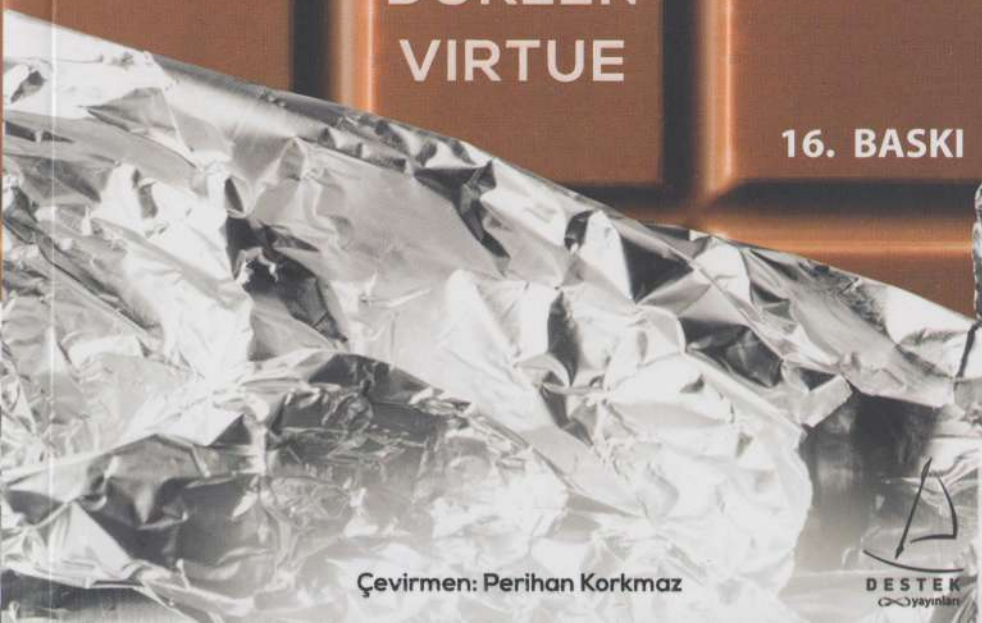
Önlenemez Yeme Arzunuz Ne Anlama Geliyor ve Bununla Nasıl Baş Edersiniz?

DUYGUSAL AÇLIK

DOREEN VIRTUE

16. BASKI



Çevirmen: Perihan Korkmaz

DESTEK yayınları

DESTEK © ARAŞTIRMA

DESTEK YAYINLARI: 1215
ARAŞTIRMA: 295

DOREEN VIRTUE / DUYGUSAL AÇLIK
Orijinal İsmi: Constant Craving

CONSTANT CRAVING
Copyright © 2011 by Hay House, Inc.
Originally published in 2011 by Hay House, Inc.

Copyright © 1995 by Doreen Virtue
Revised copyright © 2011

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Yayıma Hazırlayan: Özlem Küskü
Çevirmen: Perihan Korkmaz
Redaksiyon: Öykü Toros
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2020 (2.000 Adet)
3.-12. Baskı: 2021
13.-14. Baskı: Ocak 2022
15.-16. Baskı: Şubat 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-760-5

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com – info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi – **twitter**.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

DOREEN VIRTUE

DUYGUSAL AÇLIK

Önlenemez Yeme Arzunuz Ne Anlama Geliyor ve Bununla Nasıl Baş Edersiniz?

Çevirmen: Perihan Korkmaz

DESTEK yayınları

Büyükannem
Pearl E. Reynolds'un
sevgi dolu
hatırasına ithafen.

İÇİNDEKİLER

Önsöz 11

Teşekkür 15

BİRİNCİ KISIM
İÇGÜDÜLERİNİZE GÜVENİN 17

Birinci Bölüm
Giriş: Şişmanlık Ruhsal Bir Sorundur 19

İkinci Bölüm
Dört Duygu 41

Üçüncü Bölüm
Duygusal Açlık: Özellikleri, Tetikleyenler ve Üstesinden Gelmek 50

Dördüncü Bölüm
Ne Tür Bir Duygusal Yiyicisiniz? 63

Beşinci Bölüm
İştah: Hayatta Kalma Dürtüsü 78

Altıncı Bölüm
Açık Büfe ve Bayramlarda Neden Daha Çok Yeriz? (Cevabı Sizi Şaşırtabilir!) 99

Yedinci Bölüm
Kişiliğiniz Kilonuzu Nasıl Etkiliyor? 116

İKİNCİ KISIM
AŞIRI YEME İSTEKLERİNİN YORUMLANMASI 123

Sekizinci Bölüm
Yiyecekler Ruh Halimizi Nasıl Değiştirir? 125

Dokuzuncu Bölüm
Yeme İsteklerine Karşı Kendinize Yardım Edin.....151

Onuncu Bölüm
Ruhsal Yiyecekler: Sürekli Açlık Hissini
Temelden İyileştirmek 157

ÜÇÜNCÜ KISIM
AŞIRI YEME İSTEĞİNİN
BİLİMSEL AÇIKLAMASI 169

On Birinci Bölüm
Çikolata Yeme İsteği: Sevgi Açlığı 171

On İkinci Bölüm
Çikolata Bağımlısı mısınız? (Test).....184

On Üçüncü Bölüm
Süt Ürünleri Yeme İsteği: Antidepresan Gıdalar.....193

On Dördüncü Bölüm
Tuzlu Atıştırmalıklar: Stres, Öfke ve Endişe.....200

On Beşinci Bölüm
Baharatlı Yiyecekler: Heyecan Dürtüsü.....215

On Altıncı Bölüm
Sıvı İçme İstekleri: İnişli Çıkışlı Enerji Döngüsü 223

On Yedinci Bölüm
Çerezler ve Yerfıstığı Ezmesi:
Eğlence Yoksunluğundan Yeme İsteği 234

On Sekizinci Bölüm
Ekmek, Pilav ve Makarna: Rahatlatıcı ve Yatıştırıcı.....241

On Dokuzuncu Bölüm
Kurabiyeler, Kekler ve Turtalar:
Sarılma, Keyif ve Güven Tazeleme İsteği.....248

Yirminci Bölüm
Şekerleme Yeme İstekleri:
Tatlı Canlandırıcılar, Ödüller ve Eğlence.....254

Yirmi Birinci Bölüm
Yağ Oranı Yüksek Yiyecekler: Boşluğu Doldurmak 263

Yirmi İkinci Bölüm
Sevgi, Doyuran Bir Duygudur 271

DÖRDÜNCÜ KISIM
YEME İSTEKLERİ ŞEMASI 275

Yirmi Üçüncü Bölüm
Yeme İsteğinizin Şeması 277

Kişiye Özel Okuyucu Anketi.....331

Terimler Sözlüğü 333

Çevirmenin Notları 343

ÖNSÖZ

Duygusal Açlık, önlenemez yeme istekleri üzerine yıllarca yapılan birçok bilimsel, psikolojik ve metafizik araştırmayı bir araya getiriyor. Bu kitabı, okuyucuların duygusallığa dayalı aşırı yemeyi yorumlayıp kontrol altına alabilmesi için yazdım. Bu kitap, kilo vermek ve verdiği kiloyu iştahı azaltmanın doğal yöntemleriyle muhafaza etmek isteyen herkese hitap ediyor.

Kilo ve beslenme üzerine eğitimim, aşırı yemek yeme arzusuyla ilk elden yaşadığım kendi deneyimlerime dayanıyor. Kilo kaybını kalıcı kılmanın, iç huzuru belli bir seviyede muhafaza etmeye bağlı olduğunu yaşayarak öğrendim. Ayrıca dünya çapında sayısız insanla çalışarak sürekli yeme ihtiyaçlarını doğal olarak azaltmalarına yardımcı oldum.

Beslenme bilimiyle ilgilenmeye ilk olarak dondurma ve ekmek yeme isteğiyle verdiğim kendi mücadelemin sonucunda başladım. Dindar bir anne ile sınırları kabul etmemek hakkında kitaplar yazan bir babanın kızı olarak, yaratanın kendi suretinde mükemmel doğduğumuz, fiziksel ve ruhsal sorunların psikolojik nedenlerden kaynaklandığı inancıyla büyütüldüm. Yanlış inançlar, sevgisiz düşünceler ve korkuya dayalı beklentilerin, rahatsızlık, hastalık ve kazaları doğurduğu anlayışıyla yetiştirildim.

Dolayısıyla, 20'li yaşların başında kendi iştahım kontrolden çıkınca, doğal olarak bunun duygusal köklerini araştırdım. O sırada yeme bozukluğu kitapları veya destek grupları yoktu. Aşırı derecede dondurma ve ekmek yeme isteğimi bastırmak için yöntemleri kendi kendime bulmak zorundaydım.

"İyileşecek hastanın hekim ayağına gelir" denir ya, benim hekimim de bir hastanede madde ve alkol bağımlılığı doktoru olarak çalışırken ortaya çıktı. Birinci Bölüm'de okuyacağınız üzere hastalarımın her birinin uyuşturucu seçiminin kişiliklerine benzediğini keşfettim. Eroin bağımlıları, esrar bağımlılarından çok farklıydı. Alkol bağımlılarının karakterleri, kokain bağımlılarından tamamıyla farklıydı. Sürekli olarak, karakterle madde seçimi arasındaki ilişkinin listesini yaptım.

Diğer insanları incelediğimi düşünüyordum, halbuki kendimi araştırdığım aklımın ucundan bile geçmedi! Birkaç eroin bağımlısıyla çalışırken birden aklıma geldi. O uyuşturucunun yakınına hiç gitmemiş, hiç görmemiştim, karşı konulamaz eroin arzusunun nasıl bir şey olduğuna dair hiçbir bilgim yoktu. Ancak bağımlıları anlayabilmek için onlar eroin arzusunun nasıl bir şey olduğunu izah ederken, kendi çikolatalı pasta ve dondurma yeme arzumu düşünmek zorunda kaldım. Bağımlılar bir şırıngaya doğru sürüklenirken nasıl çaresiz, yardıma muhtaç hissettiklerini tarif ediyorlardı. Ben de zihnimde eroin resminin yerine çikolatalı pasta koydum. Bu yolla, hastalarımın arzularını daha doğru bir şekilde ilişkilendirebilirdim.

Başlangıçta, eroin bağımlılarını biraz yargıladığımı kabul etmeliyim. Oysa ne kadar da ikiyüzlüymüşüm! Gönüllü gelmişler, danışmanlık alıyorlar, tedavi oluyorlardı, oysa ben her akşam hastaneden çıkıp, dosdoğru en yakındaki dondurmacıya gidiyordum! Kendimle yüzleştiğim an, "Sen yeme bağımlılığınla hâlâ debelenirken, hastaların bağımlılıklarından kurtulmak

için yardım alıyor!" dedim ve artık geri dönüşü yoktu. İyileşmekten başka seçeneğim olamazdı.

Ondan sonraki 11 yıl iyileşme, bilgi ve hayallerin farkına varmamla geçti. Neden devamlı açlık hissettiğimi anlamaya başladım: İçgüdülerimden korkuyordum. İçimden gelen ses bana evliliğimde ve kariyerimde değişiklik yapmamı söylüyordu ama ben duyduğuma inanmaya korktum. Başarısız olacağımı düşündüm! Dolayısıyla da içsesimi yiyeceklerle bastırdım.

Nihayetinde içsesimi, yemekle boğup öldürmek yerine, onu dinleyince, hayatım tamamıyla değişti. Kendimi hayatında az para ya da az aşk olan şişman, mutsuz bir kadından, bol arkadaşı olan, sevgi dolu, maddi durumu yerinde, fazlalıkları kırpılmış bir psikoterapiste dönüştürdüm. Böylece içsesimizin bizi asla başarısızlığa uğratmayacağını, içgüdülerimizin erdemine kulak asmayıp rehberliğine güvenmeyenin kendimiz olduğunu öğrendim.

Ondan sonra, yeme bozuklukları ve sürekli yeme isteklerine sebep olan psikolojik sorunları araştırmaya kendimi adadım. Uyuşturucu bağımlısı hastalarımda olduğu gibi, her yeme arzusu da belli bir türde kişiliğe ve duygusal soruna karşılık geliyordu. Yeme arzumun yorumlarını kayda değer sonuçlarıyla seminer izleyicileri ve hastalarımla paylaşmaya başladım. Çünkü bir duygusal sorunu ortaya çıkarmak için saatler, günler, aylar harcamak yerine, yeme arzusunun yorumlarını kullanmanın hastaların savunma mekanizmalarını pas geçerek, doğrudan sorunun merkezine gitmemi sağladığını fark ettim.

Araştırmamın tüm sonuçları şimdi sizin elinizde. Belli yiyecekleri *neden* arzuladığınıza dair, kendinize karşı gerçekten dürüst olmanız gereken bilgileri burada açıklıyorum. Ayrıca aşırı yemeye mâni olmak, duygusal yemeyi azaltmak ve dengeli

bir iştaha tekrar kavuşmak için birçok tavsiye ve faydalı öneriye de yer verdim.

Gereğinden fazla yemekten normal yemeye geçme yolculuğu kolay değil ama bu bir gereklilik. Benim için bu, bir "yağ hücresi" içinde hapsolmak ile hafif bir beden ve geniş bir ruhun içinde özgür olmak arasındaki bir seçimdi. Umarım, siz de benim yaptığım gibi yağ hücrenizden kurtularak özgür kalmayı seçersiniz!

Doreen Virtue
Hawaii

TEŞEKKÜR

Teşekkür etmek istediklerim: Jill Kramer, Reid Tracy, Kristina Tracy, Jeannie Liberati, Christy Salinas, Amy Rose Grigoriou, Bill ve Joan Hannan, Ada Montgomery, Pearl E. Reynolds, Mary Baker Eddy, Catherine Ponder, Forest Holly, Marianne Williamson, Norman Vincent Peale, Sheldon Kopp, Viktor Frankl, Grant Virtue ve ChuckVirtue.

Hay House Yayınevi'nden çıkan ilk kitabım *Kilolarca Acınızdan Kurtulmak: İstismar, Stres ve Aşırı Yemek Arasındaki Bağı Koparmak*'ı okuduktan sonra bana yazan danışanlarım, seminer izleyicileri ve çok sayıdaki kadına şükranlarımı sunmak isterim. Hayal kırıklıklarınız ve umutlarınızı ifade ederkenki açıksözlülüğünüz beni çok etkiledi. Kitabın geçek şifa mesajına karşılık verdiğiniz için sizlere çok teşekkür ederim!

BİRİNCİ KISIM

İÇGÜDÜLERİNİZE GÜVENİN

Not: *Bu kitabın yazımında başka bir araştırmacının bulgularından her bahsettiğimde sayısal dipnotları [1] kullandım. Bu dipnotların, kitabın EK bölümündeki "Notlar" listesinde karşılığı bulunmakta. Herhangi bir ek bilgi içermeyen bu dipnotlar, bahsedilen konuda daha fazla bilgi edinmek istersenız başvuru kaynağı olması amacıyla verildi. Eğer okurken bu dipnotları dikkate almazsanız da, kitaptaki herhangi bir anlamı ya da mesajı kaçırmazsınız.*

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ:
ŞİŞMANLIK RUHSAL BİR SORUNDUR

Vücudunuzun her bir bölümünün kusursuz ve sağlıklı, iştahınızın yerinde olması da sıra dışı bir durum değil. Önlenemez yeme isteğiniz ve doymak bilmez iştahınız sağlığınızın iyi olmadığı veya herhangi bir yerinizin hastalıklı olduğu anlamına gelmez. Aksine, iştahınızın aynen planlandığı gibi olduğunu gösterir.

İştahınız da dahil olmak üzere bedeniniz, iç huzur düzeyinizi yansıtır. İştahınız, bir uçağın gösterge tablosu gibi, ruhsal ve duygusal yakıtınız azaldığında sizi uyaracak özelliktedir. Açlık, adeta yanıp sönen bir kırmızı ışık gibi, "Daha fazla iç huzura ihtiyacım var!" sinyalini verir.

Hayvanlar fazladan kilo alarak kış uykusuna hazırlanır. Fazla kilolu insanlar ise gerçek potansiyellerini uyuşturan ruhsal bir kış uykusundadır. Doğrusunu isterseniz, kilo, güvenli ve rahat bir dünyada, algılanan tehlike ve yoksunluklara karşı engel işlevi görür. Fazla kilo ve aşırı yemenin ağır ve yorucu kış uykusundan kalkma zamanı geldi de geçiyor bile. Karanlık mağaradan gün ışığına çıktığınızda, aslında yaratıcılık, başarı ve enerjiyle dolu sonsuz baharı hissedeceksiniz!

Geçmişte, perhizler, haplar ve tozlar gibi harici yöntemlerle iştahınızı dizginlemeyi denemiş olabilirsiniz. Gördüğünüz gibi, o harici yöntemler uzun vadede pek işe yaramadı. Onun yerine, içsel bir yöntem kullanarak iştahınızın iyileştirilmesi gerek. İşte bu kitapta size önerilen yöntem de tam olarak budur.

Belli bir anda belli bir yiyeceği yemeyi aşırı arzulamanız tesadüf değil. Ne de olsa iç huzur vereceğini umduğumuz yiyecekleri yemeyi arzularız. Aşırı yeme duygusu, iki nedene dayanır: Duygusal açıdan daha iyi hissetme arzusu ya da enerji düzeyimizi değiştirme isteği. Daha canlı, daha sakin, daha güvende, daha kendine güvenen, daha az öfkeli ya da daha az korkmuş hissetmek isteriz.

Her canlı yiyecek, su, dinlenme, barınma ve iç huzur gibi temel ihtiyaçlarını gidermeye çalışır. Şayet bu ihtiyaçlardan biri karşılanmazsa, bedeniniz durumu düzeltmeniz için sinyal vererek sizi uyarır. Vücudunuz ve zihninizde rahat ve sağlıklı bir denge sağlamanın bu sürecine *homeostaz* denir.

