarsınız, her açlık hissettiğinizde bu his derinleşir ve çaresiz hissedersiniz. Pozitif bir değişiklik yaparken bunun pek doğru bir kafa yapısı olduğu söylenemez.

Aç olduğunuzda kendinizi mahrum bırakmanızı istemiyorum. Açlığı farklı bir açıdan görmenizi rica ediyorum: hemen başa çıkılması gereken kötü bir şey olarak değil de ne kadar uzun süre kendi haline bırakırsanız size verdiği zevkin o kadar artacağı bir keyif kaynağı olarak.

Gün boyu atıştıran insanlar bu şekilde davranmalarının doğalarından ileri geldiğine inanırlar —otlayan

bir hayvan gibi. Ancak insanlar otlamak üzere tasarlanmamıştır. İnsanların sürekli bir şeyler atıştırmak istemelerinin sebebi sürekli aç olmalarıdır —bu da vücudun talep ettiği besinleri alamadığı için olur.

Sizin için tasarlanmış yiyecekleri yemeye başlayın, otlamaya devam etme ihtiyacının kısa sürede yok olacağını göreceksiniz.

Sadece aç olduğumuzda yememiz gerektiği konusunda kararlı oluşum, gün boyunca sadece üç öğün yemeye sadık kalmamız gerektiği anlamına mı geliyor? Kesinlikle hayır. Olay sadece açlığımıza göre bir yeme rutini oluşturmaktan ibaret.

Yabani hayvanlar yiyeceğin mevcut olduğunu varsayarak istedikleri zaman yer, istemedikleri zaman da yemezler. Buna rağmen yine de ihtiyaçlarına bağlı olan kendilerine göre bir rutinleri vardır. Koyunlar gün boyunca otlar çünkü bu sindirim sistemlerine uygundur. Aslanlar günde bir kez yiyip geri kalan sürede uyuma eğilimindedir. Bundan böyle siz de yemek zamanlaması, miktarı ve içeriğini kendinize özgü ihtiyaçlarınıza göre ayarlayacaksınız.

EN FERAHLATICI İÇECEK, SERİN, BERRAK SUDUR

Gerçekten susadıysanız bütün içecekler işe yarayacaktır ama susuzluğunuzu gerçek anlamda bir tek su giderebilir. Alkol, bitkisel olmayan çay ve kahve, gazlı içecekler (düşük kalorili ya da diğerleri) ve tüm işlenmiş içecekler temelinde sudur ama susuzluğunuzu giderme eyleminin tam tersini gerçekleştiren katkı maddeleri, ilaçlar, kimyasallar ve yapay tatlandırıcılar içerirler.

Büyük gıda endüstrisi içecekleri ferahlatıcı ve su kaybını giderici olarak pazarlar ama sizi aslında daha fazla susattıklarını biliyorlar. Dünya üzerinde, yetişkinlik döneminde serin, berrak, oksijen dolu sudan başka içecekler içen tek canlı türü biziz. Su, tüm hayvanlar için Doğanın Kılavuzu'nda yer alan tek içecektir.

Alkol bağımlılık yapan bir maddedir. Alkol probleminizi nasıl çözeceğinizi öğrenmek istiyorsanız The Easy Way to Stop Drinking, Easy Way to Control Alcohol isimli kitaplarımı okuyabilir ya da kliniklerimizden birine gidebilirsiniz. Kahve ve bitki çayı olmayan çaylar kafein içerirler. Kafein de bağımlılık yapan bir maddedir. Her ikisi de idrar söktürücüdür, daha çok idrara çıkmanıza ve gereğinden fazla su kaybına sebep olurlar. Bu içecekleri içtiğinizde hep daha fazlasını istersiniz. Bunun sebebi susuzluğunuzu gidermiyor olmalarının yanı sıra bağımlılık yapmalarıdır. Bağımlılık yapan bir madde aldığınızda yaptığınız tek şey bir önceki dozun verdiği yoksunluk belirtilerini gidermekten ibarettir. Asla doyuma ulaşmazsınız, bu maddeyi tekrar tekrar almayı sürdürürsünüz.

Susuzluğunuzu su ile giderdiğinizde vücudunuza istediği besinleri veriyor olursunuz ve doyarsınız. Su, favori içeceğinizdir, sadece ferahlatıcı değil, aynı zamanda besleyicidir. Vücudumuzun yaklaşık yüzde altmışı sudur ve su kaybının önüne ancak en sevdiğimiz, yüksek su içeren yiyecekleri —özellikle de meyveyi— yediğimizde geçebiliriz. Su, tüm kaslarımızın ve organlarımızın verimli çalışmasını sağlar. Sindirim sistemimizin sorunsuz çalışması için de doğru sıvılara ihtiyacı vardır.

BAZI YİYECEKLERİ KARIŞTIRMAYIN

Buraya kadar en sevdiğimiz yiyecekleri tespit etmeye ve onları sadece aç olduğumuzda yemeye odaklandık. Açlığınızı favori yiyeceklerinizle giderirseniz sorununuzu çözersiniz.

Bununla birlikte dikkate alınması gereken bir unsur daha var: farklı türdeki yiyeceklerin doğru kombinasyonu.

Gıdalarımızı üç temel gruba ayıralım: proteinler, nişastalar ve nötr gıdalar. Bu yiyecekleri doğru kombinasyonda yerseniz sindirim, emilim, metabolizma ve boşaltımınızı iyileştireceksiniz. Favori yiyeceklerinizden yeterli miktarda yiyerek doğru besinleri aldığınız takdirde sisteminizi yeniden dengeleyecek ve ideal kilonuza ulaşacaksınız.

DAHA İYİ SİNDİRİM

Vücutlarımız sindirime yardımcı olmak için sıvıları kullanır. Farklı türde besinleri farklı sıvılar sindirir. Protein asit sıvılarla sindirilirken, nişasta alkali sıvılarla sindirilir.

Asit, alkalinin tam tersidir ve ikisi birleştiğinde birbirlerini etkisiz hale getirirler. Protein ve nişastayı midemizde bir araya getirirsek asit ve alkali sindirim sıvılarının her ikisi de salınır. Bu iki sıvının birbirine karışarak etkisiz hale gelişi sindirim sürecini olumsuz etkileyerek kilo alımına yol açar.

Proteinler bu nedenle nişastalarla birlikte yenmemelidir. Nötr yiyecekler proteinlerle de nişastalarla da verimli şekilde sindirilebilir. Lütfen ilgili tabloya bakın.

Bu prensipleri akılda tutmak kolaydır. Uygularsanız her öğünden hem zevk hem sağlık elde edersiniz. Ayrıca kilo da vereceksiniz. Böylece acı ve yoksunluk yok —sadece sağlık, enerji ve neşe var olacak!

SÜTUN A - PROTEİNLER	SÜTUN B – NÖTR	SÜTUN C - NİŞASTALAR
Et	Sebzeler (Sütun C'dekiler hariç)	Patates ve tatlı patates
Balık	Tohumlar	Tahıllar
Kabuklu deniz ürünleri	Yemişler	Tatlı mısır
Yumurta	Otlar	Unlu mamuller
Süt ürünleri	Katı ve sıvı yağlar	Ekmek ve krakerler
Soya	Baklagiller	Hamur işleri

1. **Sütun A**'daki proteinleri **Sütun B**'deki her şeyle karıştırmak uygundur.
2. **Sütun C**'deki nişastaları **Sütun B**'deki her şeyle karıştırmak da uygundur.
3. **Sütun A**'daki proteinleri **Sütun C**'deki nişastalarla karıştırmak sindirim problemlerine neden olur.

Baklagiller, yani kuru mercimek, fasulye, bezelye ve nohut istisnadır; diğer sebze ve nişastalarla uyumludurlar ancak diğer proteinlerle uygun değildirler.

Meyve ve meyve suları diğer yiyeceklerle birlikte tüketilmemelidir. Bu gıdalar aç karnına tüketilmeli, başka yiyecekler yenmeden önce sindirilmeleri beklenmelidir. Muz haricindeki meyveler otuz dakika içinde sindirilir. Muzun sindirimi kırk beş dakikaya kadar sürebilir.

ÖZET

- Yöntemimin prensiplerini biliyorsunuz. Kullanın!
- Doğa size bir açlık ölçeği vermiştir. Kullanın!
- Su, doğanın bize verdiği bir armağandır. Kullanın!
- Yiyecekleri birleştirme prensiplerini biliyorsunuz. Kullanın!
- Artık kilo sorununuzu çözmek için gerekli bilgiye sahipsiniz. Kullanın!

İPUCU NO. 17

BİRLEŞTİRME

Artık nasıl beslendiğimizin temel bilgileri elinizde. Bu prensipleri izlemeye bir kez başladığınızda kısa sürede alışkanlık haline gelecekler. Kitabı açıp bakma gereği duymayacağınızı göreceksiniz.

En sevdiğiniz yiyeceklerden bol miktarda yemenin keyfine varacaksınız ve öğün saatleri suçluluktan uzak bir zevk kaynağı haline gelecek.

Bu yeme tarzı bir diyet değildir. Sizi sınırlandırmak yerine favori yiyeceklerinizi yemekte özgür bırakır.

Bölüm 18

SON TALİMAT

BU BÖLÜMDE

- YÖNTEMİN UYGULANMASI
- VEJETARYEN MİYİM?
- ALLEN CARR'IN "KOLAY YOL" YÖNTEMİNİN GETİRDİĞİ ÖZGÜRLÜK
- ON İKİNCİ TALİMAT

HAYATIN ZEVKİNİ İNCEYKEN ÇIKARIN!

Yaşam gerçek bir eğlence kaynağıdır ve ben de yaşamın zevkine varmanızı istiyorum. Bunu ancak favori yiyeceklerinizi yiyerek yapabilirsiniz, yani doğanın sizin için tasarladığı yiyecekler ile.

İradeniz tükendiği anda pes ettiğiniz diyetlerden farklı olarak böyle beslenmek yoksunluk hissi barındırmaz, sadece uygulamayı sürdürerek kilo probleminizi çoktan çözmüş olduğunuzu görürsünüz.

Kilo Vermenin "Kolay Yolu", yöntemini anladığınız ve uygulamaya başladığınız anda kilo probleminizi çözer.

İdeal kilonuz artık hiçbir şekilde erişilemeyen bir hedef değil, yeni beslenme tarzınızla doğal ve önlenemez bir sonucudur.

Yapılması kolay bir değişikliktir çünkü doğa tarafından bizler için tasarlanan yiyecekler tadı en güzel olanlardır, onların favori yiyecekleriniz olduğunu çabucak anladığınızı göreceksiniz.

MEYVE

Açlığınızı ne zaman gidereceğiniz artık sizin elinizde. Günde üç öğün rutini çoğu kişi için uygundur ve her öğününüzden zevk alabilmeniz için açlığınızın kuvvetlenmesini sağlar. Zamanlamayla ilgili gözlemlemeniz gereken sadece tek bir kural var, o da **meyveyi, midenizde başka bir yiyecek yokken yemeniz** gerektiği. Taze bir meyveden azami faydayı sağlamak için onun tek başına sindirilmesi gerekir, bu sebeple **meyve yemeden önce başka yiyecekler yediyseniz en az iki saat bekleyin. Meyve yediyseniz de başka bir yiyecek yemeden önce meyvenin sindirilmesi için en az yarım saat bekleyin.**

Yeni hayatınıza kahvaltıda meyve yiyerek, sadece meyve yiyerek başlayın. Bunun kolay ve zevkli olduğunu göreceksiniz. Koşullar mükemmeldir. Önceki akşam-

dan beri bir şey yememiş olacaksınız. Mideniz boşken taze, sulu, lezzetli, susuzluğu giderici, besin dolu, enerji veren meyveden en iyi şekilde yararlanmaya hazır olacaktır. Bu sizi tamamen doyuracak.

Meyvenizi çiğ yiyin. Pişirme işlemi meyvenin kimyasını değiştirir. Isı önemli enzim ve vitaminleri öldürür, asit oluşur ve besin değeri kaybolur.