Homeostatik dürtü, üşüyünce ceketinizi giymenizi, susayınca su içmenizi, yorulunca uyumanızı söyler. Huzurunuz kaçınca, içsesiniz rahatsızlık veren sorunu çözmeniz için sizi harekete geçmeye yönlendirir. Harekete geçmezseniz, depresyon gibi olumsuz bir duygu hissedersiniz. Buna rağmen, vücudunuz homeostaz halini sürdürür ve bu arada farklı bir yönteme başvurur. İştahınız, arzuladığınız duygu ve enerji durumuna geri dönmenizi sağlayacak besinleri bilir, ancak onlar size geçici bir iç rahatlığı verecektir.

Önlenemez yeme isteği duyduğunuz her besin maddesi, ruh haliniz ya da enerji seviyenizi değiştirerek, sizi geçici homeostaz durumuna döndürecek özelliklere sahiptir. Burada okumaya devam ettikçe, vücudunuzun doğal zekâsının fevkaladeliğini göreceksiniz.

İçimizdeki Duygular

Karnımız, duygularımızın merkezidir. Korku, heyecan, öfke ve sevgiyi içimizde hissederiz. Aşağıdakilerden birini muhtemelen siz de yaşamışsınızdır:

- Heyecandan içinizde bir kuş pır pır eder.
- Âşık olunca iştahınız kapanır.
- Önsezileriniz "içgüdü" biçiminde içinize doğar.
- Endişe ya da korkudan karnınız ağrır.
- Gerginken, mideniz bulanır ya da karnınıza ağrı girer.
- Yalnızlık, bıkkınlık ya da sıkıntıdan karnınızın acıktığını hissedersiniz.
- Aşırı derecede endişelenirsiniz.
- Hoşunuza gitmeyen bir durumu *sindiremezsiniz.*
- Biri, size birtakım yalan dolanı "yutturmaya" çalışır.
- İlgi ve sevgiye açsınızdır.
- Birinden bıkmışsınızdır, canınıza tak etmiştir.

Önsezilerimiz ya da içgüdülerimiz bizi yönlendirir, bize rehberlik eder. İçgüdülerimiz, evrenin zekâsı ile insan yaşamı arasındaki bağlantıdır. Bu içses, mağarada yaşayan atalarımızdan bize miras kalan milyonlarca yıllık bilgeliği bastırır. Bize bir kişinin dürüst davranıp davranmadığını, hangi kariyeri seçmemiz gerektiğini, hangi evi alacağımızı, kiminle evleneceğimizi söyler.

İçgüdülerimizi dinlediğimiz zaman, karşılığında iç huzurla doları. İçsesimizin talimatları ürkütücü göründüğünde ("Hayallerimdeki kariyeri gerçekleştirmek için peşinde koşamayacak kadar çok korkuyorum çünkü başarısızlıktan

korkuyorum!") midemize yiyecek ya da alkol gibi bir şeyler atarak içgüdülerimizi sustururuz.

Bu olguyu ilk defa yaşadığımda 22 yaşındaydım. Maddi ve manevi olanakları kısıtlı bir evliliği olan genç bir anneydim. Eşim ve ben kiramızı ödemekte ve oğullarımızın beslenmesini sağlamakta zorlanıyorduk. Gerginlik ve endişeden sürekli kavga ediyorduk. Üstelik postacı her gün ödeme süresi geçmiş faturaları getiriyordu.

Eşim, korku kelimesinin insan şeklindeki somut bir örneğiydi. Başta gelen endişelerinden biri de benim onu bir başka adam için terk edeceğimdi. Bu korkuyla mücadele etmek için, bana sürekli olumsuzluk aşılıyordu. Şişman, çirkin, aptal ve değersiz olduğumu, özellikle de iki çocukla beni başka kimsenin istemeyeceğini söylüyordu. Bu yalanı o kadar sıklıkla söyledi ki zamanla ben de inandım. Yalanları beni hipnotize etti, daha iyisini hak etmediğime ikna oldum.

Tüm bunlara rağmen, aslında yaşamam gereken hayatı sezgisel olarak görmeye devam ettim. Zihnimde bir slayt gösterisi gibi, bir aydınlık, özgür ruh olarak resimlerimi gördüm. Uyanık rüyamda, kendimi bir psikoterapist ve yazar olarak, deniz kenarındaki bir evde, sağlıklı ve zayıf bir bedende hayal ettim. Bunun içgüdülerim yoluyla benimle konuşan Tanrı olduğunu artık biliyorum.

Ne zaman kendimi bu hayalin gerçek olabileceğini kabul etmeye bıraktıysam, ezici bir baskı hissettim. Hayalimi eşime söylediğimde, benimle dalga geçti. Aile sorumluluğu olan, parasız, kendine güvensiz, eğitimsiz bir ev hanımı nasıl olurdu da öylesine büyük bir hedefi hayal edebilirdi? O içsel hayal gücü beni korkuttu çünkü iyiyi hak ettiğime inanmadım. Ben hariç herkes iyiyi hak ediyordu. Adeta, içgüdülerim içimdeki korkuyu tetikledi.

Halbuki bu tür korkularla başa çıkmanın kestirme yolu, içgüdülerinize inanmak ve onların gösterdiği yolu takip etmektir. Lakin ilk başta, aşırı yemekle içgüdülerimi susturan diğer verimsiz seçeneği seçtim. İçsesimin üzerine yiyecek döktüm, kilo aldım ve şişmanlığı hedeflerime ulaşmaya değmediğimin kanıtı olarak kullandım.

Bir süre sonra, başarısızlıklarım ve hayatımın acılarıyla, "Ne yaptığımı bilmiyorum!" itirafını etmeye yetecek kadar aşağılandım. En sonunda, oluruna bırakarak, Tanrı'ya havale ettiğimde, içgüdülerime inanmaya başladım. Velakin beni yönlendiren bu içsesi dinledikten sonra kendimi ona inanmaya bıraktım. Tanrı'nın bana yeterli yaratıcılık, cesaret ve yetenek ikmalleriyle desteklemeyeceği bir hedefi vermeyeceğine inandım.

Bu, verdiğim en doğru karar oldu. Hayatım her yoldan çıktığında, bunun içsesimi dinlememekten kaynaklandığını anlamaya başladım. O zamanlar, içimin huzursuz olduğu zamanlardı ve bunun sonucu olarak da yoğun yeme isteği duyuyordum. Sonra aşırı yiyordum ve böylece bir kısırdöngü halini alıyordu.

Halbuki içsesimi dinlemeye başladığımda, hayallerimi gerçekleştirmeye yönlendirildim. Üniversiteye gittim, kitaplar yazdım, hayallerimin net ve odaklanmış bir görüntüsünü hep gözümün önünde bulundurdum. İçgüdülerim bir aksaklık ve zorlukla karşılaştığımda bana yol gösterdi. Çok çalışarak ve dua ederek, hayallerini kurduğum kişi, belli aralıklarla televizyona çıkan bir psikiyatr ve kitapları çok satan bir yazar oldum.

Tüm ihtiyaçlarım ve isteklerimin sorumluluğunu üstlendim, çaresini buldum, çünkü artık iyiyi hak ettiğimi biliyorum. Siz de iyiyi hak ediyorsunuz. Hepimiz iyiyi hak ediyoruz.

İçsesimizi dinlediğimiz zaman yanlış yola sapmayız. Özellikle ailemiz başta olmak üzere diğer insanlara da yardım eden

ulvi amacımızı yerine getiririz. Kafamız rahat, içimiz huzurluyken aşırı yemek için hiçbir nedenimiz olmaz. İçsesimizi takip etmek hayatımızda mucizeler yaratır!

İyileşme Zamanı

Kilo vermek ve diyet yapmakla mücadele içindeyseniz, nasıl kilo verileceğini siz herkesten daha iyi biliyorsunuz demektir! Daha az yağ yemek, daha fazla spor yapmak – gözünüzde büyüttüğünüz kadar zor değil. Ancak, günümüz insanının daha önce hiç olmadığı kadar çok kilolu olması iştahımızın aşırı aktif olmasından kaynaklanıyor. Sürekli aç olmasaydık, kilo sorunu olmazdı.

Bu kitapta verilen bilgiler, yeme arzunuzun gücünü azaltmaya yardım edecek. Belli bir yiyeceği neden çok arzuladığınızı yorumlayınca, karşı koyamadığınız arzularınız ortadan kaybolacak. Yemek seçiminizin sizin kontrolünüzde olduğunu daha fazla hissedeceksiniz. Yemenizi emreden bisküvi kutusunun yerine, bir ya da iki bisküvi atıştıracak ya da hiç yemeyeceksiniz.

Benim yeme arzusunu yorumlama üzerine az bilinen yöntemimi öğrenmek üzeresiniz. Önlenemez yeme arzunuzu yorumlamayı bir defa öğrendiğinizde, fazla yeme dürtüsü sizi bir daha asla bunaltamayacak.

Önlenemez Yeme İstekleri Kâbusu

Önlenemez yeme isteklerinin yorumu, kötü rüyaların yorumuna benzer. Ne de olsa, kötü rüyalar ve karşı konulamaz yeme arzusunun birçok ortak yönü vardır. Ne zaman tatsız düşünceler ya da duygularla yüzleşmekten kaçınsak kötü rüyalar

görürüz. Aynı şekilde önlenemez yeme arzuları da çözümlenmemiş duyguların işaretidir.

Kötü rüyalar ve önlenemez yeme arzularıyla başa çıkmada kullanılan iki yöntem birbirinin aynıdır. İlk yöntemde, keyfinizi kaçıran iş, mali durum, arkadaşlar, aşk, aile, sağlık, her neyle ilgiliyse önce kaynağını tespit edersiniz. Gerçi, kimi zaman, karmaşanın sebebi o anda belli değildir. Genellikle, tutarsız duygularımız ve inançlarımızla ilgili gerçeklerle yüzleşmeye hazır değilizdir. Halbuki, iç huzurumuzu sağlayacak değişiklikler yapmamızı engelleyen o korkulardır.

Bu gibi durumlarda, kötü rüyaları ya da önlenemez yeme arzularını yorumlamak en işe yarar yoldur. Yorumlama, yüzünüze ayna tutar, duygusal rahatsızlık ve acınızın gerçek kaynağını anında teşhis etmenizi sağlar. Kaynağı ortaya çıkardığınızda, gerekli adımı atar ve ardından geçmişin peşini bırakırsınız.

Freud zamanından bu yana rüya yorumu alanında çalışmalar yapılmıştır. Benim gibi pek çok terapist, bu sağlığa kavuşturucu yöntemi düzenli olarak tedavi sürecine dahil etti. Bu yöntem, terapist ile hastanın, sağlıksız davranışları başlatan kemikleşmiş inançları, savunma mekanizmalarına takılmadan kolayca anlamasına yardımcı olur.

Yıllar önce, yeme arzularını yorumlamaya başladığımda, aslında bu yorumlamaların rüyaların yorumlarıyla ilişkisiyle olduğundan çok daha güvenilir olduğunu saptadım, çünkü daha az sayıda tutarsızlık vardı. Rüyaların yorumlanmasında, çeşitli sembollerin rüyayı gören için ne anlama geldiğini terapistin ölçmesi gerekir. Bildik rüya sembolleri olan su, renkler, binalar, araçlar ve insanların kişiye göre tamamen farklı anlamı ve önemi vardır.

Gerçi, önlenemez yeme isteklerinde, her bir gıdanın arkasındaki anlam çok daha tutarlıdır. Mesela, kıtır kıtır fıstık ezmesi

için neden önlenemez bir yeme arzusu duyulduğunun yorumu hep aynıdır. Bu tür yeme arzusu, neredeyse her zaman, biraz eğlenceye ve hoşça vakit geçirmeye ihtiyaç duyan gergin, öfkeli ya da üzgün birini işaret eder.

Her gıda, belli bir ruh haline tekabül eder. İştahınız kontrolden çıktığında, daha zinde, daha rahatlamış, daha iyi bir ruh halinde olmak istiyorsunuz demektir. Sezgisel olarak, karşı koyamadığınız sürekli yeme ihtiyacınız, istediğiniz etkiyi yapacak belli bir yiyecek içindir.

Ruh haliyle önlenemez yeme istekleri arasındaki ilişkiyi, benim dışımda başkaları da araştırdı. Sadece hangi yiyeceğin arzulandığını bilerek, duygusal sorunu doğru saptayabileceğimize ilişkin bulgularımı onların bulguları da destekledi.

Örneğin, British Columbia'da üniversite profesörü olan Bernard Lyman, 200 denek üzerinde bir araştırma yaptı. Deneklerden, kendilerini öfke, sıkıntı, bıkkınlık, depresyon, yalnızlık ve neşe dahil olmak üzere 22 farklı duygu içinde hayal etmelerini istedi. Denekler, bu duyguların her birini yaşadığını hayal ederken Dr. Lyman o sırada ne yemek istediklerini sordu.

Sonuçlar istatistiksel açıdan kayda değerdi –bir başka ifadeyle öyle rasgele görmeyi beklediğinizden daha anlamlıydı. Tercih edilen yiyeceklerden her biri tutarlı bir şekilde duygulardan birine denk geldi. Bir sonraki sayfadaki şema Dr. Lyman'ın bulgularından bazılarını açıklıyor. Buna göre, "endişe" duygusunun, hem sağlıklı hem de sağlıksız tür abur cubur yemek için aşırı bir arzu yarattığı, "sevgi" ve "mutluluk" duygularının tatlı yemek için (bu çalışma tatlılar arasında bir ayrım yapmamış olsa da muhtemelen çikolatadır) güçlü bir isteği tetiklediği saptamasını ilginç buldum. Dr. Lyman, bu araştırmasına dayanarak, "Açıkça görülüyor ki, farklı tercihler şüphesiz farklı duygulara uygundur" sonucuna vardı.

200 Öğrencinin Belli Duygulara Karşılık Yeme İsteği Oranları

	Endişeli	Mutlu	Sevgi Dolu	Özgüvenli	Temkinli
Salata	2	5	12	11	6
Çorba	6	1	0	2	6
Yumurta	3	1	2	3	1
Balık	0	4	4	15	3
Et	11	29	28	26	23
Kümes hayvanları	0	3	1	6	5
Güveç	2	6	2	8	3
Fastfood	6	12	6	4	2
Sebzeler	3	23	16	11	18
Peynir	1	6	4	6	0
Meyve	6	11	10	7	7
Sandviçler	8	4	2	3	3
Tatlı	3	15	10	1	3
Süt	5	2	1	0	2
Meyve suyu	2	1	0	1	0
Sağlıklı atıştırmalıklar	20	13	9	7	8
Sağlıksız atıştırmalıklar	22	9	7	1	3
Alkolsüz içecekler	11	6	3	6	8
Alkollü içecekler	0	6	14	3	0
Hiçbir şey	19	3	18	7	17
Her şey	4	8	12	14	5
Emin değil	2	3	6	3	9

Kaynak: Lyman, 1982[1]

İştahınızı İyileştirin, İştahınızı Öldürmeyin

Bana öyle geliyor ki, önlenemez yeme arzusu hakkında öğreneceklerinizden keyif alacaksınız. Bu konuyu seminerlerde ya da televizyonda anlattığımda, izleyiciler hep kendi yeme arzularının yorumlanmasını istiyor. Böyle olunca ben de kendi kendinizin yorumlamalarını yapabilmeyi öğrenmeniz için bu kitabı yazmaya karar verdim, hem böylece aile ve arkadaşlarınızın önlenemez yeme isteklerini de yorumlayabilirsiniz.

İstediğiniz duygusal ve enerji halinin tam karşılığı olan belli yiyecekleri arzulamanıza dair iştahınızın bilgeliğine ve önsezilerinizin doğruluğuna hayret edeceksiniz! Peki size bir sorum olacak: İştahınız, yeme alışkanlıklarınız ya da kilonuz söz konusu olunca, yeme isteğiniz sizi kontrol ediyor görünüyor mu? Bazen önlenemez yeme arzusu duyduğunuz yiyecekleri yemekten başka bir çare olmadığını hissediyor musunuz? Tek düşündüğünüzün yemek olduğu zamanlar var mı? Bu, ister çikolata, çizburger, ekmek ya da dondurma yeme isteği olsun, önlenemez yeme arzularıyla mücadele, gerilimin doruk noktası değil mi?

Mideniz "Onu ŞİMDİ yemek istiyorum!" diyor.

İradeniz, "Hayır onu yiyemezsin. Şişmanlatır. Kilo vermen gerek. O yiyecekleri unut" diyerek karşı geliyor.

Yine de, mideniz cevap veriyor: "Ama onu istiyorum!" Aklınız yeme dedikçe daha çok yemek istiyorsunuz.

Açlığımızın çok ender olarak fiziksel kaynaklı olduğunu aslında hepimiz biliyoruz. Açlığımız genellikle şu anda daha iyi hissetme arzusudur. Kafeste bir aşağı bir yukarı gidip gelen bir hayvan gibi, iştahınız tüm düşüncelerinizin, planlarınızın, enerjinizin etrafında döner durur. Yeme isteğini bastıramadığınız

yiyeceğin tadı, onu nereden satın alacağınız, nasıl hazırlandığı gibi ayrıntılarını düşünürsünüz. Bu arada alacağınız kalorileri, kahvaltıyı atlayarak ya da egzersizle nasıl kaybedeceğinizi de düşünürsünüz.

Bu, bir bağımlılık döngüsüdür, yeme arzusu hayatınızın büyük bir bölümünü avucunun içine alır ve artık durum sizin kontrolünüzden çıkmış, yiyeceklerin kontrolüne geçmiştir. Ama eğer benim gibiyseniz, hayatınızın geri kalanında kendinizle mücadele etmek istemezsiniz. Kilo ve yeme sorununun sürekli bir mücadele olmasını istemiyorsanız:

Zayıflamaya odaklanmayı bırakın, onun yerine iç huzurunuzu korumaya odaklanın.

İç huzurunuzu muhafaza ettiğiniz sürece, iştahınız bir daha asla kontrolsüz hissetmeyecektir! Ama bazen, size neyin huzur vereceğini bilemezsiniz. İşte bu noktada önlenemez yemek arzusunun yorumlanması yardımınıza koşacak ve size hayatınızın hangi bölümüne dikkat etmeniz gerektiğini haber verecek.