Başka hiçbir kahvaltı şekli meyve kadar çeşitli ve güzel değildir. Semtinizdeki süpermarketin kahvaltılık gevrek reyonunda size çok seçenek sunulduğunu düşünebilirsiniz ama o seçeneklerin birçoğu farklı şekiller verilmiş, üzerine şeker serpilmiş ama aslında tadı az çok birbirine benzeyen, temelde aynı malzeme değil midir? Meyve reyonuna ilerleyin ve seçeneklerinize bakın. En azından yirmi farklı çeşit taze meyve seçeneği bulacaksınız. Hepsi de kendine özgü farklı lezzette, doğal halinde, yemeye hazır, harika kokulu ve muhteşem görünümlüdür. İstediğiniz kadar çok yiyebilirsiniz ve kilo almazsınız.

Kahvaltıda sadece taze meyve yemeye bir kez alıştığınızda, çok geçmeden bu sizin ikinci doğanız haline gelecek. Yumurta, pastırma, sosis ve kızarmış ekmek birlikteliğini yağlı, hazmedilemeyen bir yığın olarak, yani gerçek haliyle algılamaya başlayacaksınız ve bütün cazibesini kaybedecek.

Aslında birinci doğanız demeliyim çünkü bunun sizin için tasarlanmış ideal doğal gıda olduğunu biliyorsunuz. Bu leziz, sulu, besin deposu, yüksek su içerikli meyveyi yeme zevkini yeniden keşfettikçe, onu ne kadar kolay hazmedeceğinizi ve ondan alacağınız faydaları düşündükçe çok kısa sürede daha önce kahvaltıda neden başka şeyler yediğinize hayret edeceksiniz.

Bütün bunlar olurken eti, süt ürünlerinin, şekerlemelerin ve diğer işlenmiş gıdaların aslında çöp olduğunu iyice görmeye başlayacaksınız. Vücudunuz üzerinde gösterecekleri etkiyi düşüneceksiniz: Onları sindirmekte ne kadar zorlanacağınızı, gereken besin içermedikleri için açlığınızı asla doyurmayacaklarını, günlerce içinizde kalarak nasıl çürüyeceklerini, sebep olacakları üşengeçliği ve en sonunda nasıl yağa dönüşeceklerini düşüneceksiniz. Artık bu sefaletin bir kölesi olmadığınız için oldukça neşeleneceksiniz.

Yeni ve sağlıklı hayatınızın getirilerini ve keyfini hissettikçe işe yaradığını anlayacaksınız. Kolay ve keyifli olduğu için işe yaramaya devam edeceğini biliyor olacaksınız. Daha enerjik hissedeceksiniz, her öğününüzden zevk alacaksınız, tartınız kilolarınızın birer birer eksildiğini, aynanız kötü görünen çıkıntılarınızın gözden kaybolmaya başladığını yansıtacak, dolapta bekleyen kıyafetleriniz vücudunuzun inceldiğini gösterecek, mideniz ona uygun yiyecekleri verdiğiniz için çok daha rahat ettiğini size belli edecek, yükselen enerji seviyeleriniz vücudunuzun daha verimli çalıştığının teyidi olacak. Tat tomurcuklarınızın giderek daha çok doğal, sağlıklı yiyeceklere yöneldiğini, işlenmiş yiyeceklerden birer birer uzaklaştığınızı göreceksiniz.

VEJETARYEN MİYİM?

"*Bu beslenme tarzı beni bir vejetaryene mi çevirecek?*" Bu soru sıklıkla sorulur ve endişenizi anlayabiliyorum. Bu yöntemi keşfetmeden önce hep vejetaryenlerin biraz garip olduğunu, günün birinde vejetaryen olma fikrinin, sanki bir rahip olmak gibi beni

biraz rahatsız ettiğini düşünürdüm. Hevesimi kıran zorunlu perhiz ve yoksunluk olurdu.

Sigara içtiğim dönemde, sigara içmeyenlere saygı duyardım. Onlar, zayıflığım ve aptallığım yüzünden beni küçümseyen farklı ve üstün bir insan türü gibiydi. Aslında konunun zayıflık ve aptallıkla hiçbir ilgisi yoktu. Sadece, sigara olmadan hayattan zevk almak şöyle dursun, onunla başa çıkamadığıma inanmak üzere dâhice beynim yıkanmıştı. Bu telkinden en sonunda kurtulup sigarayı kalıcı olarak bırakabildiğimde nikotin tuzağından başarıyla kaçmayı başarmış milyonlarca eski sigara içicisinden hiçbir farkım olmadığını anladım. Sigarayı bırakmak bütünüyle bencil bir karardı ve sigara içmeyen biri olarak hayatın katbekat daha zevkli olduğunu söylemekten mutluluk duyuyorum.

Et yemekle ilgili beynim çok köklü biçimde yıkanmış olmalı çünkü zararlı etkisini anladıktan ve et yemeye uygun olmadığımızın farkına vardıktan sonra bile kendimi onsuz bir hayata adama fikri, beni hâlâ rahatsız ediyordu.

Et yemeyi bıraktım çünkü artık kendimi bundan zevk aldığıma ikna edemiyordum ve onsuz hayattan çok daha fazla keyif aldığımı hissediyordum. Kesinlikle ahlaki sebeplerden ötürü değildi. Öte yandan, bu günlerde bir hayvan gördüğümde onu öldürme, küçük parçalara ayırma ve yeme fikri biraz tuhaf geliyor. Et üretimiyle ilgili ne kadar çok bilgi edinirseniz yeme isteğiniz de o kadar azalıyor. BSE (Bovine Spongioforme Encephalopathie — Deli Dana) ve CJD (Creutzfeldt — Jakob Disease) gibi hastalıklar nedeniyle birçok kişi eti bıraktı. Bir mezbahaya, batarya sistemi kümeslere ya da et fabrikasına yapılacak bir ziyaret daha birçok kişinin ete duyduğu iştahı bitirmek için yeterli olacaktır.