Yemeye karşı koyamadığınız her yiyecek, dikkatinizi çekmeye çalışan belli bir sorun ve duygunun karşılığıdır. Bunaldığınızda dondurma ya da peynir gibi süt ürünlerini yeme isteği duyarsınız. Endişelendiğinizde çerez ya da cips gibi kıtır kıtır bir şeyler yemek istersiniz. Aslında, yemek için aşırı istek duyduğumuz her yiyeceğin biyolojik ve psikolojik bir nedeni vardır. Bu isteğin altında yatan duyguları bir defa açığa çıkardığınızda, aynı zamanda kendinize karşı dürüst olduğunuz için de rahatlayacaksınız. O noktada karşı konulamaz yeme arzunuz yok olacak.

Her yiyecek, mineraller, aminoasitler, doku, koku ve ruh halinizi ve enerjinizi etkileyen başka maddeler içerir. Bunlardan bazıları uyarıcı, bazıları yatıştırıcı, bazıları da beyninizdeki zevk merkezlerini harekete geçiricidir. Aslında, çoğu besinin ruhsal durumu değiştiren ya da "psikoaktif" özellikleri, astım, endişe, depresyon için verilen reçeteli ilaçlarda bulunanların aynısıdır!

Sezgisel olarak arzuladığınız ruh haliniz, aşırı bir yeme isteği duyulacak besinleri belirler. Örneğin, moraliniz bozuk, bunalımlı ya da uyuşuk hissettiğinizde, ruh halinizi canlandıracak, neşelendirecek bir şeyler yemek istersiniz. Gergin ya da asabi hissettiğinizde, sinirlerinizi yatıştıracak bir şeyleri yemeyi arzularsınız. Sıkıldınız mı? Önlenemez yeme duygunuz sizi beyninizde heyecan uyandıran ve keyif veren kimyasalları tetikleyen besinlere doğru yöneltecektir.

Bu tür saptamaları desteklemek için, üç kaynaktan yoğun araştırmalara dayanan bulguları bu kitaba dahil ettim:

1. Bilimsel araştırmalar, çeşitli besinlerin psikoaktif (ruh halini değiştiren) özellikleri hakkında dünyanın çeşitli üniversitelerinde yapılanlar. Bunların yanı sıra, hayvanlar, bebekler ve yetişkinler üzerinde iştaha ilişkin yürütülen en son araştırmaları; besin tercihleri ve egzersizin beslenme ve sinir sistemi kimyasalları üzerindeki etkilerine dair incelemeleri derledim.

2. Antik Çin tıbbi teorileri arasında besinlerin "enerjileri" hakkındaki bölümleri inceledim. Şaşırtıcı bir şekilde, Çinlilerin yiyeceklerin uyarıcı ve yatıştırıcı bileşenlerine ilişkin inançları, modern bilimsel araştırmalarla mükemmel bir şekilde örtüşüyor! Yüzyıllar önce "acı" (Çinlilerin

tıbbi uyarıcı tarifi, tat olarak değil) etiketi uygun görülen besinlere, bugün vazokonstrüktör (damar daraltıcı) veya uyarıcı deniliyor.

3. Bire bir görüşmeler, seminerlerimde ve klinik seanslarımda yürütüldü. Binlerce kadın ve erkeği inceleyerek, önlenemez yeme istekleriyle duygusal sorunları ve duygudurum tercihleri ilişkisini ortaya çıkardım. Ayrıca kendi önlenemez yeme arzularım ve onlarla uyuşan ruh halime ilişkin ayrıntılı kayıt tuttum.

Şaşırtıcı bir şekilde, bu üç bilgi kaynağının hepsi –modern bilimsel araştırmalar, eski Çin tıbbi inançları ve kendi kişisel mülakatlarım– hangi duyguların hangi besinlerle örtüştüğüne dair benzer sonuçları ortaya çıkardı.

İşin Sırrı Arzulanan Besinlerde

Elbette herkes acıkır. Ancak *normal* iştahın haricinde ve bayramlarda tıkınırcasına yemenin çok ötesindeki baskıcı yeme istekleri, sürekli, sinir bozucu ve saldırgandır. Dahası, bu önlenemez yeme istekleri, iyi niyetle başlanan beslenme ve diyet planlarını altüst eder.

Benim *önlenemez yeme isteği* tarifim şöyle: *Belli bir yiyecek türüne karşı saplantılı bir arzu.* Bu, dolapta ya da buzdolabında bulunan herhangi bir yiyeceğe karşı hissedilen açlık hissinden farklıdır. Ayrıca aşırı yemekten de farklıdır. Fındık, fıstık, cips, patlamış mısırın elinizin altında olduğu için yenilmesi gibi de değildir. Sürekli yeme isteği, çikolata, patates kızartması, Meksika yemeği gibi belli bir türde ya da kategorideki yiyeceklere

yönelik arzu ve düşüncelerdir. Arada sırada, meyve, sebze ve tahıllara karşı "sağlıklı" bir yeme isteği gelir. Ama çoğu önlenemez yeme isteği, çok yağlı ve yüksek derecede bir hayli işlenmiş yiyeceklere karşı duyulur.

Oysaki, makul bir yeme alışkanlığıyla normal ve sağlıklı bir iştah, memnun eder, zevk verir. Öte yandan, saplantılı yeme arzuları sinir bozucudur. Önlenemez yeme arzusu, yemek ve yememek arasındaki seçme özgürlüğümüze karışır, bizi kontrol eder. Doğrusu, kontrol edilmekten kimse hoşlanmaz.

Şuna kesinlikle inanıyorum ki: *Her aşırı kilolu beden, bırakılan her perhiz ve perhiz ilişkili her hastalığın sorumlusu, karşı konulamaz yeme arzularıdır.* Şayet önlenemez yeme arzusunu durdurabilirsek, sağlıksız yeme alışkanlıkları da ortadan kalkacaktır. Neticede, aşırı şişmanlığa besin bilgisi eksikliği sebep olmaz, aşırı aktif iştah sebep olur. Çok aç olmasaydık, fazla yemek için hiçbir nedenimiz olmazdı, değil mi?

Bir zamanlar, insanların sağlıksız yeme alışkanlıkları yüzünden onları cahillikle suçlardık. Ama artık günümüzde, insanların çoğu düzenli egzersizle birlikte dengeli beslenme, az yağlı perhize ilişkin önerilerden haberdar. Neredeyse her okul çocuğu uygulamalı olarak temel besinleri öğreniyor. Dergi, haber, gazete, radyo, televizyon gibi medyanın ulaştığı herkes daha fazla meyve ve sebze yenilmesi, yağların kesilmesi gibi diyet tavsiyelerini duyuyor. Etrafımız bu bilgilerle sarılı!

İki araştırma, ortalama bireyin sahip olduğu besin bilgisinin kapsamını açığa çıkardı. 1958'de araştırmacılar 300 İngiliz kadına gıdalardaki besin değerlerini sordu. 20 yıl sonra, bir başka araştırma grubu, benzer şekilde 300 kadına aynı soruları yöneltti. 20 yılda ortaya çıkan farka bakın!

300 Denek Kadının Gıda Bileşenleri Farkındalığı Oranları

	1958	1978
Vitaminler	%44	%98
Protein	%27	%97
Kalori	%14	%96
Karbonhidratlar	%3	%86
Yağ	%3	%94

Kaynaklar: Jenkins; İngiliz Beslenme Kurumu[2]

Eğer aynı anket bugün yapılsaydı, besinsel farkındalık değeri muhtemelen yüzde yüz oranına yakın olurdu. Amerikan Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi'ne göre Amerikalılar her zaman olduğundan daha ağırlar. (Klinik açıdan 1988'deki %25 oranıyla karşılaştırıldığında %34 daha fazla ağırlar.) Herkesin bir sağlık kitabı ya da dergi okuduğu, doktorla konuştuğu, az yağlı diyet ve düzenli egzersizin önemini bildiği bir zamanda bu durum neden böyle? Bana sorarsanız, Amerikalıların genişleyen bellerinin sorumlusu, duygusal fazla yemektir.

Açıkça görüldüğü üzere, beslenme ile ilgili bilgi eksikliği sorunu yok. Doğrusunu söylemek gerekirse, bir araştırma aşırı kilolu kişilerin, besinler hakkında, diyet yapanlardan ve normal kilodaki kişilerden daha fazla bilgi sahibi olduğunu saptadı.[3] Beslenme uzmanı Jane Thomas, besinlerle ilgili bilgi ve yiyecek seçimleri arasındaki ilişkiyi inceledi ve şu sonuca vardı: "Sırf bireylerin, besinler hakkında kesin gerçek bilgi sahibi olmasıyla yiyecek tercihlerinin değişmediği açıkça görülüyor."[4]

Ortalama bir insanın evinde yağ tüketimi düşmüş olmasına rağmen, yediğimiz toplam kalori miktarı arttı. Hayatımızda gerilim ve belirsizlik artınca, doğal olarak huzur ve teselli kaynağı ararız. Birçok kişi için o kaynak yiyecekler olur.

Yalnızca bir tür bilgi daha sağlıklı beslenmeye zemin hazırlar: O da belli bir türdeki yiyeceklere karşı koyamamanın nedenini anlamanızdır. Bir defa fıstık ezmeli bisküvileri ya da diğer yiyecekleri yeme arzunuzun aslında hayatınızda huzur ve eğlence istemeniz olduğunu kabullendiğinizde, iştahınız o kadar karşı konulamaz ve tamamen kontrol edici görünmeyecektir.

Kilonun bununla ne alakası var?

Aşırı yeme bağımlılarıyla yıllarca çalıştım. Besinler hakkında çok bilgili olmaları beni hep etkiledi. Danışanlarımın çoğu (çoğunlukla kadın) adını vereceğiniz her besinin kalori, yağ ve karbonhidrat içeriğini ezbere bilirdi. Fazla sayıda diyet kitapları vardı, dergilerde birçok kilo verme makalesini okumuşlardı. Hepsi nasıl kilo verileceğini biliyordu. Daha önce de bahsettiğim gibi, besinlerle ilgili bilgi noksanlığı sorun değildi. Asıl sorun, tamamıyla kontrolden çıkan iştahlarıydı. Sürücüsü, kıymetli hayatı için ağzındaki dizgine çaresizce asılan bir at gibi, onların iştahları da tamamen kontrolleri dışındaydı.

Motivasyon için kaç diyet kitabı ya da dergi aldıkları, kaç spor salonuna üye oldukları, kaç 36 beden pantolon satın aldıkları hiç önemli değildi, kilolarını hep yeme arzularının boyutu belirliyordu.

En sık duyduğum yorumlardan bazıları şunlardı:

"Şiddetli çikolata yeme arzumdan nasıl kurtulabilirim?"

"Yardım edin! Patates kızartması ve çizburger yememe engel olamıyorum! Şişmanlattıklarını biliyorum, ama şiddetli yeme arzum baskın çıkıyor. Ne yapabilirim?"

"Neden sürekli dondurma yemek istiyorum?"

"Yapmak istediğim tek şey, gece gündüz sürekli tuzlu ve çıtır çıtır bir şeyler atıştırmak gibi görünüyor!"

Hayatınızın bu yeme bölümünün, bu kadar kontrolünüz dışında olması sizi delirtmiyor mu?

Rejim yapmayı savunmadığımın altını çizmeliyim. Günümüz dünyasında kilo hakkındaki bazı katı standartlar gevşetilirse sokaklarda kutlayacak ilk kişi ben olurum. Eğer insanlar *gerçekten* bedenlerinin fazla kilolu olmasını tercih ederse ve öyle mutlu olduklarına inanıyorlarsa, bu sorun değil. Yedikleri yemeklerin miktarı ve enerji seviyeleri konusunda kendilerini iyi hissettikleri sürece, bir sorun yok. Ama eğer bu insanlar gerçekten dürüst olursa, muhtemelen önlenemez yeme isteklerinin kendilerini biraz rahatsız ettiğini kabul edeceklerdir. Pekâlâ, sürekli yeme istekleri çok rahatsız eder! Her ne olursa olsun, kimse kontrol edilmekten hoşlanmaz.

Ben de vücudumda 22 kilo fazlalık taşıdığımda, vahim bir şekilde mutlu olduğuma inanmak istedim. Televizyonun önünde oturur, kendimi cennette düşünerek, direkt kutusundan dondurma yerdim. Aslında bana, "Yaşaman gereken hayatı yaşamıyorsun!" diyen içgüdülerimin üzerine dondurma döküyordum. Hayatımın nasıl bozulduğunu, çirkinleştiğini görmek istemedim.

Daha önce de bahsettiğim gibi, kendine hak ettiği değeri vermeyen, kilolu, mutsuz bir ev hanımıydım. İçimde derinlerde bir yerde, bir hayalim vardı, hayallerimin evinde yaşayacak, başarılı bir kariyere sahip olacaktım. Ama o hayal ödümü koparırdı! Başarısızlıktan o kadar çok korkuyordum ki bu hedeflerimi bastırmaya çabaladım. Midemi dolu tuttuğum sürece, hayatım gayet iyiymiş numarası yapabiliyordum. İçgüdülerime inanmak yerine, üzerlerine yiyecek döktüm.

O yöntem ne yazık ki hayatımı daha kötü, beni de daha şişman yaptı. Borca batmıştım. Kocamla sürekli kavga halindeydik. Üstelik zekâm, cazibem ve çekiciliğim konusunda kendime güvenim kalmamıştı. Hayatımda bir değişiklik yaparsam daha da kötü olacağından korkuyordum. İçgüdülerimi görmezlikten geldikçe, yeme isteklerim daha da yoğun bir hal aldı. Şimdi geriye bakınca, hepsi ne kadar da gülünç görünüyor. Aslında, cevaplar hep oradaydı –bu cevaplar kilo sorunumu olduğu kadar hayatımı da iyileştirecekti.

Hayatın acılarıyla yeterince ezildikten sonra herkesi ve her şeyi kontrol etmeyi bıraktım. Çaresizce dinlemeye başladığım içsesim, doğru yola yönelmeme yardım etti.

Bu içsesi dinleme hadisesi, aslında günlük yapılan bir dengeleme eylemidir. Onun talimatlarını yerine her getirdiğimde, gönül rahatlığı içinde yüzüyorum ve o karşı konulamaz yeme isteği de kayboluyor. İçsesimi umursamayıp, bir şeyleri kontrol etmeye çalıştığımda ise huzursuz oluyorum ve önlenemez yeme isteği depreşiyor. O noktada, önlenemez yeme istekleri analizlerini, içsesimle konuşmada doğrudan gizli haber alma hattı olarak kendi üzerimde kullanıyorum.

Gereğinden fazla yemek için bir baskı olmasaydı, kilo sorunu olmazdı. Eğer yeme isteğimiz normal seviyelerde kalsa, bir kutu dondurmayı, bir kutu kuruyemişi veya bir paket cipsi bitirmek için asla yoldan çıkarılmazdık. Bu nokta tekrarlanmaya değer: *Sadece rahatsız edici bazı duygular, bizi yemeye zorladığı için daha iyi, daha mutlu, daha güçlü olmak umuduyla aşırı yeriz.*

Bu yüzden, yeme isteğinizin size baskı yapması canınıza tak ettiyse, bu harika! Bu konuda isterseniz bir şeyler yapabiliriz. Okumaya devam ettikçe, duygularınız ve enerji seviyenizin sizi neden art arda yemeye sevk ettiğini öğreneceksiniz. Ayrıca,

aradığınız duygusal rahatlamayı sağlayacak aşırı yeme alternatifleriyle ilgili de bir şeyler bulacaksınız.

İştahınızı *kapatmak* yerine, iştahınızı *iyileştirebilirsiniz*!

Önlenemez Yeme Arzularınızın Anlamı

Psikoterapi kariyerime Güney Kaliforniya'da bir hastanede alkol ve madde bağımlılığı danışmanı olarak başladım. Olağanüstü bir eğitimdi. Hastalarla konuşarak çok vakit geçirdim ve her uyuşturucu madde bağımlısının tercih ettiği maddenin kişilikleri ve duygusal sorunları tarafından önceden belirlenmiş olduğunu, örneğin kokain bağımlılarının, aşırı derecede esrar içenlerden oldukça farklı olduğunu fark ettim.

Hatta birden fazla uyuşturucu madde karışımına bağımlı olan hastalar kendine has bir kişiliğe sahipti. Kokain bağımlıları, işkoliklik ve vurdumduymaz bir yaşam tarzı arasında ikilem yaşamaya meyilliydi. Hem sahip oldukları kişilikler hem de tercih ettikleri uyuşturucu madde tarafından harekete geçmeye zorlanıyorlardı. Ardından (günlerce!) uyuyorlar ya da bütün sorumluluklarından kaytarıyorlardı.

Esrar bağımlıları, tam aksine, "aşırı aktiflik" korkusu içindeydi, esrarı kendilerini yavaşlatmak için kullanıyorlardı. Bu uyuşturucu, ruh halinde ani değişimler yaratıyordu. Gerçi esrar bağımlıları, uyuşturucunun etkisi geçip, "sakinleyince" o zamana kadar hiç görmediğim en huysuz mizacı sergiliyorlardı. Oysa, esrarlı bir sigara yakmalarıyla birlikte moralleri düzeliyordu.

Daha fazla vaka üzerinde çalıştıkça, farklı uyuşturucu maddeleri kullananların kişilikleri arasındaki farkların daha belirginleşmesine çok şaşırdım.

Bağımlılar ve alkoliklerle birkaç yıl çalıştıktan sonra, beslenme bozukluğu hakkında bir program başlatıp yürütme fırsatı yakaladım. Bu hastaların da en sık yedikleri besinlere bağlı görünen, belirgin kişilik farklılıklarına sahip olduklarını görünce çok şaşırdım.

Art arda tıkınırcasına çikolata yiyenler, aşırı derecede çizburger yiyenlere benzemiyordu. Süt ürünlerini gereğinden fazla yiyenler, ekmek yemeye karşı konulamaz arzu duyanlardan çok farklıydı.

Bir kişinin sadece hangi yiyeceği aşırı arzuladığını bilince, duygusal sorunlarını ayırt etmek uzun sürmedi. 1990 yılında ulusal ve bölgesel televizyon programlarına katıldım ve önlenemez yeme istekleri hakkında seminerler vermeye başladım. Biri bana, karşı koyamadığı yeme arzusunu anlattığı zaman altında yatan nedeni hep biliyordum. Hatta ulusal televizyonda Phil Donahue, Geraldo Rivera ve Sally Jessy Raphael'in önlenemez yeme arzularını tam doğru olarak yorumladım. (Bu aslında teorilerimin doğru olduğu inancıyla kendimi riske atmaktı.)

İştah ve yeme arzularını araştırmaya başladığımda, besinlerin psikoaktif bileşenlerinin ne kadarının reçeteli ve yasadışı maddelerin içerikleriyle aynı olduğuna şaşırdım! Örneğin, çikolatadaki *feniletilamin*, eskiden MDMA olarak bilinen, *ekstazi* denilen yasadışı "modifiye ilaç" bileşenlerinin en başta gelen maddesidir. Kabuklu kuruyemişler, kahve, turşu, ekşi krema, eski kaşar ve daha başka gıdaların bileşenindeki *tiramin* ve *pirazin*, aynı zamanda antidepresan ilaçlar ve astım bronkodilatörlerinin temelini oluşturur.

Bağımlılarla deneyimlerim ile önlenemez yeme istekleri arasında o kadar çok karşılıklı ilişki olmasına şaşırmamalı! Aşırı yeme istekleri, yıllar önce hastanede gördüğüm reçeteli ilaç

ve yasadışı madde bağımlılığının aynadaki görüntüsü gibiydi. Tek fark, yiyeceklere gösterilen aşırı müsamaha, uyuşturucu madde bağımlılığının ahlaki, sosyal ve yasal sonuçlarını barındırmıyordu. Üstelik uyuşturucu bağımlılarının alışkanlıklarını bırakmasının yeme bağımlılarından daha kolay olduğu sonucuna vardım. Ne de olsa, uyuşturucusuz yaşayabilirsiniz ama yemeden yaşanmaz. Her gün, yenilecek ve kaçınılacak besinlerin seçimi ve kararlarıyla karşı karşıya kalıyoruz.

Zayıflamaya Doğal Yaklaşım

İştahımızı şifalı otlar, "diyet çayları" ve haplarla kapatmaya çalıştığımızda aslında kendimize büyük kötülük yapıyoruz. Halbuki önlenemez yeme isteklerimiz, duygusal eğitimin kaynağıdır! İştahımızı kesmeye çalışmak yerine, onun bilgeliğine kulak vererek iştahımızı iyileştirebiliriz.

Bu, zayıflamaya doğal yaklaşımdır. Ruhen ve bedensel olarak hafif olmak için yaratıldık; endişe, depresyon, hayal kırıklığı ya da suçluluk duygularıyla perişan olmak için değil! Bir defa önlenemez yeme isteğimizi yorumlayıp, gerçekten ne anlama geldiğini anlayınca, iştah doğal olarak normale döner. İştah azalınca, doğal olarak daha az yersiniz. Bunun arkasından da daima zayıflamak gelir.

Şayet bu, kulağa çok basit geliyorsa, gerçekten de öyle! Beslenme ve zayıflamaya yönelik bu yaklaşımın güzelliği de zaten bu. Kendinizle kavga etmek ve doğal dürtülerinizle, şiddetli arzularınızla boğuşmak yerine, "aldırmayarak" oluruna bırakacaksınız. Zaten aşırı yeme isteğinizle kavga eden eski yöntemleriniz işe yaramadı, değil mi? Yaptığınız o rejimler, kilo fazlalığı sıkıntınızla ilgili geçici bir rahatlık sağlamış olabilir

ama iştahınız hep geri geldi ve sizi yine fazla yemek zorunda bıraktı. İşte o zamanlar kilonun da geri alındığı zamanlardır.

Eskiden kalma, doğal olmayan zayıflama yöntemleri işinize yaramadıysa, benim bu yöntemimi neden denemeyesiniz? Bu doğal yöntemi bir defa uygulayınca, geleneksel diyetleri bir daha asla yapmak istemeyeceksiniz.

İKİNCİ BÖLÜM

DÖRT DUYGU

Bazı kişilerin yeme istekleri sabittir; mesela, sürekli dondurma yemek isterler. Kimileri "yeme krizleri" geçirir, bir hafta fıstık ezmesi, bir sonraki hafta peynirli sos ve ondan sonraki hafta kalıp kalıp çikolata yemek ister. Her iki durum da, ne kaza eseri ne de tesadüftür. Duygusal sorununuzla ilgilenilmez, çaresine bakılmazsa, yeme isteğiniz sürekli devam edecektir. Duygusal sorunlarınız değişirse, yeme istekleriniz de değişir. Hem sabit, hem de değişken yeme istekleri arasındaki tek paralellik, altında ilgilenmeniz için dikkatinizi çekmeye çalışan bazı duygusal sorunlar olmasıdır.

"Duygusal sorun" derken, terapi gerektiren derin bir psikolojik sorunu kastetmiyorum. Aşırı yeme istekleri çoğunlukla, eğlence, heyecan ya da sevgi gibi karşılanmayan basit ihtiyaçlardan kaynaklanır. Bunlar, çoğu kişinin "normal" olarak gördüğü, kendimizin iyileştirebileceği sorunlardır.

Çoğumuzun kişisel deneyimlerimizden bildiğini, araştırmalar da doğruluyor: Fazla kilolu olan ve sürekli rejim yapan kişiler, canlarını sıkan duyguları yatıştırmak için gıdaları kullanır. Örneğin:

• Bir araştırma, fazla kilolu kişilerin endişe ve ruhsal çöküntü hissettiklerinde yemeye yönelmesinin, zayıf ve normal kilolu kişilerden daha fazla olduğunu doğruladı. Aslında, denekler ne kadar çok kilolu olursa, duygusal olarak yeme ihtimali o kadar çok yüksek oluyordu.[5]

• Başka bir araştırma, bir zayıflama programına kayıt olan 54 kişinin, şimdiki ve geçmişteki psikiyatrik tanılarını inceledi. Bu 54 kişi içinde, depresyon ve diğer ruhsal bozukluk oranları toplumun genelinde saptananın beş kat fazlasıydı.[6]

• Benzer bir araştırmada, araştırmacılar, obez ve normal kilolu kişilerin endişe duygusuna verdiği tepkiyi karşılaştırdı. Aşırı şişman obez denekler, endişeyi gidermek için yiyeceklere sığındı. Normal kilolu denekler ise, tam tersine, baskı altındayken yiyecekten uzak durdu.[7]

• Bağımlılık düzeyinde fazla yiyenler bazen hayatlarının diğer kişilerinkinden daha stresli olduğunu söyler. Bir araştırma, bu yakınmayı kısmen destekliyor. Araştırmacılar, zorlanımlı aşırı yeme hastalığı olan ergenlerin hayatlarındaki stresli olayların sayısını belirledi. Ardından çıkan rakamı, aşırı yemeyen ergenlerden alınan sonuçla karşılaştırdı. Aşırı yiyenlerin, normal kilolu gençlerden 250 kat daha fazla stresli olay yaşadığı ortaya çıktı.[8]

• Araştırmacılar, aşırı şişman öğrencilerin final sınavları haftasında daha fazla yediğini belirledi. Karma eğitimli üniversitenin kız öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, normal kilolu öğrencilerin daha az yediği görüldü.[9]

Bu araştırmaların niyeti, dikkati fazla kilolu kişilere çekerek onları suçlamak değil. Aksine bu sonuçlar, kendini yalnız, üzgün veya bunalmış hissettiğinde yeme isteğiyle boğuşan herkes için bir doğrulama niteliği taşıyor. Eğer bu durum sizin için de geçerliyse, kesinlikle yalnız olmadığınızı bilmelisiniz. Okudukça keşfedeceğiniz üzere, bu durumdan kurtulmanın bir yolu var.

Yeme istekleriyle bağlantılı duygusal sorunlar genellikle şu kategorilerden birine girer:

- Stres, gerilim, bunalım, korku ya da sabırsızlık
- Depresyon ya da canı sıkkın hissetmek
- Yorgun ve halsiz hissetmek
- Eğlence ve dinlenme ihtiyacının giderilmemesi. Çok çalışmak, yeterince eğlenmemek
- Sevgi, ilgi, şefkat, duygusal yakınlık, aşk ya da cinsel tatmin arzusu
- Öfke, kırgınlık, hoşnutsuzluk ya da hüsrandan hayal kırıklığı
- Boşluk, güvensizlik ya da rahatlama ihtiyacı

Kilolarca Acınızdan Kurtulmak: İstismar, Stres ve Aşırı Yemek Arasındaki Bağı Koparmak adlı kitabımda duygusal aşırı yemenin altında yatan dört duyguyu ayrıntılı olarak uzun uzun anlattım: Korku, Öfke, Gerginlik ve Utanma.

Korku, hepsinin altında yatan temel duygudur. Öfke, Gerginlik ve Utanç hepsi Korku'nun uzantılarıdır. Öfke hissederiz

çünkü bizim için değerli olan biri ya da bir şey biçimindeki sevgiyi kaybetmekten korkarız. Gerginlik hissederiz çünkü güvenmekten korkarız ya da *kutsal* yolumuzdan çıkmışızdır. Utanç hissederiz çünkü yetersizlikten korkarız.

Bu duygular, duygusal aşırı yemenin başta gelen tetikleyicileridir. Karşı konulamaz yeme arzuları, bu dört duygunun birinden kaynaklanır.

Bir psikoterapist olarak, duygularımız konusunda kendimize karşı dürüst olmamızın önemli olduğuna inanıyorum. Duyguyla yüzleşmeli ve ardından devam etmeliyiz. Birinin hayatını fazla analiz etmesini ya da kendisini kurban olarak görmesini asla önermem. Yine de, gereksiz duygusal acıların kaynağı, rahatsız edici bir duyguyla yüzleşme isteksizliğidir. Kimse, "Ah evet, güvensiz hissediyorum" diyerek gerçeği olduğu gibi kabul etmekten hoşlanmaz. Ama ne yazık ki bunun alternatifi –yani kabul etmemek– çok daha kötüdür!

Güçlü duygularımızı inkâr ettiğimiz zaman, daha da güçlenirler. Güçlendikçe de, çıkış yeri ararlar. İnkâr edilen duygular kendilerini, aşırı yeme arzusu, fiziksel acı ya da hastalık, depresyon, endişe, fobi ya da uykusuzluk gibi bir yığın hoş olmayan yollarla dışa vurur.

Sonuç olarak, olumsuz bir duyguyla yüzleşmek hoş olmasa da, alternatifi daha nahoştur. Hiç şüphe yok ki herkes zaman zaman üzülür, sinirlenir ya da güvensiz hisseder. Bazen hayat koşulları ya da kişisel seçimlerimiz, huzur içinde amaçlı ve dengeli bir hayat sürmemizi zorlaştırır. Aslında, tek sorun, sorun olan o duygularla şimdi mi yoksa daha sonra mı baş etmeyi seçtiğimizle ilgilidir.

DUYGUSAL AŞIRI YEMENİN ALTINDAKİ DÖRT TEMEL DUYGU

KORKU: Özgüvensizlik, diken üstünde durmak, genel korkular, terk edilme korkuları, varoluşsal korkular, kontrol sorunları, cinsel korkular, endişe, kaygı, depresyon, yakınlaşma korkuları.

ÖFKE: Başkasına karşı, bir adaletsizliğe karşı, kendine karşı, ihanete uğramış hissetmek, kazıklanmış hissetmek, istismar edilmiş hissetmek.

GERİLME: Stres, hüsran, hayal kırıklığı, eski kızgınlıkların üzücü hal alması ya da kızgınlık, kıskançlık, sabırsızlık, eğlence gibi duygusal rahatlama olmaksızın aşırı çalışmak.

UTANÇ: Kendini suçlamak, özsaygının azlığı, kendinden nefret etmek, kendi kabiliyeti veya erdemliliğine inanmada eksiklik, başkalarının sizi sevmeyeceğini sanmak, diğerlerinden daha zayıf hissetmek, iyiyi hak etmediğini hissetmek.

Güçlü duygularımızı biriktirmek, sirke ile kabartma tozu karışımının üzerine tıpa koymaya benzer. Görmezden gelinen duygu ortadan kaybolmaz, yoğunlaşır. Bir duyguyu umursamamaya çalıştıkça, o daha da güçlenir! Oysa o duygu hâlâ "tamir edilebilir" düzeydeyken, ceremesini çekmek çok daha kolaydır.

Bu yüzden, sürekli yemek yeme arzuları analizlerine gerçekten minnettarım. Yemek istediğimiz yiyecekleri tanımlayarak başlıyorsunuz ve bir dedektif gibi geriye doğru gidiyorsunuz. Belli yiyecekleri belirleyince, mesela "fıstıklı dondurma", altında yatan duygu, açık bir şekilde gözlerini dikerek suratınıza boş boş bakar: Umutları suya düşmüş ya da kızgın hissediyorsunuzdur, bir şeyleri kaçırmış olma duygusu içindesinizdir, bu da sizi bunaltıyordur.

O gerçek duygu, çoğumuzu şaşırtır. Onu hemen tanır, "Evet, mücadele ettiğim duygusal sorun bu" deriz. Sorunu belirlemek daha fazla araştırmanızın yanı sıra, "Beni bu kadar çok kızdıran veya hüsrana uğratan nedir?", "Neyin fırsatını kaçırıyorum?" ve "Öfkemi neden kendimden çıkarıyorum?" sorularını soracağınız, sağlıklı ikinci adımı atmanız için sizi telkin edebilir. Çoğunlukla bu soruların cevapları ortadadır.

İnkâr sistemimiz, kendimizle yüzleşmeye engel olmakta inanılmaz etkilidir. Reddetmek, kabul etme korkusundan kaynaklanır: "Evet, bu beni rahatsız ediyor." Öyle bir kabullenmenin sonuçları, daha da korkutucu olabilir, "Durumu düzeltmeye yönelik değişiklik yapmak için şimdi sorumluluk almalıyım" demek gibi. Değişim korkutucudur çünkü durumumuzun iyileşmek yerine daha kötü olacağından korkarız.

Uyuşukluk ve korkular, yeme isteği yaratan temel sorunları incelemekten bizi alıkoyar. Bu inkâr, açıkça görünen sorunları görmemizi engellediğinden, genellikle o sorunlara dikkatimizin çekilmesine ihtiyaç duyarız. Başkasının sorunlarını tanımak nispeten kolaydır; kendimizle tarafsız olmamız ise çok daha zordur. Önlenemez yeme isteklerinizi yorumlamayı öğrenmekle, bu sorunları kendi kendinize daha kolaylıkla ortaya çıkarabileceksiniz.

Sadece kendi kendinize, "Evet, önlenemez yeme isteğimin altında yatan duygu budur" diyerek dürüstçe kabul etmeniz bile muazzam bir rahatlıktır! Gerçeği bütün açıklığıyla kabul etmeniz çok iyi hissettiriyor, değil mi? O duygusal rahatlama, daha sonra fazla yeme dürtüsünü azaltır, hatta yok eder.

Fiziksel Açlığa Dayalı Yeme İstekleri

Kimi zamanlar, belli bir gıdayı yemek isteriz, çünkü vücudumuz, B ve C vitaminleri ya da protein gibi besinleri istediğinin sinyalini verir. Vücudumuz tükenmiştir. Dolayısıyla, bu yeme isteği, gereksiniminin giderilmesini sağlamak için vücudun olağanüstü yeteneğinin bir örneğidir. Bunlar, fiziksel temelli yeme istekleridir.

Gerçi, yakından inceleyince, bu yeme istekleri de duygulara dayanır. Dört Duygu sıralamasında üçüncü duygu olan Gerginlik, hayatımızdaki stresin fiziksel göstergesidir. Stres, beslenme yetersizliği sonucunu beraberinde getiren yaşam biçimi seçimine sebep olur. Üç danışanım, stres dolu yaşam biçimlerinin onları bedensel enerji ve besinlerden yoksun bıraktığını, yeme arzularını tetiklediğini anlattı:

Dianna'nın yoğun programı onu "egzersiz yapacak vakti olmadığına" inandırmıştı. Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmazsa, uyuşuk ve bitkin hissediyordu. Sorunu tempolu yürüyüş ya da bisiklet sürmekle çözmek yerine, kendini enerjik hissetmek için bir şeyler yerdi.

Marcia'nın yoğun çalışma hayatı, genel olarak gerginlik hissetmesine sebep oluyor ve gevşemesini engelliyordu. Marcia,

gerginlik ve endişesini gidermek için paket paket patates cipsi ve kraker yemek istiyordu ve yiyordu. Sağlıklı olmayan bu yiyecekler, vücudumuzun B vitaminlerini çalar çünkü boş kaloriler sindirim için besinlere ihtiyaç duyar. Sindirim için besinleri kullanırsanız ve bu kaybı yerine koymazsanız, beslenme bozukluğu meydana gelir. Marcia'nın sürekli besin eksikliği vardı. Bu nedenle, sürekli aç hissediyordu!

Brenda sinirlerini yatıştırmak için alkol kullanırdı. 8 ve 16. bölümlerde okuyacağınız üzere, aşırı alkol tüketimi, beyin kimyasalı serotonin seviyesinin düşmesine katkıda bulunur. Serotonin seviyesinin düşük olmasının sonucunda, Brenda'nın da mücadelesinde görüldüğü gibi, genelde karbonhidratları yeme isteği başlar. Brenda'nın ekmek ve makarna yeme isteği kontrolden çıkmıştı ve kilosundan da memnun değildi.

Diana, Marcia ve Brenda fiziksel temele dayanan yeme arzularıyla hep mücadele ettiler. Fakat beslenme bozukluklarının kökeni Dört Duygu'dan biri olan gerginlikti.