Eğer vejetaryen olursanız bu artık et yemek istemiyor olmanıza dair tamamen bencil bir sebepten olacaktır. Yöntemimin en büyük cazibesi hiçbir yoksunluk ya da yasaklanmış yiyecek bulunmamasıdır —Çöp Payı'nı hatırlayın. Beyin yıkamalarından bir kez kurtulduğunuzda ve etin ya da diğer çöp gıdaların gerçek yüzünü gördüğünüzde içgüdüsel ve doğal olarak vücudunuzu sindirilemeyen, yağ tetikleyen çöple tıkamaya bir son vermek isteyecek, bunun yerine sizin için en iyi olan, sizi ince, formda, sağlıklı ve mutlu kılacak yiyeceklere olan ilginiz giderek artacaktır.

NE? HİÇ TARİF YOK MU?

Kimileri bu kitabı kilo vermelerini temin eden yemek tarifleri bulma beklentisiyle seçiyor. Kilo verme kitaplarında tariflere bölüm ayırmak yaygın bir uygulama olmakla birlikte ben burada faydalı olacağını hissetmiyorum. Bazen yazarlar size takip etmeniz için haftalık planlar verirler. Ben bunun çok sınırlayıcı olduğunu düşünüyorum.

"Kolay Yol" Yöntemi'nin temel prensiplerinden biri özgürlüktür: istediğiniz şeyi, istediğiniz zaman yeme özgürlüğü. Diyet kitaplarındaki tarifleri ve planları takip etmeniz gerekirse kendinizi mahrum kalmış hissedersiniz.

Tat tomurcuklarınız deneme yanılma yoluyla hoşunuza giden tarifleri bulmakta size güven verecektir. Yediğim en doyurucu yemeklerden bazıları tamamen plansız gelişenler olmuştur. Satın alabileceğiniz favori yiyeceklerinizin büyük bölümünü listeleyip hepsiyle deneyim kazanmanızı öneriyorum.

On ikinci talimat şudur:

HAYATIN TADINI,
FAVORİ YİYECEKLERİNİZİ YİYEREK ÇIKARIN!

ÖZET

- Kilo sorununuzun yöntemi uygulamaya başladığınız anda çözüldüğünü biliyorsunuz.
- Sağlıklı, yüksek su içerikli yiyeceklerden mümkün olduğunca çok yiyin.
- Sadece eğer isterseniz vejetaryen olacaksınız.
- Kilo vermenin ve özgür olmanın zevkini çıkarın.

İPUCU NO. 18

Kiloların Birer Birer Eksildiğini Görün

İçine girmekte zorlandığınız kıyafetleri deneyin ya da kendinize yeni bir giysi alırken bir beden küçüldüğünüzü görerek sevincinizi satış görevlisiyle paylaşın.

Haftada bir tartılın ve farkı görün.

Aynaya baktığınızda formunuzdaki değişiklikleri hayranlıkla izleyin.

Bölüm 19

HAYATIN TADINI ÇIKARMAK

BU BÖLÜMDE

· DOĞALLIK LİSTESİ · DOĞRU BAŞLAMA ZAMANI
· ZEVK İÇİN EGZERSİZ · DOĞAL DÖNGÜ
· BU MUHTEŞEM BİR ŞEY ·TALİMATLARIN TAMAMI

SORUNUNUZ ÇÖZÜLDÜ

Siz doğru yiyecekleri yediğinizde yaratılan uyumlu denge, bir sağlık ve mutluluk kaynağıdır.

Artık kolayca, acısız ve kalıcı olarak kilo vermek için ihtiyacınız olan bütün bilgilere kavuştunuz. O halde, ne zaman başlıyorsunuz?

Bu noktada tutumunuz, "*Harika! Kilo problemim çözüldü!*" kıvamında olmalıdır.

Henüz o ruh haline gelmediyseniz bir yerlerde meselenin özünü kaçırdınız demektir. Her bir bölümün sonunda yer alan özetleri yeniden inceleyin ve size yardımcı olması için **DOĞALINDAN** kod kelimemizi kullanın.

DOĞALINDAN, hem bir anımsatıcı hem de kontrol listesidir. Her bir maddeyi incelerken kendi kendinize sorun:

"Bunu anlıyor muyum? Aynı fikirde miyim? Buna inanıyor muyum? Takip ediyor muyum?"

Herhangi bir şüpheniz olursa ilgili bölümleri tekrar okuyun.

N	**Ne olursa olsun** yoksunluktan uzaksınız. Hiçbir fedakârlık yapmıyorsunuz. **Bölüm 1, 6, 7, 11, 16 ve 17**
A	**Akıl verenler** Doğanın Kılavuzu'yla çelişiyorsa hepsini duymazdan gelin. **Bölüm 4, 6 ve 8**
T	**Tam olarak şimdi!** Zamanlamanın önemi **Bölüm 19**
U	**Uyanış.** Doğanın Kılavuzu'na uyanın, onu anlayın. **Bölüm 2, 4, 8, 9, 12 ve 16**
R	**Rızanızla!** Pes etmek için hiçbir sebep yok! **Bölüm 19**
E	**Evet,** eski yemek yeme tarzınızın sizi perişan ettiğini kabul edin. **Bölüm 1**
L	**Lütfen,** yaşam tarzınızı istemediğiniz sürece değiştirmeyin. **Bölüm 1 ve 19**
L	**Lezzet.** Favori yiyeceklerinizi tüketin. **Bölüm 1, 6, 7, 12, 14 ve 16**
İ	**İçiniz** doğal yiyeceklerin lezzetiyle dolsun. **Bölüm 7, 14 ve 16**
K	**Katiyen** abur cuburu düşünmemeye çalışmayın. Başlamaya şimdi karar verin. **Bölüm 19**

YAPMANIZ GEREKEN TEK ŞEY TALİMATLARA UYMAK VE BAŞARACAKSINIZ

Doğru düşünce yapısına kavuşmak için gereken zorlu çalışmayı zaten tamamladınız bile. Hazırlığınız neredeyse tamamlandı sayılır.

Şimdi sabırsızlık ve heyecan duyuyor olabilirsiniz, öyle ise bu harika. Yine de hâlâ kitabın geri kalanına odaklanmanız gerekiyor.

Çok geçmeden yemek yeme tarzınızı kalıcı olarak değiştirme kararını veriyor olacaksınız. Bunu ne zaman yapmalısınız?