Gerginlik, fazla yemeye sebep olan beyin kimyasallarının seviyesini yükseltir. Rockefeller Üniversitesi'nden Dr. Sarah Leibowitz, *kortisol* hormonunun *nöropeptit Y* denilen beyin kimyasalı üretimini tetiklediğini saptadı. Bu beyin kimyasalı, karbonhidrat yeme isteklerimizi açıp kapamada ana unsurdur. Gerginlikle bağlantısına gelince: Gergin olduğumuzda daha fazla kortisol üretiriz! Hatta daha kötüsü, Leibowitz, nöropeptit Y kimyasalının ürettiğimiz yeni yağları vücudumuzun sımsıkı tutmasını sağladığını bildirdi (görünüşe göre bu, mağara günlerine uzanan birtakım antik biyolojik mirastır). Diğer bir ifadeyle, gerginlik, sadece karbonhidrat yeme isteğini tetiklemez, aynı zamanda sonradan alınacak kiloları vermeyi de daha zorlaştırır.

Ne Yemek İstersiniz?

Seminerlerimden birinde ya da televizyon veya radyo programına konuk olduğumda izleyiciler arasında olsaydınız, sizin yeme isteğinizi de yorumlayabilirdim. Bana sadece yemek istediğiniz yiyeceği söylerdiniz. Mesela, ilaveten peynir, dereotlu salatalık turşusu ve sos eklenmiş çizburger dediğinizde, size bunun tam olarak ne anlama geldiğini söyleyebilirdim. Kızartılmış ya da yumuşak hangi hamburger ekmeğini tercih ettiğinizi, fazladan tuz ve biber isteyip istemediğinizi sorardım. Verdiğiniz cevaplardan, bu yeme isteğinin ne anlama geldiğini söyleyebilirdim.

Bu kitaptaki bilgiler, yeme arzularınızı yorumlamanızı sağlayacak. Her bir yiyeceğin arkasındaki anlamı öğreteceğim, böylece siz de iştahınızı analiz edebilir ve azaltabilirsiniz. Her bölüm farklı bir yiyecek grubunu anlatıyor. Kitabın son bölümünde, en sık arzulanan yiyeceklerin bazılarını gösteren yeme isteği şeması yer alıyor.

Ama önce iştahın işleyişini incelemeye devam etmek isterim. Duygusal ve fiziksel açlık arasındaki farkları ve duygusal aşırı yemeyi sıklıkla tetikleyen yaşam koşullarından bazılarını inceleyelim.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DUYGUSAL AÇLIK: ÖZELLİKLERİ, TETİKLEYENLER VE ÜSTESİNDEN GELMEK

"Bana yardım edin! Sürekli açım ve yemeyi bırakamıyorum!"

Ofisimdeki kadın, kontrol edilemeyen iştahının yarattığı üzüntüden ağlıyordu. Ruth, 37 yaşında bir hemşireydi, besinler ve biyoloji bilgisine sahipti. Tüm o fizyolojik eğitim ve öğretimiyle, yeme alışkanlığının o kadar kötü olmasını anlayamıyordu. Ruth'un da kısa ve öz bir şekilde özetlediği gibi: "Vücudum ve iştahım bana ihanet ediyor hissi içindeyim. Daha iyi beslenece-ğime ve kilo vereceğime dair kendime söz verip duruyorum. Ama görünüşe göre ağzım ve midem bu konuda benimle aynı fikirde değil!"

Ruth, iştahının ve yemesinin nasıl inip çıktığını anlattı. Yeni bir diyeti okur okumaz hemen katı bir şekilde uygulamaya başlardı. Her yeni diyetle üç ya da beş kilo veriyordu. Ama sonra çalıştığı hastanede başa çıkılamaz bir hasta, müdürünün çifte vardiya yapmasını istemesi ya da evliliğinde bir

sorun olması gibi bir şeye canı sıkılırdı. Böyle zamanlarda, Ruth'un kilo verme kararlılığı yok olur, yerini ani ve yoğun olarak kurabiye, pasta ve dondurma yeme isteği alırdı.

Ruth, kendine özel yerlerde, gizli olarak aşırı yerdi. Böylece kimse onu görmez, eleştirmez ya da hızlı bir şekilde yüksek yağlı şekerleri mideye indirmesine engel olamazdı. Ruth, arabasında, banyoda, çamaşır odasında yerdi. Yardım için beni görmeye geldiğinde, Ruth'un kendine güveni, utanç ve hayal kırıklığından neredeyse paramparçaydı.

"Zeki olduğumu biliyorum..." diyen Ruth şöyle devam etti: "Hemşirelik işimde iyiyim. Her gün insanların hayatını kurtarmaya yardım ediyorum." Ardından yüzü kızardı. Sağ yumruğunu koltuğun koluna vurdu, dişlerini sıktı. "Öyleyse, çok akıllıysam neden çok yemeyi bırakamıyorum!"

Başka Herkesi Umursamak

Ruth haklıydı. İşinde iyiydi. Pek çok zorlanımlı aşırı yiyende olduğu gibi Ruth, başkalarına yardım etmekte mükemmeldi, ama sıra kendine gelince çok kötüydü. Ruth gibi mesleği yardım etmek olan, hemşire, doktor, öğretmen, terapist gibi ya da diğer insanlara hizmet ederek geçimini sağlayan çok kişiyle çalıştım. Diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamayı gençken öğrendikleri için başkalarına yardımcı olan meslekleri onlara cazip geliyordu.

Ruth, üç kardeşin en büyüğüydü. Annesi sürekli hastaydı, babası zamanının çoğunu işte ya da evdeki ofisinde geçiriyordu. Ruth'un "işi" ailenin baş bakıcılığıydı. Annesine ilaçlarını verir, banyosunu yaptırırdı. Küçük kız kardeşlerinin ev

ödevlerinde yardımcı olurdu. Hatta ailenin mutfak alışverişini yapar, yemekleri pişirir, kardeşlerine ev işlerini paylaştırırdı. Yani Ruth, henüz 12 yaşında "anne" rolüne bürünmüştü.

Lisede aşırı sorumluluk sahibi kişiliği devam etti, derslerinde tam notlar aldı. Kısmen görev icabı, kısmen ailesinden uzaklaşmak için doğruca hemşirelik okuluna girdi. İşte o zaman Ruth, ilk defa kilo almaya başladı.

"Daha önce evden uzakta hiç yaşamamıştım" dedi o günleri anımsayınca. "Çok, çok yalnızdım. Okulda baskı neredeyse dayanamayacak kadar çoktu. Tüm o ezberlemeler, anatomi ve her şey. Felaketti!" Ruth'un kolej anıları, final sınavları, çizburgerler ve pizzalardan ibaret. Mezun olduğunda 15 kilo almıştı.

Takip eden 15 yılda Ruth, diplomalı hemşire oldu, evlendi ve iki çocuk sahibi oldu. Bu arada rejim, spor, hipnotize edici, evde egzersiz malzemeleri ve iştah bastıran haplar ile zayıflamayı denedi. Yine de, kilosu ve yemesi kontrolden çıkmıştı.

Kontrolsüz, Habersiz

Bir şüphem vardı. Kontrol etmek için, ondan ayakkabılarının, pantolonunun kemerinin, sutyen askılarının nasıl hissettirdiğini tarif etmesini istedim. Bedensel duyularına odaklanınca, sutyen askılarının sırtına ve omuzlarına battığını, sutyen balenlerinin derisine saplandığını fark etmesine şaşırdı. Kemerinin çok sıkı, ayakkabılarının aşırı küçük ve dar görünmesine ağzı açık kaldı.

Halbuki ben hiç şaşırmadım, çünkü bunu daha önce birçok defa görmüştüm. Ruth, kendi bedensel duyularının farkında değildi, kendiyle teması kesilmişti. Tüm ilgisini diğer insanlara vermişti. Bu nedenle Ruth, mükemmel bir hemşire, anne ve bakıcıydı. Enerjisinin yüzde yüzünü diğer insanların ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamaya harcıyordu. Tüm enerjisi dışarıya yönelmiş olduğundan, kendi ihtiyaçlarına karşı kör, sağır ve dilsizdi.

Ayağını sıkan ayakkabılarını ve sutyen askılarını, iştahını fark ettiğinden daha fazla fark etmemişti. Ruth, açlık ve tokluğun gerçek bedensel duyularından habersizdi. Yılbaşı hindisi gibi tıka basa dolana kadar yiyebilirdi. Buna rağmen, Ruth'un duyarlılığı dışarıya yönelik olduğundan tokluk, doluluk duygusunu hissedemiyordu.

Aynı şekilde, açlık uyarıları da bozulmuştu. Stres ve öfkeyle belirginleşen duygusal açlığı, fiziksel açlıkla karıştırıyordu.

Terapi, Ruth gibi birçok danışanın kendi bedenleriyle temasa geçmelerini sağlıyordu. Ruth'tan gözlerini kapatıp birkaç derin nefes almasını ve yere basan ayaklarını, sandalyeye dayanan bacaklarını ve koltuktaki kalçasını, sandalyenin kadife kaplamasındaki ellerini ve parmaklarını tarif etmesini istedim. Kollarının, çenesinin ve boynunun nasıl hissettiğini bana anlatmasını istedim.

Duygusal ve fiziksel açlık arasındaki farkı ayırt etmeyi öğrenmesinin ve onu kendi bedensel duyularıyla yeniden temasa geçirmenin bir yolu olarak, bir kereliğine kendine odaklanmasını istedim. Bir insan, bu iki açlık türü arasındaki farkı bir kez öğrenince; duygusal açlık, gücünün çoğunluğunu kaybeder. Kontrolün kişinin kendisine verilmesiyle de aşırı yeme ihtimali azalır ve iştah daha da normalleşir.

DUYGUSAL AÇLIĞIN SEKİZ ÖZELLİĞİ

Duygusal açlık ve fiziksel açlık, ayırt edici özelliklerini teşhis etmeyi öğrenmediyseniz, tamamıyla aynı hissedilebilir. Bir dahaki sefere, doymayan bir açlık hissettiğinizde, bu sinyalleri arayın. İştahınız gerçek fiziksel ihtiyaçtan ziyade duygulara dayalı olabilir. Bu bilinçlenme duygusal aşırı yeme durumunun önüne geçebilir.

Duygusal Açlık:	Fiziksel Açlık:
*1. **Aniden gelir:*** Bir dakika önce yiyecek düşünmezken bir sonraki dakika açlıktan ölürsünüz. Açlığınız kısa süre içinde 0'dan 60 kilometre hızına erişir.	*1. **Kademelidir.*** Midenizden sesler gelir. Bir saat sonra mideniz guruldar. Fiziksel açlık, yeme zamanının gelmekte olduğunu adım adım ilerleyen ipuçlarıyla haber verir.
*2. **Belli bir yiyecek ister**:* Çikolata, makarna ya da çizburger gibi belirgin bir yiyeceği yemek istersiniz. Duygusal açlıkta, o belli yiyeceği yeme ***ihtiyacı*** duyarsınız. Yerine bir başkası geçemez!	*2. **Farklı yiyeceklere açıktır**:* Fiziksel açlıkta yiyecek tercihleriniz olabilir ama esnektir. Alternatif seçeneklere açıksınızdır.
*3. **Boyundan yukarıdır**:* Duygusal açlığa dayalı yeme isteği ağız ve akılda başlar. Ağzınız o pizzanın ya da çikolatalı pastanın tadına bakmak ister. Yemeyi arzuladığınız yiyeceğin düşünceleri zihninizde fırıl fırıl dönüp durur.	*3. **Mideye dayalıdır**:* Fiziksel açlık, mide duyularıyla ayırt edilebilir. Kemirme, guruldama, boşluk hissi hissedersiniz, hatta fiziksel açlıkla mideniz ağrır.

Duygusal Açlık:	Fiziksel Açlık:
4. Acildir: Duygusal açlık, ŞİMDİ yemeye zorlar, baskı yapar. Duygusal açlığı, anında yiyecekle yatıştırma arzusu vardır.	*4. Sabırlıdır.* Fiziksel açlık, yakında, çok geçmeden yemenizi tercih eder, ama size derhal hemen o anda yemenizi emretmez.
5. Üzücü bir duyguya eşlik eder: Patronunuz bağırdı. Çocuğunuzun okulda başı belada. Eşinizin aksiliği üstünde. Duygusal açlık, üzücü bir durumla bağlantılı olarak meydana gelir.	*5. Fiziksel ihtiyaçtan ortaya çıkar:* Son yediğinizin üzerinden dört ya da beş saat geçtiği için fiziksel açlık ortaya çıkar. Aşırı acıkırsanız, baş dönmesi ya da halsizlik yaşayabilirsiniz.
6. Kendiliğinden veya farkında olmadan yemeyi içerir: Duygusal yeme, sanki başka birisi dondurmayı kepçeyle alıp ağzınıza koyuyormuş ("otomatik yeme") gibi hissedilebilir. Az önce bir paket kurabiyenin hepsini yediğinizin farkına varamayabilirsiniz ("dalgın yeme").	*6. Bilinçli seçimler ve yeme farkındalığı içerir:* Fiziksel açlıkla, çatalınızdaki, ağzınızdaki ve midenizdeki yemeğin farkında olursunuz. Sandviçinizin yarısını veya tümünü yemeyi bilinçli olarak seçersiniz.

Duygusal Açlık:	Fiziksel Açlık:
7. Vücut doluyken bile kesilmez: Duygusal aşırı yeme, acı dolu duyguların üzerini örtme arzusundan kaynaklanır. Rahatsız duygularınızı köreltmek için kendinizi tıka basa doldurursunuz, mideniz doluluktan ağrısa bile ikinci, üçüncü porsiyonu yersiniz.	*7. Tatmin olunca durursunuz:* Fiziksel açlık vücuda yakıt sağlamak ve besleme arzusundan kaynaklanır. Amaç yerine getirilince de yemeyi bırakırsınız.
8. Yemeye ilişkin suçluluk duygusunu artırır: Duygusal yemenin çelişkisi şudur: Kendinizi daha iyi hissetmek için yersiniz, daha sonra kurabiye, pasta ya da çizburger yediğiniz için kendinize fırça atarsınız. Telafi etmeye söz verirsiniz. ("Egzersiz ve perhiz yapacağım, öğün atlayacağım vs. – yarın!")	*8. Bir gereklilik olarak yemeye dayanır:* Yemenin ardındaki maksat fiziksel bir açlığa dayanıyorsa, suçluluk ya da utanma olmaz. Yemenin, aynı oksijen solumak gibi hayatın gerekli bir unsuru olduğunu idrak edersiniz.

Duygusal Aşırı Yemeden Kurtulmak

Açlığınızın duygusal mı yoksa fiziksel mi olduğunu ikide bir teşhis etmek pratik ve sabır gerektirir. Duygusal açlık yaşadıysanız, o yeme ısrarının nasıl karşı konulamaz olduğunu bilirsiniz. Kendi kendinize "Aşırı yemeyeceğim!" yemini ettiyseniz bile, duygusal açlık her şeyi değiştirir. Hatta en kararlı sağlık düşkünü bile kendini buzdolabına sürüklenir bir halde bulur ve

yeme arzusunu tatmin etmek için çaresiz bir şekilde harıl harıl bir şeyler arar.

Duygusal açlığın iştahınızı ve beslenme alışkanlıklarınızı korkunç bir şekilde zapt etmesinin önüne geçelim! Özgürlük ve kontrolü size verelim: "Hayır, aşırı yemeyi reddediyorum!" Bunu yapmanın yolu, bir daha açlık hissettiğinizde bu beş adımı atmaktan geçer:

DUYGUSAL AÇLIĞI AZALTMANIN 5 YOLU

Kendinizi bir dahaki sefere aşırı aç hissettiğinizde, bu adımlar size yardım edebilir:

1. 15 dakika bekleme süresi uygulamak. Kendinize 15 dakika yiyemeyeceğinizi söyleyin. O zaman geçince, hâlâ yemek isterseniz, yemekte özgürsünüz. O 15 dakika süresince, diğer dört adımı tamamlayacaksınız ve iştahınız büyük ihtimalle aşırı yemek istemeyeceğiniz bir seviyeye düşecek.

2. Yiyeceklerden uzaklaşın. Gelecek 15 dakikada mutfaktan kesinlikle uzak durun, gerekirse evi terk edin. Duygusal aşırı yeme, genellikle ne kadar yediğinizin farkında olmadığınız, "otomatik" ve "dalgın" yemekle sonuçlanır. Aşırı tıka basa yemek, sadece yiyeceklerden uzaklaşarak önlenebilir. Bazen, yeme isteği duyduğum yiyecekleri imha etmek zorunda kalırdım. Bir kutu kurabiyeyi çöpe atmak yeterli değildi, çünkü kutuyu çöp kutusundan çıkarırdım. Ondan sonra kendimden daha fazla iğrenirdim. O zamanlarda yiyecekleri çöp öğütücüsüne koymak daha iyi olur (bunun maliyeti, psikoterapi ya da kilo ilişkili hastalıkları tedaviden daha azdır) ya da muhafaza kabından çıkarıp doğruca çöp kutusuna dökülünce yiyecek yenilemez bir hale gelir.

3. Şayet "ağız açlığı" yaşıyorsanız *dişlerinizi fırçalayın ve büyük bir bardak su için ama yine de 15 dakika mutfaktan uzak durun!* Ağzınızı temizleyerek, çikolata, çizburger, kurabiye ya da başka her neyi aşırı yemek istiyorsanız onun ağzınızdaki tadından kurtulur ve duygusal iştahınızı azaltmaya yardım edersiniz. Su, susuzluğu açlıkla karıştırıyorsanız da yardımcı olur ki bu şaşırtıcı sıklıkta görülür.

4. Kendinize sorun: *"Korkuyor muyum yoksa Öfke, Gerilim veya Utanç tezahürlerini mi hissediyorum?"* Bu sorunun derin araştırmasını yapmanız gerekmiyor. Genellikle, cevabı anında aklınıza gelir, cevapların pencerede uçuştuğu "Sihirli 8 Top" oyunu gibi, soruyu soracaksınız ve cevabını hemen aklınızda duyacaksınız: "Evet, para durumunuzdan endişelisiniz", "Evet, annenizin sözlerinden aşağılanmış hissediyorsunuz" veya "Evet, o diğer kadına bakma biçimini kıskanıyorsunuz."