ANLAMSIZ GÜNLER

Genellikle kilo verme girişimlerini tetikleyen iki tür olay vardır. Birincisi sağlıkla ilgili bir korku yaşamak ya da eskiden aklınıza bile gelmeyecek bir kiloya ya da cüsseye ulaşmış olduğunuzu fark etmektir. Diğeri ise yılbaşı, bayramlar ya da doğum gününüz gibi bir gündedir. Bunlara anlamsız diyorum çünkü kilo probleminizle, onunla mücadele etmeye başlamak için hedef bir gün belirlemekten başka hiçbir ilişkileri yoktur. İşe yarıyor olsalar hiçbir sakıncaları olmazdı ama özel günlerin faydasından çok zararı olur.

Yılbaşı, özel günler içinde açık ara en popüler olanıdır. Yılbaşı döneminde genellikle o kadar çok abur cubur yeriz ki fermuarlarımızı kapamakta zorlanmaya başlarız. Yılbaşı akşamı geldiğinde artık öyle şişmiş ve kendimizden nefret eder hale geliriz ki bir karar almaktan büyük memnuniyet duyarız. Yemeğimizi dikkatle kontrol ettiğimiz birkaç günün ardından kutla-

maların etkisinden kurtulur ve daha iyi hissetmeye başlarız. Sorun şudur ki gözümüz hâlâ en başta probleme sebep olan abur cuburdadır. Biraz kilo vermeyi başarabilsek bile eğilim kendimizi biraz daha abur cubur ile "ödüllendirmektir". Araba kullanırken yolda bir kaza görmeye benzer. Bizi birkaç kilometre boyunca yavaşlatabilir ama çok geçmeden onu zihnimizin gerisine atar ve yeniden son hız ilerlemeye koyuluruz. Benzer şekilde, bir diyete başlamak için irade kullandığımızda başlangıçta kararlı olabiliriz ama mahrum kalma hissi bizi yorar, tıka basa yeme isteğine karşı koyma gücümüz giderek azalır.

Aşırı yiyen birinin zihninde kesintisiz bir mücadele vardır. Bir taraf, "*Bu beni şişman, uyuşuk, sefil, sağlıksız yapıyor ve hayatımı kontrol ediyor,*" diye düşünür. Diğer taraf ise "*Aman, abur cubur yemeyi seviyorum*", der. Aşırı yeme eğilimi olan kişi abur cuburun ona gerçek bir zevk verdiği yanılsamasıyla acı çektiği sürece bu tuzaktan asla kaçamaz.

Berbat bir travma yaşamak zorunda kalacağımız korkusuyla sürekli kilo problemimizle mücadele etmeyi ertelemenin yollarını ararız. Özel günler bize girişimimizi ertelemek için başka bir bahane sağlamaktan öteye gidemez.

Kimileri gündemde katılmaları gereken hiçbir sosyal olayın olmadığı dönemleri tercih ederek baştan çıkmamayı umarlar. Bazıları ise iş stresinden uzak olunca daha iyi başa çıkacaklarını düşünerek yıllık izin dönemlerini seçer. Bu yaklaşımlarla ilgili sorun, "*Tamam, şu âna kadar dayandım ama peki ya önümüzdeki ay gideceğimiz yemek ne olacak?*" veya "*İşe döndüğümde ne olacak?*" gibi soruların akla takılmasına neden olmasıdır.

HANGİ GÜNÜ SEÇERSENİZ SEÇİN DAİMA YANLIŞMIŞ GİBİ GÖRÜNÜR

Benim yöntemimle daha en başından itibaren yemeklerin, içeceklerin ve sosyal olayların keyfini çıkarabilirsiniz. Bu sayede, en zor olacağını düşündüğünüz zamanlarda bile hâlâ en sevdiğiniz yiyecekleri yiyerek ve Doğanın Kılavuzu'nu takip ederek mutlu olabileceğinizi hiç vakit kaybetmeden kendinize ispatlarsınız.

O halde başlamak için en uygun zamanı nasıl seçersiniz? Sevdiklerinize bu konuda ne tavsiye edersiniz? Onların size vereceği tavsiye de aynısı:

"LÜTFEN HEMEN BAŞLAYIN!"

Bu kitabı okuyarak öğrendiğiniz her şeyi uygulamaya başlamaya tamamıyla hazırsınız. Dünya şampiyonu unvanını kazanmak üzere olan bir boksör gibi, ŞU ANDA kendi zirvenizdesiniz.

Tuzağın doğasını anlıyorsanız ertelemek için hiçbir neden yok. O halde hemen şimdi başlamak için kararınızı verin. Tereddüt yaşıyorsanız lütfen kitabı yeniden gözden geçirin ve her bir bölümün ne anlama geldiğini mutlaka anlayın.

HEYECAN DUYARAK BAŞLAYIN!

Yemek yemeyi yeniden zevkli hale getirebilirsem —favori yiyeceklerimizi yemekten aldığımız gerçek, doğal zevki— hapishanemin anahtarını bulacağımı ve başkalarının kaçmasına da yardım edebileceğimi anladım.

Sigarayı bırakma yöntemimin uluslararası başarı kazandığını biliyordum, bu nedenle kilo kontrolü yöntemimin işe yarayacağını da biliyordum. Kilo probleminin yanlış yiyecekleri yemek ve bunun sonucunda da aşırı yemek nedeniyle ortaya çıktığını ve her ikisinin de gerçek bir zevk vermediğini kavradığımda yöntemimi kilo konusunda başarıyla uygulayabileceğimi de anlamıştım. Anahtar o sihirli kelimede yatıyordu: **keyif**.

Önceki kilo verme girişimlerimde "*Şişman ve sefil bir haldeyim, bu nedenle daha az yiyeceğim, özellikle de ne yazık ki canımın en çok çektiği yüksek kalorili, yağlı yiyecekleri az yiyeceğim,*" yaklaşımındaydım. Kilo verebilmek için irademi kullanacağım bir yoksunluk sürecine katlanmaya hazırdım. Uygulamaya devam ettiğim sürece kilolar gerçekten de azalıyordu. Ancak kaçınılmaz olarak iradem tükendiğinde eski yeme alışkanlıklarıma dönüyordum ve kilolar geri geliyor, bana hayal kırıklığı ve başarısızlık hissi yaşatıyor, ben de kendimi öncekinden daha da berbat hissediyordum.

Bu kez tamamen farklıydı. Yabani hayvanların ne isterlerse, ne zaman isterlerse yiyebildiklerini ve ideal kilolarında kalabildiklerini anlayınca bunu benim de yapabiliyor olmam gerektiğini düşündüm. Bu da zihnimi yeniliğe açarak ve beyin yıkamalarından kurtulma sürecimi başlattı. Yemekteki keyfin açlığımı doyurmakta yattığını, abur cuburun ise beni asla doyuramayacağını, buna bağlı olarak da aşırı yemekte hiçbir zevk bulunmadığını anladığımda ise yoksunluk hissetmem gerekmeyeceğini görmeye başladım. Yoksunluğun bulunmaması irade kullanmam gerekmeyeceğini gösteriyordu, bu da kilo problemime hiçbir fedakârlık gerektirmeyen kalıcı bir çözüm bulduğum anlamına geliyordu. Sonuç nefret ettiğim o çirkin fazlalıklarımın kaybolmasıyla

kalmadı, aynı zamanda kendimi formda, sağlıklı, enerjiyle dolu ve hepsinden önemlisi sürekli kilomu dert etme köleliğinden kurtulmuş hissetmemi sağladı.

Bu kitabın amacı bunu nasıl yapacağınızı size de göstermek oldu. Başarınızı garantilemek için gelin özetleyelim.

- Hayvanlar acıktıklarında yer ve açlıklarını doyurduklarında da yemeyi bırakırlar. Bizim ise sadece yemek için yemekten zevk alındığına, abur cuburdan gerçek bir keyif duyulduğuna dair beynimiz yıkanmıştır. Bu bir yanılsamadır.
- Açlığınızla temasa geçmek ve onunla temasta kalmak için iç tartınızı ve sensörünüzü kullanın. Açlık, vücudunuzun tükenmeye başladığının ve yakıta ihtiyaç duyduğunun işaretidir. Açlık size, yemek yemenin keyifli, yiyeceklerin tadının da lezzetli gelmesini sağlayan iştahı verir. Bu nedenle açlık, zevkle yemek yemenin anahtarıdır. Aç olmadığınızda yemek yemekten kaçının ve açlığınız etrafında bir rutin oluşturun. İki öğün arasında gerçekten acıktığınızı hissederseniz bir parça leziz ve taze meyve yiyin.
- Açlığınızı çöp gıdalar ile gideremezsiniz. Açlık sadece vücut ihtiyaç duyduğu besinleri aldığında doyuma ulaşır. Açlığınıza abur cubur yiyerek yanıt verirseniz mideniz doluyken bile aç olmaya devam edersiniz. Aşırı yemenin önüne geçemezsiniz.
- Tabağınızda iştah duyduğunuzdan fazlası varsa yemeyin. Bu ayıp değildir. Açlığınızı takip edin ve doyduğunuz zaman yemeyi bırakın.
- Öğün aralarında yemek yememeye dikkat edin çünkü bir sonraki öğününüzden alacağınız keyfi

azaltacaktır. Acıktıysanız bir parça meyve uygundur ama "fıstık tuzağı" dediğim şeyden uzak durun. Bu da misafirperverlik olarak yanlış değerlendirilen başka bir sosyal gelenektir. Misafirlerinizi gereğinden fazla yemeye yönlendirecek bir tuzağı kurmanın nazik bir tarafı yoktur. Bu yiyeceklerle ilgili problem —burada tuzlu fıstık, patates cipsi ve benzeri atıştırmalıklardan söz ediyorum— bir kez bir tane yediğinizde durmanın çok zor oluşudur. Her zaman bir avuç yerfıstığını elime alıp, "*Sadece bunları yiyip duracağım*" derdim. Her seferinde de bütün kâseyi bitirmiş olurdum. Yerfıstığı doğal halinde yendiğinde çok yararlıdır. Ancak düzenli olarak içeceklerle birlikte servisi yapılan yerfıstıkları, patates cipsleri vs. o kadar çok işlenmiştir ve tuzludur ki arta kalan birazcık besin değeri varsa bile verdikleri hasarın yanında gölgede kalır.

- İşlenmiş gıdalara, özellikle de işlenmiş şekere karşı dikkatli olun. İşlenmiş şeker doğal meyvenin tatlılığını taklit ederek bağımlılık yapıcı bir zehir olmasına rağmen favori yiyeceklerimizden biri olduğunu sanmamıza neden olur.

- Abur cuburu düşünmemeye çalışmayın. Diyete girdiğimizde yaptığımız hatalardan biri de yiyecekleri düşünmemeye çalışmak, bunun sonucunda da onları takıntı haline getirmektir. Bir şeyi düşünmemeye çalışmak zaten aptalca bir oyundur. Şimdi size, "Filleri düşünmeyin," desem, hemen neyi düşünmeye başlarsınız? Sadece, abur cubur ne zaman aklınıza gelse onun gerçekte ne olduğunu bilerek düşünün, yeter.

- Abur cubur endüstrisinin beyninizi yıkamasından ve mevcut tat tomurcuklarınızın köleliğinden kendinizi azat edin. Tadı en güzel olan yiyeceklerin doğanın sizin için öngördükleri olduğunun farkında olun. Su içeriği yüksek olan doğal halindeki gıdalar sizin için en iyisidir, inceliğinizi, formunuzu ve sağlığınızı koruyacak olan onlardır. Onlar sizin favori yiyeceklerinizdir.