Birinin duygularını sadece dürüstçe kabul etmesi bile, çoğu zaman duygusal açlıkla ilişkili aciliyeti gidermeye yeter. Duygusal açlık, acı veren bir gerçek, düşünce ya da duygunun farkında olmaktan kaçınmak ya da bu duyguyu gizlemek için hissedilen zorunlu ihtiyacı yansıtır. Bu, bir şeyi duymak istemediğinizde kulaklarınızı tıkamanızla aynıdır! Ancak kendinize gerçek duygularınızı itiraf ettiyseniz, saklanmak için buzdolabına koşmaya ihtiyaç duymazsınız.

5. O dört duygunun yerine kendinizi sevmeyi koyun. Metafizik eğitmeni ve yazarı Marianne Williamson, korkuyu ancak üzerine sevgi dökerek iyileştireceğimizi hatırlatır. Kendinizi sevgiyle doldurduğunuz zaman, olumsuz duyguların barınacak yeri kalmaz. Hayatınızda aşk duygusuyla mutluluktan bulutların üzerinde hissettiğiniz zamanları

hatırlıyor musunuz? O zamanlarda hiç aşırı yemek istediniz mi? Bu iki güçlü adımla şimdi o duyguya dönelim:

a. İçinizde bir kuş kanat çırpıyormuş gibi hissettiren heyecan duygusunu arayın. İçsel duygularınıza odaklanın, o iç açıcı ve yumuşak heyecanın bir işaretini bulmaya çalışın. O çırpınış, hayatınızda tam harika bir şey gerçekleşmek üzereyken hissettiğiniz mutluluk duygusunun bir benzeridir. Adınız bir yarışmanın kazananı olarak ilan edildiğinde, çocukken tatilde bir hediyeyi açma öncesinde hissettiğiniz duygunun aynısıdır.

O, daima bizimle olan sevgi ve neşe duygusudur. Bu duyguyu önemseyin, gözünüzün önünden ayırmayın, ondan içinizde yayılmasını isteyin. Kendinizi bütün sorunların üzerinde yükseklerde hayal edin, içinizde heyecan duygusuyla tek hissettiğinizin aşk, sevgi, huzur ve eğlenceli beklentilerin olduğu bir zamana gidin. Bu adımı bir defa deneyince, tam olarak ne demek istediğimi anlayacaksınız.

b. Bu anın aşkını hissedin. İşte size defalarca tekrarlarsanız, içinizi huzurla dolduracak bir olumlama. Bu yeni Dört Duygu'nuzu temsil eder:

"Kendimi affederim, kabullenirim ve kendime güvenirim."

Yukarıda sıralanan beş adım, kolay ve güçlüdür. Sürekli yeme isteklerini çabucak iyileştirmelerine hayran kalacaksınız. Büyüyüp derin romantik bir aşka dönüşen bu heyecanlı duygular, bence, bazen yediğim birçok çikolatadan daha tatlıdır. Bu duyguyla öyle bir huzur bulurum ki etrafımda her ne sorun varsa adeta sihirli bir şekilde çözülür. Sakin ve huzurlu olduğumda, daha üretici ve yaratıcı olurum, insanlar bana sevgi

gösterir ve yardımcı olur. Korku ya da onun görünürdeki belirtileri Öfke, Gerginlik ve Utanç'a ne harika alternatifler değil mi!

Aşağıdaki kısaltılmış beş adım listesinin fotokopisini cüzdanınızda taşımanızı öneririm.

ŞİŞMANLATAN DUYGULARI AZALTMAK İÇİN BEŞ ADIM

1. 15 dakika yememeye karar verin.
2. Yiyeceklerden uzak durun ya da o yiyecekleri imha edin.
3. "Ağız açlığını" gidermek için dişlerinizi fırçalayın veya su için.
4. Kendinize sorun: "Bu hissettiğim Korku mu yoksa tezahürleri olan Öfke, Gerginlik ve Utanç mı?"
5. DÖRT DUYGU'nun yerine kendinizi sevme duygusunu koyun:
a) İçinizde bir kuşun kanat çırpması heyecanını uyandıran hissi arayın, onu yayın ve
b) kendi kendinize, "Kendimi affediyorum, kabulleniyorum ve kendime güveniyorum" olumlu ifadesini tekrarlayın.

© Doreen Virtue

Yiyecek Grupları/Yeme Arzuları

Bedenimiz, zihnimiz ve duygularımız hayret verici derecede karmaşık oluşumlardır. İştah da bir istisna değildir. Gelecek üç bölümde okuyacağınız gibi, duygusal açlık çekmemizin çok ilginç sebepleri vardır. Yeme istekleriyle alakalı olarak, tesadüfler ya da kazalar yoktur. Daha önce de bahsettiğim gibi, belli bir yiyecek için ani bir yeme isteği duyuyorsanız, bunun belli bir nedeni vardır.

Burada, duygusal açlık sırasında en çok yeme isteği duyulan ilk on yiyecek kategorisini anlatıyorum. Bazı kişilerin yeme istekleri, hayatları boyunca sabit kalır, mesela hep şekerli yiyecekleri arzularlar. Bazıları aşamalardan geçer. Bir ay çizburger, başka bir ay Çin yemeği yemek isterler. Birçok kadın âdet döneminde ekmek, tuzlu patates kızartması, çerez, alkol ve çikolata gibi karbonhidrat yeme isteği duyar, bazıları kışın daha fazla karbonhidrat yemek ister. Her yiyecek kategorisi ve yeme biçimi bu kitap içinde farklı bölümlerde ele alındı.

EN ÇOK ARZULANAN 10 YİYECEK KATEGORİSİ

1. Çikolata: Kek, pasta, şekerlemeler, kahvaltı gevreği, cheesecake, kurabiyeler, tatlı çörekler, donmuş yoğurt, dondurma, puding, tatlılar.

2. Süt ürünleri: Tereyağı, peynir, krem peynir, dondurma, mayonez, süt, sütlü pudingler, peynirli soslar, beyaz soslar.

3. Kabuklu kuruyemişler ve çerezler: Cipsler (tüm çeşitleri), krakerler, patates kızartmaları, kabuklu kuruyemişler, soğan halkaları, çorbaya konulan yağda kızarmış ekmek parçaları, dondurma külahları, patlamış mısır, fıstık ezmesi.

4. Sıvılar: Alkol (bira, şarap, saf alkollü içecekler), kahve, kola (diyet veya normal).

5. Yüksek yağlı yiyecekler: Burgerler, yumuşak patates kızartmaları.

6. Acılı veya bol baharatlı yiyecekler: Etnik yiyecekler: Hint yemekleri, Endonezya yemekleri, İtalyan yemekleri, Meksika yemekleri, Tayland yemekleri. Turşular: Dereotu, tatlı ve salamuralar, balık turşusu, yumurta turşusu. Balık ve et içerikli

tütsülenmiş yiyecekler; baharatlar ve soslar: Tarçın, köri, dereotu, sarmısak, nane, hardal, soğan, biber, tuz, şeker, sirke.

7. Ekmek ve nişastalı yiyecekler: Simit, çörek, ekmek, tahıl, krep, granola, pankek, makarna, patates (kumpir ya da püre), pirinç, dürüm, galeta, gözleme.

8. Kurabiyeler, kekler ve turtalar: Tatlı çörekler ve hamurişleri dahil.

9. Şekerlemeler: Karamela, meyveli şeker, kahveli şeker, sakızlı şeker, tarçınlı şeker, jelibon gibi çikolatasız şekerler.

10. Meyve, sebze ve salatalar: Taze sebze ve meyveler, meyve suları, püreler, salatalar (meyve salatası dahil), fasulye salatası, sebze salatası, soslar (elma sosu gibi).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

NE TÜR BİR DUYGUSAL YİYİCİSİNİZ?

Buraya kadar anlatılanlardan yeme isteğinizin ve aşırı yemenizin rahatsız edici duygulardan kaynaklanıp kaynaklanmadığına büyük olasılıkla karar verdiniz. Öyleyse, yeme biçiminize biraz daha yakından bakalım.

Duygusal yiyenlerin hepsi aynı değildir. Beş farklı duygusal yeme biçimi vardır; belki de bu biçimlerden biri ya da birden fazlası *sizi* tarif eder. Ayrıca, kimileri iki, üç ya da dört türün karışımını ihtiva eder. Birçok kişi beş yeme çeşidinin hepsinin özelliklerine sahip olduğunu söylüyor! Duygusal fazla yemenin otuz bir farklı karışımı olasıdır.

Bunu bilmek neden önemli? Daha önce de bahsettiğim gibi, kişisel gelişim rejimini kendinize özgü yaşam biçiminize, kişiliğinize ve arzularınıza uygun hale getirmeniz önemli. Başka yolu yok! Annenize, kız kardeşinize, en iyi arkadaşınıza veya iş arkadaşınıza uygun olan yeme ve kilo verme planı size uygun olmayabilir. Onlar sizden tamamıyla farklı bir nedenden dolayı yiyor olabilirler. Yaşam boyu devam ettireceğiniz başarılı bir beslenme programına başlarken, düşünmeniz gereken en önemli unsurlardan biri yeme tarzınızdır.

Sağlıklı yaşamanın en önemli unsurunun *tutarlılık* olduğunu şüphesiz okudunuz ya da duydunuz – düzenli olarak besin-

sel açıdan dengeli gıdaları yemek, haftada birkaç defa egzersiz yapmak vs. gibi. Diğer yandan, eğer beslenme rejiminiz kişiliğinize uygun değilse, ayağınıza olmayan ayakkabı, üstünüze oturmayan giysiler gibi doğal hissedilmez. Rahatsız eden bir şeyi de eninde sonunda bırakırsınız.

Sizin gibi kendini daha iyi anlamak isteyenlere yardımcı olması için uzun yıllar önce tasarladığım kısa testi burada veriyorum. Bu testi, televizyon ve radyo programlarında defalarca açıkladım. Seyirciler, testin fikir sahibi olmalarına katkı sağladığını söylediler.

Her bir soruya cevap verirken, kendinizi yargılamamaya çalışın ya da cevaplarınızı ideal beslenme biçiminizin nasıl görünmesi gerektiği düşüncesine uyacak şekilde çarpıtmayın. Sağlıklı beslenmenin esaslarının nasıl olması gerektiği konusunda çok eğitimli olduğunuza eminim. Birinci bölümde de anlattığım gibi, kiloyla mücadele eden kişiler genelde kendi kendini eğitmiş beslenme uzmanı oluyorlar.

Bu testten en büyük kazanımı, sorulara aklınıza ilk gelen cevabı vererek elde edeceksiniz.

TEST: YEME TÜRÜNÜZ HANGİSİ?

Doğru ya da yanlış:

1. Belli bir ya da iki tür yiyeceği fazla yeme eğilimi gösteriyorum.

2. Belli türdeki tatlılar, süt ürünleri, fırında kızarmış yiyecekler ya da tuzlu çerezler gibi yiyeceklerden bir lokma yediğimde, beslenme alışkanlığım ve iştahım kontrolden çıkıyor.

3. Kimi zamanlar –çoğunlukla gerekçesiz olarak– yeterince yiyememekten endişeleniyorum.

4. Belli tür gıdaları ya da tatları yeme arzusu duyuyorum. Bazen yemek istediğimden kurtulmak için arzu ettiğim her ne ise onu yemekten başka çare olmuyor.

5. Yemek istediğim bir yiyeceği almak için tüm seçenekleri denediğim oldu. (Örneğin, yolumdan saparak kilometrelerce gitmek; aşırı para harcamak gibi.)

6. Sadece öfke ve depresyon gibi güçlü duyguları hissettiğimde aşırı yiyorum.

7. İşten sonra doğruca yiyeceklere yöneliyorum.

8. Her canım sıkıldığında ve içim daraldığında yeme eğilimi gösteriyorum.

9. Bazen aniden akıl almaz derecede aşırı bir açlık hissediyorum.

10. Duygularımı açıkça sergileyebilen ya da onlar hakkında rahatça konuşabilen biri değilim.

11. Keşke biraz daha kendinden emin, kendine güvenen ve güçlü biri olsaydım.

12. İltifatlar almaya ve hayranlık dolu bakışlarla karşılaşmaya yetecek kadar zayıfladığımda, verdiğim kiloyu hemen geri almaya meyilliyim.

13. Esas itibariyle, eşimi, ailemi, sevgilimi ya da başka birilerini memnun etmek için zayıflamak istiyorum.

14. Fazla kilomu asla veremeyeceğime dair umudumu kaybetme noktasındayım, belki de fazla kilolu olmam gerekiyor.

15. Kilom kendim hakkında kötü hissetmeme sebep oluyor. Kilo alınca başarısız biri gibi hissediyorum.

16. Görünüşe göre, doğru beslenme ya da egzersiz için yeterince vaktim yok.

17. O kadar yoğunum ki bazı günler yorgunluktan düşüp bayılacakmışım gibi geliyor.

18. Bugünlerde daha çok çalışıyor ve daha az işi başarıyla sonuçlandırmış oluyorum.

19. Çoğu zaman, rahatlamamın tek yolu, yemek yemek oluyor.

20. Bitkin hissettiğimde yemek harika bir canlandırıcı oluyor, ama nedense yemeye devam etme ihtiyacı hissediyorum.

21. Kilom mevsimden mevsime değişiyor: Yazın başka bir kilo, kışın başka bir kilodayım.

22. Yemek, hayatımda kalan az sayıdaki zevklerden biri.

23. Bazen yalnız olduğumda elimin altında her ne varsa kemiriyorum.

24. Genellikle rejim yaparken, kilo kaybedip kaybetmediğimi umursamayı en sonunda bırakıyorum. Fazla yemeye işte o zaman geri dönüyorum.

25. Düşük kalorili ya da az yağlı "rejim" yiyecekleri yediğimde çoğu kez ikinci ya da üçüncü porsiyonu alıyorum.

Puanlama:

"Doğru" olarak cevapladığınız soruları toplayın, cevaplarınıza karşılık gelen yorumları okuyun:

Not: Bu testin doğru ya da yanlış cevapları yok. Test, yeme biçiminizi daha iyi anlamanız için tasarlandı. Kendinizi anlamak, istediğiniz davranış değişikliklerini yapmanızın her zaman önemli bir adımıdır. Çoğu kişi, birden fazla Duygusal Yeme Tarzı sergilediği sonucunu çıkardı; bazıları da beş tarzın hepsini sergiledi. Testinizi puanladıktan sonra, sizinle ilgili olan her duygusal yeme tarzı ile ilgili bilgileri okuyun.

- 1 ile 5 arasındaki sorulara 3 ya da daha fazla "Doğru" cevabı verdiyseniz, "Tıkınırcasına Yiyen" birisiniz.
- 6 ile 10 arasındaki sorulara 3 ya da daha fazla "Doğru" cevabı verdiyseniz, "Ruh Haline Göre Yiyen" birisiniz.
- 11 ile 15 arasındaki sorulara 3 ya da daha fazla "Doğru" cevabı verdiyseniz, "Özsaygıdan Yiyen" birisiniz.
- 16 ile 20 arasındaki sorulara 3 ya da daha fazla "Doğru" cevabı verdiyseniz, "Stresten Yiyen" birisiniz.
- 21 ile 25 arasındaki sorulara 3 ya da daha fazla "Doğru" cevabı verdiyseniz, "Çığ Etkisinden Yiyen" birisiniz.

Beş Duygusal Yeme Türü

Birden fazla yeme biçimine maruz kaldığınız sonucunu çıkardınız mı? Pek çok kişi çıkarır. Ne de olsa, tek bir kategoriye sığmayan çok yönlü yaratıklarız. Geçmiş deneyimlerimizin, mevcut durumumuzun, kalıtımın, duyguların, düşüncelerin, inançların ve davranışların harmanlanmış karmaşık bileşimiyiz. Gelişir ve değişiriz, genellikle kendimizi geliştirmek için arzularımızla sürükleniriz, bazen hayat yolundaki taşlara takılır tökezleriz. Tüm bu faktörler yeme alışkanlıklarımızı etkiler, bugün doğru gelen bir şey, bir yıl sonra tamamıyla farklı gelebilir.

Aşağıda açıklanan kategorilerin 31 farklı olasılığı (beş ana tarzın çeşitli karışımından meydana gelen) olmasına rağmen, yine de duygusal yemenin çetrefilliğini kavrayamayacak kadar çok basittirler. Yine de, bu 31 beslenme tarzı, gördüğüm diyet kitaplarının birçoğundan yaklaşık 30 daha fazla açıklamayı içeriyor.

Normal bir rejim kitabında, bir anda verilen cevaplara ve herkese uyan reçetelere rastlarız. Eskiden beslenme doktorlarının, "Üzgün hissediyorsanız, mutfaktan uzak durun" gibi tavsiyeleri kafamı karıştırırdı. O kitapların çoğunda duygusal yemeye ilişkin öneriler yer almaz, hatta bunların varlığından bile bahsedilmez!

1989'da *Yoyo Diyet Sendromu: Kilonuz Neden İnip Çıkar ve Kalıcı Olarak Nasıl Aşağıda Tutulur* adlı kitabım ilk yayımlandığında, radikal bulundu! Kitabın dörtte üçü duygusal yeme konusuna ayrılmıştı, geleneksel diyet tavsiyesi kitabın sadece küçük bir bölümüydü. Günümüzde, fazla yeme ve sağlıksız beslenmede duyguların bir rol oynadığı artık genel bilgi olarak kabul ediliyor.

O bilgiyi akılda tutarak, beş temel duygusal beslenme tarzını açıklıyorum:

1. Tıkınırcasına Yiyen – Bu, siyah ve beyaz beslenme şeklidir. Ya tıkınırcasına çok yiyen birisinizdir ya da değilsinizdir. Tıkınırcasına yiyenler, bu tanımı hemen tanıyacaklardır. Tıkınırcasına çok yemeyenler, bunun acayip bir betimleme olduğunu düşünecektir.

Belli yiyecekler, Tıkınırcasına Yiyenler'de fazla yemeyi tetikler. O yiyeceklere genellikle, "tıkınma gıdaları" denir. Tıkınırcasına yenilen yiyecekler, tatlılar, makarnalar, ekmekler gibi çoğunlukla rafine beyaz un ya da rafine şekerden yapılmıştır. Tıkınırcasına yenilen yiyecek konusunu, farklı teoriler açıklamaya çalıştı. Bazı uzmanlar, Tıkınırcasına Yiyenler'in, yüksek glikozlu yiyecekler yemenin tetiklediği kan şekeri dalgalanmasının sonucu olarak endişeli hale geldiğine inanır. Bu endişe duygusu, endişe halini gidermek için tıkınırcasına yeme döngüsüne varır.

Tıkınırcasına Yiyenler'in çoğu, iştahlarını kontrol altında tutmanın tek yolunun art arda yedikleri yiyeceklerden tamamen kaçınmayı çözüm olarak bulur. Bu, aynı zamanda, faydalı bir tedavi edici yaklaşımdır, çünkü tıkınırcasına yenilen yiyecekler, genellikle kişinin esas duygusal sorununun üzerini örter. Aşırı yenilen yiyeceklere kolay erişim zorlaştığında, duygular çözümlenmek için öne çıkmakta serbest kalır. Tıkınırcasına Yiyenler, art arda yenilen yiyecekleri, sürekli yeme isteklerini yorumlamanın faydasını görür.

2. Ruh Haline Göre Yiyen – Bu, güçlü duygulara tepki olarak aşırı yiyen biridir. Genellikle, çok merhametli, anlayışlı ve başkalarına saygısı olan duyarlı biridir. Ruh Haline Göre Yiyenler, başkalarının duygularına duyarlıdır, başkasını rahatsız eden bir şeyi sezgisel olarak bilir. Ruh Haline Göre Yiyenler, genellikle öğretmenlik, danışmanlık, tıp gibi insanlara yardım eden işlerde çalışırlar.

Ruh Haline Göre Yiyenler, başkalarının duygularına kendilerini öyle kaptırırlar ki adeta duyguların girdabında kaybolurlar ve bu sırada kendi duygularında her ne olursa olsun iyiye yorarlar ya da umursamazlar. Üstelik kendi güçlü duygularını zaten dolu olan tabaklarına ilave etmek ihtimali onları baskı altına sokabilir. Bu yüzden, duygusal kapasitelerini yönetmek için de yerler.

Başkalarına çok iyi bakma yeteneğine sahip olmalarına rağmen, kendilerini bazen tamamen ihmal ederler. Kimi zamanlar, bunun farkına varmak, Ruh Haline Göre Yiyenler'i hüsrana uğratır, çünkü onlar, bütün işi yapıyor ama ihtiyaçlarıyla kimse ilgilenmiyordur. O zamanlarda, Ruh Haline Göre Yiyen, kendini takdir edilmemiş ve kızgın hisseder. Öfkelerini de bildikleri en iyi yolla, yiyerek çıkarırlar.

Ruh Haline Göre Yiyenler, Dışa Dönükler hakkındaki bölümde (7. Bölüm) özetlenen yöntemlerin faydasını görür. Ruh Haline Göre Yiyenler, dışarıdan yönetildiklerinden – kendilerinden daha ziyade başkalarına odaklanarak– yeme istekleri baş gösterdiğinde onu yorumlayarak, kendi duygularını ayarlayabilir ve daha içten yönetilebilir bir hale gelebilirler.

3. Özsaygıdan Yiyen – Bu, besinleri arkadaş, eş, ahbap ve eğlence için kullanan kişidir. Kişiler arası ilişkilerinde zorluk çeker. Genellikle, yiyecekler, kitaplar, hayvanlar ve filmlerle diğer insanlarla olduğundan daha ilgilidir. Yanlış anlaşıldığını hisseder. Reddeden ve terk eden kişiler tarafından yaralanır, incinirler. Özsaygıdan Yiyenler'in çoğu duygusal, psikolojik ya da cinsel istismara uğramıştır. Çocukken başka insanlara güvenmemeyi öğrenmişlerdir.

Özsaygıdan Yiyenler'in çoğunun yiyecek ve kilo ile mücadelelerinin kökeni üç soruna dayanır:

En yakın arkadaşları olan yiyeceği kaybetme düşüncesine dayanamazlar. Dondurma, kurabiye ya da çizburgeri aşırı yemeye son verme düşüncesi, itici ve savunmasız hissettirir. Dostluk ve teselli için yiyecekleri kullanamazlarsa, kime ve neye yönelebilirler?

Sağlıklı bir yaşam biçimi sürdürme yeteneklerine güvenleri çok azdır. Özsaygıdan Yiyenler, genellikle sağlıklı beslenme ve egzersizin önemi hakkında çok okumuş ve bilgilidirler. Kitaplıkları sağlık kitaplarıyla doludur. Yine de düzenli olarak egzersiz yapmaya dayanma güçleri ve sabırları olduğuna inanmazlar. Bu yüzden denemezler bile.

Tıkınırcasına yedikleri için kendilerini hırpalarlar. Özsaygıdan Yiyenler, *utanç* duygusuyla boğuşur. Kendi değerlerini sorgular, içlerinde kendinde bir terslik olup olmadığı merakını barındırırlar. Bu zamanlarda, midelerinin zarar görüp ağrıdığı dereceye kadar yiyerek kendini cezalandırırlar. Özsaygıdan Yiyenler, zinde ve sağlıklı bir bedene sahip olmanın faydalarını hak etmediklerine inanırlar.

Özsaygıdan Yiyenler, herhangi belli bir beslenme biçiminden ziyade, onlara uygun psikoterapinin daha fazla yararını görür. Bu tespit, Özsaygıdan Yiyenler'in bir sorunu olduğunu ima etmek amacı taşımaz, aksine bu tür tedaviden en fazla fayda sağlayacak oldukları anlamına gelir.

Terapi, başka birinin –yetenekli bir terapist– önünde, duygusal olarak savunmasız olacakları büyük olasılıkla ilk deneyimleri olacaktır. Terapistin onu olduğu gibi kabul ettiğini görünce hayatlarındaki diğer insanlarla da bağ kurmaları kolaylaşır. Ondan sonra insanlarla arkadaşlık kurabilirler. Böylece dostluk kurup rahatlamak için yiyeceklere güvenmeyi bırakırlar.

Özsaygıdan Yiyenler, kendileriyle daha dürüst olmaya başlamalarının bir yolu olarak da yeme isteklerinin yorumlanmasının faydasını görürler. Yeme isteklerinin ardındaki gerçekle yüzleşmeleri, yakalarını bırakmayan yalnızlık duygusunu hafifletmek için atılan ilk adımdır. Kendine karşı dürüst olmak, bireyin özsaygısını artırır. Yeme arzusu yorumları, yüzleşmekten korkabileceğimiz yönlerimizi kabullenmeyi öğrenmenin yapıcı bir yoludur.

*4. **Stresten Yiyen*** – Bu kişi, *gerginlik* duygusuna tepki olarak aşırı yer. Stresten yeme isteğini iki hayat alanının harekete geçirdiğini saptadım: Kişinin iş hayatında mutsuzluk ve aşk hayatında tatminsizlik. Her iki alanın da değiştirilmesi zordur. Genellikle düzeltmek için zaman ve emek ister. Çünkü parmaklarımızı şaklatıp ne aşk ne de iş hayatımızı iyileştirebiliriz. Gerginliği azaltmak için de çok yeriz.

Stresten Yiyenler, genellikle çok çeşitli yiyecekleri yeme isteği duyar. Hepsi de gerginlik ve hayal kırıklığını hafifletmek için sezgisel olarak seçilmiştir. Sinirlerini yatıştırmak için alkol alma, heves ve enerjilerini pompalamak için kahve ve kola içme, aşk hayatlarındaki hayal kırıklıklarını azaltmak için çikolata yeme, sakinleşmek için ekmek ve süt ürünleri tüketme, öfkelerini kontrol etmek için çıtır çıtır gevrek çerezler yeme arzusu duyarlar.

Yeme isteği yorumlaması, hüsrana dayalı moral bozukluğunun altındaki sebeplere ulaşmak için bir yoldur. Böylece ulaşılan sorunların doğrudan çaresine bakılabilmesi imkânı doğabilir. Bununla birlikte, Stresten Yiyenler'i, dört temel unsuru hayatlarına katmaya teşvik ediyorum; bunlar gerginlik hissi üzerinde yiyecek ve içeceklerden çok daha etkilidir.

a) Egzersiz. Zaten çok fazla olan yapılacak işler listenize bir sorumluluk daha eklemek istediğimi sanmayın lütfen. Egzersiz yapmanın rahatı bozduğunun farkındayım. Yine de egzersiz, iştahı azaltma, öfkeyi kontrol etme, enerjiyi artırma ve iyi hissetmenin en kolay yollarından biridir. Egzersiz konusunda bu zamana kadar bulduğum en iyi motivasyon aracı, "Egzersiz isteğe bağlı olmayan bir faaliyettir" odaklı bir zihniyet geliştirmektir. Egzersizi, duş almakla aynı kategoriye koyun

ve sadece yapmanız gereken bir meşgale olarak görün. Lamı cimi yok!

b) Eğlence ve boş zamanı hoşça vakit geçirerek değerlendirme. Bir numaralı kızgınlık nedeni, herkes dinlenirken ve eğlenirken, bizim ev işleri ve sorumluluklarla uğraşıyor olduğumuz hissidir. Bu, çocukluktan kalan güçlü bir duygudur. Çoğu kişi, eğlencenin zaman ziyanlığı ya da zayıflık işareti olduğunu hisseder. Evet, eğlence –egzersiz gibi– gereklidir, lüks değildir.

Günde iki saat fazla zamanınız varmış gibi hissetmek ister misiniz? Hayatınıza günlük küçük dozlarda eğlence kattığınızda o duyguyu hissedeceksiniz. Eğlence, ruhun pillerini şarj eder, sorunluluklarınızı yerine getirmeniz için size enerji ve şevk verir. Eğlencenin bir maliyeti olması gerekmiyor. 10-15 dakikadan fazla sürmesi de şart değil. Önemli olan her gün kendinize rahatlamak ve eğlenmek için fırsat vermenizdir.

c) Açık havada vakit geçirmek. Stresten Yiyenler, genellikle çok hızlı bir hayat tarzı sürer. Sabah uyandıkları dakikadan itibaren akşam yatana kadar durmadan koştururlar. Bu koşuşturma, günlük yaşamın basit ve güzel şeylerini fark etmelerine çok az zaman bırakır.

İşte size stresinizi atmak için kendinizle her gün oynayabileceğimiz bir tür oyun: İşten eve araba sürerken ya da öğle arasında doğadaki üç şeyi fark edin. Bu, bir bulut, kuş sesi, su birikintisindeki bir yansıma ya da güneşin battığı zamandaki renkleri olabilir.

Gerginliğinizi gerçekten gevşetmek istiyorsanız, öğle yemeği saatinde yürüyüşe çıkın ya da dışarıda (çimenlere

ya da ağaçlara yakın) yiyin. Doğaya yakınlık stresi anında azaltır. Sinirlerimizi sakinleştirir, ruhumuzu yatıştırır. Sanırım, "hayatın tadını çıkarmak" deyiminin geldiği yer de burasıdır.

d) Maneviyat. Kalbinizin sevgi, şükran ve minnettarlıkla dolu olduğunu hissettiğinizde, çok az şey sinirlerinizi bozabilir. Dini inancı olan insanlar genellikle dünyadaki stres yaratıcı şeylere karşı daha az savunmasız hissederler çünkü her şeyin en hayırlısının olacağına inanırlar. Günlük hayatın küçük önemsiz ayrıntılarıyla terlemek yerine, inançla *akışına bırakırlar*. Bu, diğerlerinin dediğini körü körüne kabul etmek anlamına gelmez. Maneviyatın rehberlik ettiği kişiler, dünyanın en başarılı bireyleri arasındadır.

Stres azaltan dört unsur –egzersiz, eğlence, açık havada vakit geçirmek, maneviyat– etkin bir biçimde birleştirilebilir. Örneğin, açık havada egzersiz yapmayı meditasyon ya da ibadetle birleştirmek, olumlu duyguların oluşmasına inanılmaz bir destek ve enerji yaratacaktır. Kendinizi iyi hissettiğinizde, o kadar çok yeme isteği duymayacaksınız.

5. Çığ Etkisinden Yiyen – Bir dağın tepesinden kopan bir kartopunun aşağıya doğru hızlanarak ve büyüyerek yuvarlanması ve yuvarlandıkça çığa dönüşmesini düşündüğünüzde, Çığ Etkisinden Yiyen türünün ne demek olduğuna dair bir fikriniz olacaktır. Bu kişilerin sağlıklı yeme ve egzersiz programına bağlı kalma kararsızlığı muazzamdır. Brenda, Çığ Etkisinden Yiyen birinin mücadelesinin tipik bir örneğidir:

Geçen aralık ayında Brenda, bir polaroid fotoğrafta Noel ağacı yanında kendini gördüğünde dehşete düştü. "Aman Tanrım! Ne kadar şişman görünüyorum!" diye bir çığlık attı ve hemen kilo vermek için bir yeni yıl kararı aldı.

Noel ve yılbaşı tatillerinden sonra az yemek için harekete geçme isteği artmış olduğundan, Brenda'nın akşam yemekleri sossuz salata ve haşlanmış pirinçle derisiz tavuk göğsünden oluşmaktaydı. Böylece sadece birkaç haftada 2,7 kg verdi. Sonra ocak ayında eşi yemekli bir davet vermeyi kararlaştırdı. Brenda, atıştırmalık mönüyü hazırlamaya gönüllü oldu. Pizza, soslar ve diğer atıştırmalıkları hazırlarken, ev sahibi olarak yiyeceklerin hepsinin tadına bakması gerekti.

Davet sonrası, Brenda'nın diyet yapma güdüsü azaldı. Yağ oranı yüksek yiyeceklerin tadına bakmış, daha çok yeme arzusu uyanmıştı. Derisiz tavuk göğsü yemekleri derisiyle kızartılmış bütün bir tavuğa dönüştü. Yağsız salatası artık büyük porsiyon rendelenmiş peynir, pastırma parçaları, yağda kızarmış ekmek parçaları ve mavi peynir sosuyla kaplanmış küçük bir maruldan oluşuyordu. Haşlanmış pirinç yerine de tereyağı ve ekşi krema sosuyla kaplanmış, fırında pişmiş büyük bir patates yiyordu.

Brenda, aklınca akşam yemeğinde hâlâ tavuk, salata ve bir karışık karbonhidrattan oluşan basit "perhiz mönüsü" yiyordu. Kilo verip vermediğine dikkat etmeyi bırakmıştı. Verdiği 2,7 kiloyu tekrar aldığını neredeyse hiç fark etmedi bile.

Çığ Etkisinden Yiyenler'in kilo verme çabaları dışarıdan teşvik edildiği için genellikle motivasyon seviyeleri tutarsızdır. Brenda gibi, bir fotoğraf, eşinin bir yorumu ya da çok dar bir pantolon gibi dışarından gelen uyarılara tepki olarak perhizde olduklarını ilan ederler. Bununla birlikte, bu dış motivasyon kaynakları beslenme alışkanlıklarında kalıcı bir değişim için gerekli olan düzenli ilham akışını sağlayamaz. İçsel motivasyon için aşağıdakilere odaklanmak gerekir:

- Sağlıklı besinleri yediğimizde enerjimiz ne kadardır?
- Sağlıklı ve güçlü kaslara sahip olmak nasıl harika bir histir?
- Egzersiz, gerginliğimizi ve endişelerimizi nasıl hafifletir?
- Bedenimize saygıyla davranmak özsaygımızın artmasına nasıl zemin hazırlar?
- Gerçek şu ki, kilomuz konu olunca önemli olan tek fikir kendi düşüncemizdir.

Brenda'nın zayıflamaya siyah-beyaz yaklaşımı, hem kilosu hem de motivasyonunun değişip durmasına yol açtı. Oysaki, "Ya bir fakir gibi yerim ya da domuz gibi yerim" demek yerine, daha ölçülü bir yaklaşımda bulunabilirdi. Evet, orta derece bir perhizle zayıflamak, radikal bir perhizden daha çok zaman alır. Ama uzun vadede kilonuzda o sert sıçramalar olmaz. Dolayısıyla, kendimizi yağsız, tatsız bir perhizle yemeye zorlamak yerine, beslenme gereksinimimizin yanı sıra, tat duyumuzu da tatmin eden az yağlı, leziz bir mönü bulmak daha gerçekçi olur.

Çığ Etkisinden Yiyenler, yeme isteği yorumlamalarından faydalanır, çünkü yorumlamalar, onların yemek için iç motivasyona odaklanmasını sağlar. Yeme isteklerini, "Ne faydası var

ki? Karnım aç. Öyleyse bu aptal perhizi hemen keseceğim" işareti olarak görmek yerine, yeme isteklerinin temelindeki duygusal anlamı daha iyi idrak edebilirler.

Beş duygusal yeme biçiminin de aşırı yemeye yol açan arzuları azaltmak ya da gidermek anlamında yeme isteği yorumlaması yapılabilir. Kendinizi daha iyi anlayınca, karşı gelmek yerine kendinizi daha iyi yöneteceksiniz. Kendi kendinizle savaşmanızın lüzumu yok, bu çok sevgisiz bir şeydir, sadece depresyon ve içsel direnme yaratır. Onun yerine, yavaş yavaş kendinizi anlamaya ve kabul etmeye doğru yönelin.

Kilolarca Acınızdan Kurtulmak: İstismar, Stres ve Aşırı Yeme Arasındaki Bağı Koparmak adlı kitabımda yazdığım gibi, bir duyguyu yüceltmeye çalışmak, ilginizi vahim bir şekilde isteyen bir çocuğu görmezden gelme çabasına benzer. Oysa çocuk, yetişkin en sonunda onu görene kadar daha yüksek sesle ve daha ısrarla bağırır. Sizin duygularınız da tıpkı o çocuk gibidir. Eğer onlara bakar ve özen gösterirseniz, aşırı aktif bir iştah şeklinde size bağırmalarına gerek kalmaz.

Bu yüzden, yeme arzularınıza kulak verin – onlar, sizin içsesinizin parçasıdır ve size değerli bilgiler sağlarlar!