EGZERSİZİ ZEVK İÇİN YAPMAK

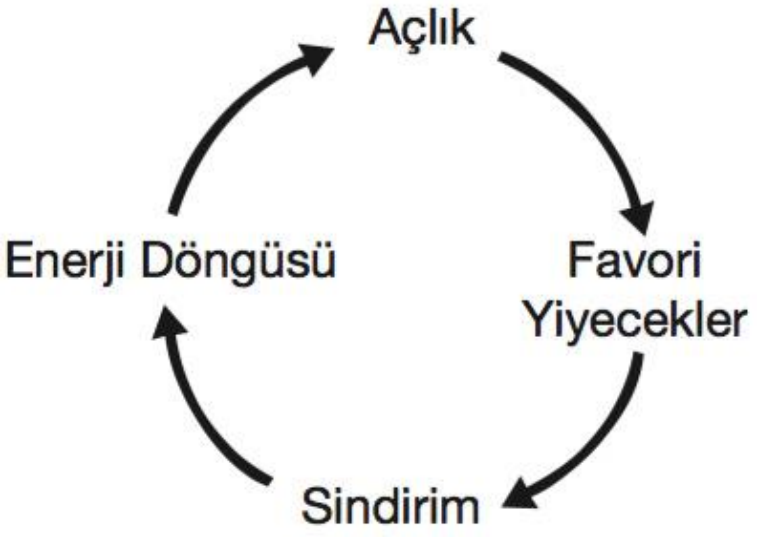
Egzersiz önerdiğim zaman, Bölüm 6'da kilo vermek için egzersiz yapmanın bir yanılgı olduğunu söylediğimi unuttum sanabilirsiniz. Ne kadar çok egzersiz yaparsanız o kadar çok yeme ihtiyacı duyarsınız. Bütün hayvanlar tam olarak yaktıkları enerji miktarı kadar yakıt almak üzere tasarlanmıştır. Ayrıca kaslar yağdan daha ağır olduğu için net sonuç kilo alımı olabilir. Bir kilo hedefi koymayacağınız için bu sorun değildir, ayrıca yağdan kaybedip kas kazanmak çirkin yağlı görüntüyü sıkı ve güzel hatlara dönüştürecektir.

Bununla birlikte, kilo vermek için egzersiz yaparsanız bu da üzerinizde diyete girmekle aynı psikolojik etkiye sahip olacaktır. Yani sıkıntı verecektir.

İstemediğiniz sürece yaşam tarzınızı değiştirmeniz için hiçbir neden yok. Egzersiz yapmanızı teşvik ederim, hem zihin hem de beden için sağlıklıdır ama hedeflerinize ve ideal kilonuza ulaşmanız için yapmanız gereken hiçbir özel egzersiz yoktur.

Daha doğal yiyecekler yemeye başladığınızda, kilonuz düşüp enerji seviyeleriniz yükseldiğinde daha aktif olmak için doğal bir istek duyacaksınız. Daha çok hare-

ket etmekten ötürü iştahınız daha kuvvetli hale gelebilir. Doğru yiyecekleri yemeye devam ettiğiniz sürece bu konuda endişe etmenize gerek yoktur çünkü yediklerinizi yağa dönüşmeyecek, sadece daha aktif olan hayatınız için size yakıt olacaktır. Doğanın bütün canlılar için tasarladığı döngü, onların formda, güçlü ve sağlıklı kalmalarını sağlamaktır.



Döngüdeki her bir faz bir sonrakine neden olur.
Bu, mükemmel bir denge, kendi kendini devam ettiren bir keyiftir.

Sağlıklı yemek ve aktivite döngüsü, üzerinde çalışmanız gereken bir şey değildir. Başından itibaren onun sizin için çalıştığını göreceksiniz. Vücudunuza artık gereğinden fazla istenmeyen çöp gıda yüklemesi yapmadığınız için kilonuz düşecek. Kendinizi daha sağlıklı hissedeceksiniz ve enerji seviyeleriniz yükselecek.

Güne kaslarınızı esneterek başlamak kendinizi hari-

ka hissetmenizi sağlar ve dolaşımınızı hızlandırır. Gün boyunca sürecek bir zindelik hissini başlatır. Egzersiz tercihiniz ister spor salonunda ister evde olsun, ister belirli bir spor yapmayı, ister koşu ya da yürüyüşü tercih ediyor olun, eğlenceli olacaktır. Daha önce hiç sporla ilgilenmedinizse bile vücudunuz hafifledikçe, daha sağlıklı ve daha esnek hale geldikçe daha çok enerjiniz olacak ve egzersize yeni bir ilgi duymaya başlayacaksınız. Siz yaptıkça egzersizler daha keyifli hale gelecek. Bunun için aletler satın almanız, donanım kurmanız ya da pahalı bir spor salonuna gitmeniz gerekmiyor, sabahları dinamik bir yürüyüş yaparak başlayabilirsiniz. Günde yirmi dakika egzersiz yapmayı deneyin. Çok kısa sürede egzersizin verdiği zindelik hissini iple çekiyor, aynadaki farkı fark etmenin keyfini çıkarıyor olacaksınız.

İştahınız artarsa endişelenmeyin. Açlık bize ne zaman yememiz gerektiğini söyler, iyi bir iştah sağlık göstergesidir ve bir sonraki öğününüzün tadını çıkarmanızı sağlar. Yemek çok lezzetli gelecek ve siz de her lokmanın tadına varacaksınız. Doğanın Kılavuzu'na göre yemek demek, yemeğinizi suçluluk duymadan keyifle yiyeceğiniz ve ideal kilonuza ulaşıp orada kalacaksınız demektir.

MUHTEŞEM BİR ŞEY OLUYOR

Bu kitabın temel amacı sadece doğru türdeki yiyecekleri yiyerek hayattan nasıl daha fazla zevk alınacağını size göstermek. Kendi deneyiminden ve yardım için "Kolay Yol" Yöntemi'ne başvuran sayısız kişiden, kimsenin fazla kilolu olmaktan mutlu olmadığını biliyorum. Yemek yemekten zevk almak üzere yaratıldığımıza inanıyorum. Bu nedenle sadece kilo vermenize yardımcı

olma eğilimiyle değil, aynı zamanda en sevdiğiniz yiyecekleri yerseniz hayatın daha keyifli olduğunu size kanıtlamak amacıyla yola çıktım.

İnce, sağlıklı, formda ve enerjik olacaksınız ve aynadaki yansımanızdan gurur duyacaksınız. Hem zihinsel hem de bedensel olarak daha sağlıklı bir kişi olarak stresle başa çıkabilmekte daha donanımlı olacak, yeni edindiğiniz bu güven sosyal etkinlikleri dönüştürecek.

Yöntemimi takip ederek hiçbir şeyi feda etmediğinizi ve muhteşem pozitif kazanımlar elde ettiğinizi anlamanız önemli.

Üçüncü talimatım şuydu: Heyecan duygusu ile başlayın. Muhtemelen zamanında bunu zor buluyordunuz. Artık sıkıntı yapmanız için bir neden olmadığını biliyorsunuz. Aksine, harika bir şey oluyor. Heyecan duymak için haklı sebepleriniz var.

Kendinden nefret etmekten ve uyuşukluktan alınacak bir zevk yoktur. Mide yanması, hazımsızlık, ishal ve kabızlığın hiçbir zevki yoktur. Hassas bağırsak sendromunda, ülserde, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, diyabet ve böbrek yetmezliğinde bir zevk yoktur. Fazla kilolu olmanın hiçbir zevkli tarafı yoktur.

Çöp gıda yemek dayanılmaz bir çatışma yaratır. Aynı anda hem çok yemekten ötürü suçluluk hem de arzu ettiğiniz kadar çok yiyemediğiniz için bir yoksunluk duyarsınız. Bu kâbus artık sona erdiği için şanslısınız. Artık en sevdiğiniz yiyeceklerden istediğiniz kadar yiyebilir ve ideal kilonuzda olabilirsiniz. Bu gezegendeki canlıların yüzde 99.99'u Doğanın Kılavuzu'nu takip ederek zahmetsizce bunu yapıyor.

Doğal, sağlıklı yiyecekler, yemek alım, aktivite ve iştah arasında uyumlu bir denge yaratır. Doğal bir

döngüdür ve her bir aşaması harika yararları olan bir keyiftir, sonucu da sağlık ve mutluluktur.

Kilo sorunumu çözecek bir yöntem keşfetmeden önce ağrılar, rehavet, suçluluk ve acı dolu bir hayata mahkûm olduğumu hissediyordum. Diyet yapmayı denemiştim ama bu sadece işleri daha kötü hale getirmeye yaramıştı. Adeta kendi yeme alışkanlıklarımın esiriydim ve hiçbir çıkış yolu göremiyordum. Hatta ben ve benim gibi milyonlarca kişinin bu yaşadıklarının bir şanssızlık olduğuna inanmıştım. Şimdi geri dönüp baktığımda nasıl bu kadar at gözlüğüyle bakabildiğimi anlamakta zorluk çekiyorum.

Bahçemdeki sincap, yabani hayvanların, neyi, ne zaman ve ne miktarda yiyeceklerini bildiğini fark etmemi sağladı. Bu hayvanlar en sevdikleri, yani doğanın onlar için tasarladığı yiyecekleri yiyorlar. Bu gezegendeki bütün hayvanların yemekten zevk almak üzere tasarlandıklarını anladım —siz ve ben de buna dâhiliz.

Yeni yaşam tarzınıza başlarken yaptığınızın bir fedakârlık olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Abur cubur yemek ve gereğinden fazla yemek size gerçek bir zevk vermez ve hiçbir yardımı da olmaz. Mahrum kalıyor değilsiniz. Bu olay, yaşamdaki, muhteşem pozitif kazanımlar elde ettiğiniz ve hiçbir şey kaybetmediğiniz nadir durumlardan biridir. İyi tarafı çok büyüktür ve hiçbir kötü tarafı yoktur.

Şu anda başınıza harika bir şey geldi. O halde bütün endişelerinizden sıyrılın ve kâbusun artık sona ermesiyle bir rahatlık duygusuna kapılın, gelecek için heyecan duyun.

Şimdi nihayet şunun için özgür olduğunuza sevinebilirsiniz:

En sevdiğiniz yiyeceklerden istediğiniz kadar çok, istediğiniz zaman ve istediğiniz sıklıkta yemek ve diyet yapmadan, özel egzersize başvurmadan, irade kullanmadan ve yoksunluk hissetmeden tam istediğiniz kiloda olmak.

ÖZET

- DOĞALLIK, rehberiniz olsun.
- Yöntemi uygulamaya hemen başlayın.
- Egzersiz yapmayı deneyin. Egzersiz, yaşamın eğlenceli bir parçasıdır.
- Doğanın amaçladığı gibi yemek yeme özgürlüğünün tadını çıkarın.

Bölüm 20

TALİMATLARIN TAMAMI

1. Bütün talimatlara uyun.
2. Açık fikirli olun.
3. Heyecan duygusuyla başlayın.
4. Biri size doğanın tavsiyelerine ters düşen bir tavsiye verirse o kişinin ne kadar saygın ve yetkili olduğuna bakmaksızın tavsiyesini göz ardı edin.
5. Önceden belirlenmiş bir hedef kilo ile başlamayın.
6. Diyet yapmayın.
7. Sadece açken yemek yiyin.
8. Kendinizi mevcut tat tomurcuklarınıza köleliğinizden azat edin.
9. İşlenmiş gıdalardan uzak durun.
10. Açlığınızı favori yiyeceklerinizle giderin.
11. Şimdi başlayın!
12. Hayatın tadını favori yiyeceklerinizi yiyerek çıkarın.

Kilo vermenin kolay yolu

"Allen Carr'ın kitaplarını okuduktan sonra hayatları değişen çok sayıda insan tanıyorum."
Sir Richard Branson

- EŞSİZ BİR YÖNTEM İLE BESLENMENİZE YENİDEN YÖN VERİN!
- KOLAYCA, ACI ÇEKMEDEN VE KALICI OLARAK KİLO VERİN!
- ABUR CUBUR YEMEYE YÖNELİK PSİKOLOJİK İHTİYACI ORTADAN KALDIRIN!
- HAYATINIZIN KONTROLÜNÜ YENİDEN KAZANIN!

"Allen Carr'ın bu kitabını okuduğunuz süre boyunca yapacağınız yolculuk kilo kontrolü sorununun ne kadar basit çözülebileceğini keşfetmekte bir aydınlanma olacak."
Dr. P.M. Bray M.B., C.Hb., M.R.C.G.P.

BU KİTAP YİYECEKLERLE İLİŞKİNİZİ DEĞİŞTİRECEK. OKUYUN VE HAYATINIZ BOYUNCA İSTEDİĞİNİZ KİLODA OLUN.

Alle rkiye
www.all rkiye.com

ISBN: 978-605-9397-05-6

Easyway

9 786059 397056