BEŞİNCİ BÖLÜM

İŞTAH: HAYATTA KALMA DÜRTÜSÜ

İştah, son derece karmaşık olmasına rağmen, yine de tahmin edilebilmesi mümkün bir olgudur. İştahımızın vahşice kontrolden çıkma nedenleri her zaman ilgimi çekti. Çoğumuz iyi besleniyoruz, yine de zamanın yarısında açlıktan ölüyormuş gibi davranıyoruz.

Üniversitelerin tıp kütüphanelerinde, tozlu eski bilimsel yayınları karıştırırken, insan ve hayvanların iştah davranışları hakkında çok ilginç araştırmalar buldum. Bu araştırmalar üzerine biraz düşündükten sonra bize verilen inanılmaz iştahtan adeta korktum, neredeyse dehşete kapıldım. Bilim insanları iştahı tanımlarken, kendini doğuştan düzenleme yeteneği, "Beslenme Zekâsı" diyor. Bu bölümde bu araştırmanın akılda kalan en önemli sonuçlarını sizin için özetledim. Okuyacağınız üzere, iştah mükemmel donatılmış bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Her birimiz, özünde, sezgisel olarak bilgili bir beslenme uzmanıyız.

Bebek İştahı Araştırmaları

Bebekler kalori ihtiyaçlarını düzenleme yeteneğine doğuştan sahiptir. Yeni doğmuş bir bebeğe diyet yapmayı öğretmeye

gerek yoktur çünkü vücudunun besinsel ihtiyacını doğal olarak bilir. 37 yeni doğan üzerinde yapılan ilginç bir araştırma bu anafikrin altını çiziyor. Araştırmacılar, annelere bebeklerini besleyecekleri süt hakkında ayrıntılı bilgi vermeyerek, içinde normal ya da sulandırılmış süt bulunan önceden hazırlanmış biberonları verdi. Annelerden, tüketecekleri süt miktarına bebeklerin karar vermesine müsaade etmeleri istendi.

Sulandırılmış süt verilen bebekler, belli ki aldıkları kalori ve yağ miktarını ayarlamak için daha çok içtiler. Dikkat çekecek derecede, her iki bebek grubu aşağı yukarı aynı miktarda kalori ve yağı mideye indirdi.[10]

Bebekler üzerinde yapılan başka bir araştırma, insanın tabiatında olan beslenme zekâsına güveni daha ileri götürdü. Araştırmacılar, eksik beslenmiş bir grup Jamaikalı çocuk buldu ve onlara sınırsız yiyecek sundu. Tahmin edeceğimiz gibi, çocuklar art arda tıkınırcasına yediler! Aynı yaştaki düzgün beslenen bir çocuğa göre, yüzde 200 ila 300 oranında daha fazla yediler.

Ancak, Jamaikalı çocukların kilosu normal seviyeye ulaşır ulaşmaz, yemek yemeleri, iyi beslenmiş Amerikalı bir çocuğun yeme oranına düştü. Jamaikalı çocukların kalori alımında azalma, normal vücut ağırlığına ulaştıkları 48 saat içinde görüldü. Ondan sonra, çocukların kilosu sağlıklı ve tutarlı bir büyüme oranında kaldı. Ne zararı aşırı yiyerek karşılayan obez küçük çocuk oldular ne de eski açlık haline döndüler. Sınırsız beslenme seçeneği verilen bu çocuklar, kilolarını kendileri orta seviyede düzenledi.[11]

Bu kalorilerin kendi kendini düzenlemesi, yetişkinlerde de belirgindir. İyi kontrol edilen bir araştırmada, laboratuvarda tutulan deneklere istedikleri kadar yiyebilecekleri söylendi. Ancak tüm yiyecekler araştırmacılar tarafından hazırlandı. Böylece araştırmacılar tüm yediklerini ölçebilecekti.

Bazen, deneklere haber vermeden düşük kalorili yiyecekler verilmesi, tüketilen yiyecek miktarında artışa yol açtı. Deneklerin, yüksek kalorili ya da düşük kalorili yiyecekler verilmesine bakılmaksızın, yedikleri kalori miktarı daima tutarlı oldu. Bu sonuçlar, kalıtımsal zekânın, kalori ihtiyacımızı karşılamaya yetecek düzeyde yememiz için bize rehberlik ettiğini gösteriyor.[12]

Çoğumuz bu deneyimi yaşadık: Düşük kalorili donmuş hazır yemek yedikten sonra hâlâ aç hissederiz. Bu yüzden bir tane daha yeriz. Bunun sonucunda akşam yemeği, hafif 300 kalori bir yemekten, 600 kalorilik bir yemeğe fırlar. Bunun yerine "normal" bir yemekle, muhtemelen 100 kalori daha az alırız!

Aç Bir Kalbi Beslemek

Duygusal yemenin en erken evreleri bebeklikte bellidir. Bir araştırma, bir annenin bebeğine biberon verme eyleminin ardındaki nedenler ve dürtüleri inceledi. Biberon vermenin nedeninin çoğu kez bebeğin algılanan açlığıyla ilgisi olmadığını gösterdi. Onun yerine, çocuğun huysuzlanmasını yatıştırmanın bir aracıydı.[13] Biberon, bebekleri sakinleştirir. Hem bebekler hem de çocuklar biberonu duygusal rahatlıkla bağdaştırır. Belki de sütün ruh halini değiştiren özellikleri (13. Bölüm), biberonun sakinleştirici etkisinde rol oynar. Her şeye rağmen, sonuç aynıdır: Bebekler yiyecekleri, sevgiyle bağdaştırmayı öğrenir.

Araştırmacı L.L. Birch, çoğumuzun gerçek olduğunu bildiğini tasdik eden bir dizi araştırma gerçekleştirdi: Yetişkinler besinleri ödül olarak kullandığında ("İşte sana çikolata Suzi. Bugün yaramazlık yapmadın. O yüzden bu zevki hak ediyorsun."), çocuklar yiyecekleri olumlu duygularla bağdaştırmayı

öğrenir. Bir araştırmanın ortaya çıkardığına göre, bir yetişkinin bir çocuğa yemek verirken candan davranması, o çocuğun o yiyecekle ilgili tercihini güçlendirmek için yeterlidir.[14]

Duyguyla sevgi arasındaki bağ sözlükte de göze çarpar. Sevgi sözcüklerinden, "Tatlım", "Balım", "Şekerim", "Kurabiyem", "Balkabağım" ve "Kuzum" buna örnektir. Muhtemelen evcil hayvanlara verilen başka lezzetli isim örneklerini de düşünebilirsiniz.

Sevgililer Günü ve diğer duygu dolu tatiller yiyecek etrafında döner. Doğum günlerimiz pasta ve dondurmayla renklendirilir. Esasında, kutlamayı yemekle ilişkilendirerek büyürüz.

Âşık olmaya dair ilginç bir olgu vardır. Âşık olunca, iştahımız kesilir. O kadar çok mutlulukla dolarız ki yeme düşüncemiz kaybolur. Bana göre bu, yiyecek-duygu ilişkisinin en güçlü delilidir. Eğer hayatımıza "âşık" olursak, doğal olarak yemekle ilgilenmediğimizi keşfederiz. Hayatınıza âşık olmanın yolu, içgüdülerinizi takip etmekten geçer, içsesiniz sizi tüm hayallerinizi gerçekleştirmeye yönlendirir.

Diyetin İştaha Etkisi

Diyet programları, yeme isteğini tetikler mi? Birçok araştırmacı "iyi yiyecek/kötü yiyecek" düşüncesinin iç stres yaratarak, aslında aşırı yemeye özendirdiğini iddia eder.

Araştırmacı Jean Harvey bu soruyu, hem kendi deneyimleri hem de diyet ile yeme isteği arasındaki ilişki hakkındaki yayınları tarayarak inceledi. Ancak diyetin iştahımızı artırdığına ilişkin hiçbir delil bulamadı.

Harvey, yayınları taraması sonucunda, diyet kısıtlamaları ile yeme isteği arasında hiçbir bağ olmadığı sonucuna vardı.

Harvey, incelediği diğer çalışmalarda da diyetin iştahı "normal" seviyenin ötesinde artırdığına dair somut bir kanıta rastlamadı.

Bununla beraber, Harvey, "Diyet yapmak mahrumiyete yol açar, o da aşırı yeme isteğine sürükler" şeklindeki yaygın inanışı biliyordu. Yeme bozukluğu terapistleri ve araştırmacılar, sıklıkla diyet mahrumiyeti duygusuna tepki olarak aşırı yiyen kadınlardan bahseder. Bu yüzden Harvey, bu teoriyi bilimsel olarak test etmeye karar verdi. Bu, az sayıda yeme bozukluğu kuramcısının yaptığı bir şeydi. Biri çok düşük kalori diyeti, diğeri ise kısmen düşük kalori diyeti yapan iki denek grubunu 20 hafta süreyle karşılaştırdı. Çok düşük kalori grubunun, karbonhidratlar ya da çok yağlı yiyeceklere erişimi yoktu.

Harvey, bilhassa karbonhidratlar ya da yağ oranı yüksek yiyeceklere karşı çok düşük kalori grubunun en büyük yeme isteği duyacağını varsaydı. Ancak her iki grubun da yeme isteği azaldı! Araştırma görevlilerinin vardığı sonuca göre: "Gerek düşük kalori diyeti, gerekse çok düşük kalori diyeti uygulayan grupların her ikisinin de her çeşit yiyeceği yeme isteğinde önemli azalmalar bildirmesi bu araştırmanın ana bulgusudur."

Yale Üniversitesi'nde tanınmış bir beslenme bozukluğu araştırma görevlisi olan Judith Rodin, Jean Harvey ile aynı fikirdeydi. Rodin, diyet programı kısıtlamaları ile yeme isteği arasında önemli bir ilişki saptamadığını belirtti. Bu bulguya şaşırmış görünen Rodin, o zamandan bu yana şunları yazdı: "Kadınların *kötü* ya da şişmanlatıcı yiyeceklere çelişkili duygular beslediğini, bunun da o yiyecekleri daha çok arzulamalarına sebep olabileceğini sıklıkla düşündük." Diğer araştırmalar da benzer sonuçlar çıkardı: Mantığımız bize diyetin daha fazla açlık hissine yol açtığını söylemesine rağmen, deneysel kanıtlar bu düşünceyi desteklemiyor. Kalori ve yağ alımını yaşamı

sürdürmek için gerekli olan seviyenin altında kısıtlayan diyetler, artan yeme isteğini destekleyen tek diyet türüdür.[15]

Yeme isteğinin duyguların ürünü olduğunu anladığınızda bu araştırmalar bir anlam kazanır. Eğer duygusal sorunlarımız çözülürse, o zaman yeme isteklerimiz de değişir ya da yok olur. Yeme istekleri ile diyet programı arasındaki tek ilişki, sağlıklı yeme ve egzersiz alışkanlıklarınızın kendinize güveninizi artırıp artırmadığıdır. Vücudunuza iyi baktığınız zaman, daha enerji dolu ve gururlu hissedersiniz. Bu olumlu sonuç, aşırı yeme isteğini azaltır.

Diyet yapmanın aşırı yemeye sürükleyeceği düşüncesini destekleyen tek kanıt, diyet yapan bazı kişilerin basit düşünme şeklidir. Bir kurabiye yedikten sonra kendi kendilerine, "Diyetimi bozdum, öyleyse şimdi istediğim her şeyi yiyebilirim!" derler. Oysa bu tür aşırı yeme, fiziksel değil, psikolojik sorunlara dayanır.

Diyet yapmak aşırı yemeye yol açmaz. Buna çözümlenmemiş duygular yol açar!

İştah Üzerindeki Sosyal Etkiler

Kalabalık toplantılarda ya da büyük yemek davetlerinde normalden daha fazla mı yiyorsunuz? Birçok kişi daha fazla yer. Araştırmalar, sadece etrafınızda birilerinin varlığının bile aşırı yemeyi tetiklediğini göstermekte. İki araştırmada, hem erkek hem kadın deneklerin, grup içinde olduklarında, yalnızken olduğundan önemli ölçüde daha fazla yemeye yöneldiği görüldü.[16]

Bazı yiyecek seçimlerimiz öğretilmiştir. Hayvanlar üzerinde yapılan bir araştırma, yiyecek tatlarının nasıl kazanıldığını yakından inceledi. Araştırmacılar, yiyecekleri düşük derecelerde

zehirleme yoluyla, bir yiyecek türünü sevmeyi, başka bir yiyecek türünden nefret etmeyi tiksindirici şartlandırma yoluyla farelere öğretti. (Evet, size katılıyorum, ben de araştırmacıların böyle şeyler yapmamasını dilerim!) Bu fareler, yavrulayınca, anne baba fareler yavrularına kendilerinin sevmeye şartlandırıldıkları türdeki yiyecekleri seçmeyi öğretti.[17] Kediler, maymunlar ve tavuklar dahil olmak üzere başka hayvan türleri de yavrularına tercih edilen yiyecek kaynaklarını öğretir.[18]

Elbette, biz insanlar da istisna değiliz, bugün yediğimiz birçok yiyecekten zevk almayı ebeveynlerimizin bize öğretmiş olması büyük ihtimal. Bazen, bu dersler, ödül ya da rüşvet şeklinde verildi. Geçmişinizi bir düşünün ve büyürken yiyecekler hakkında öğrendiğiniz derslerden bazılarını hatırlayın. Kendinize sorun:

- Hangi beslenme alışkanlıklarımı ailemden görerek öğrendim?
- Büyürken ne gibi yiyeceklerle ödüllendirildim?
- Yiyeceği iyi davranışla bağdaştırmayı öğrendim mi?
- Yiyecekler kutlamalarımızın bir parçası mıydı?
- Çocukluğumda en sevdiğim yiyecekler arasında bulunan herhangi bir yiyeceği yeme isteği duyuyor muyum?
- Ailemde benden başka kim bu yiyecekleri severdi? Bu yeme isteklerini o kişiden öğrenmiş olabilir miyim?
- Annemle yemek pişirdim mi? Annemle ve yiyecekle olan yakın ilişkim bugünkü yemek pişirme ve yemeye dair duyularımı nasıl etkiledi?
- Yemek masasında şimdiki yemek yeme biçimimi etkileyen herhangi bir alışkanlık öğrendim mi?

- Kardeşlerimle ya da diğer akrabalarımla yemek ya da tatlıdan adil pay almak için hiç yarıştım mı?
- Öyleyse, o yarışma, yeterince yiyemeyeceğim konusunda beni endişelendirdi mi?

Yiyecek seçimlerimizi edindiğimiz yolları gözden geçirmek, yeme alışkanlıklarımızın bazen neden mantığa aykırı olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Hem de, kişiliğimiz ve yaşam biçimimize uygun olmayan bir beslenme planına sadık kalmanın neden çok zor olduğunu açıklamaya katkıda bulunur.

İştah Üzerindeki Çevresel Etkiler

Kiloyu kış aylarında mı alıyorsunuz? Birçoğumuz öyledir. Ortalama bir Amerikalı, Şükran Günü ile yeni yıl arasında üç kilo alır. Buna, ikramlar ve yüksek yağlı yiyeceklere erişilebilirliğin sebep olduğunun büyük olasılıkla farkındasınız. Aşırı yeme ve daha az egzersiz yapmaya yol açan tatil gerginliği, bunun bir diğer sorumlusudur. Buna ilaveten, eğer soğuk bir iklimde yaşıyorsanız, kış giysileri her şeyi saklar, görünüşümüze dikkat etme dürtümüzü zayıflatır!

Kış mevsiminde kilo almaya katkı sağlayan iki etmen daha vardır:

1. Soğuk iklimde daha çok yenir. Hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, dışarıda ısı derecesi düştüğünde veya içeride bile düşünce, orada yaşayanların daha sık yediğini doğruladı. Yemeklerin miktarı artmaz; sadece yediğimiz sıklık artar. Bu nedenle, günde üç öğün yemek yerine, birkaç defa atıştırır ve belki de dört öğün yeriz.[19]

Kışın sadece daha çok yemeyiz, araştırmaların gösterdiğine göre, aynı zamanda yemekle ödüllendirilmek için daha çok çalışırız. Üstelik sıcaklık ibresi düşünce, en az sevdiğimiz gıdalara yönelmeye daha eğilimliyizdir.[20] Görünüşe göre, soğuk dereceler, besinlerin sindirim oranını hızlandırıyor. Bu davranış acayipliği, aynı zamanda, uzun, sert kışlara hazırlanmakta semirme ihtiyacı duyduğumuz günlere bir dönüş de olabilir.

2. Kışın azalan güneş ışığı iştahımızı etkiler. Karbonhidratları (ekmekler, nişastalar, şekerler, çikolatalar) yeme isteğini düzenleyen beynin en önemli kimyasalı, aldığımız güneş ışığı miktarına son derece hassastır. Kış boyunca, daha az güneş ışığı gördüğümüzde, bu önemli neurotransmitter olan serotonin tükenir. Vücut, daha fazla karbonhidrat yeme sinyalleri göndererek, serotonin üretimini artırmaya girişir. Sekizinci Bölüm'de *Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu* sendromunu daha derinlemesine ele alacağız.

İştah Üzerinde Medyanın Etkileri

Hepimiz o reklamları gördük – yiyecekler, televizyon ve dergi reklamlarının fotoğraflarında o kadar leziz bir şekilde gerçektir ki neredeyse kokusunu alır, tadına bakabilirsiniz. Birkaç yıl önce bir tatlıcı dükkânının bir dizi televizyon reklamını hatırlıyorum. Siyah bir zemin üzerinde, çikolata damlayan tatlı çörek resimleri bir görünüp bir kayboluyordu. Reklamı seslendiren kişi, şeker parçacıkları ve donmuş krema görüntüleri eşliğinde, "Mmmm..." ve "Ah!" gibi sesler çıkarıyordu. Ardından, bir adamla bir kadın arasında geçen konuşmalar duyuldu. Reklamı seyreden bir çifti canlandırıyorlardı. Reklamın etkisiyle gördüklerinden aşırı yeme isteği duyan çift,

evden TAM O ANDA çıkarak o çöreklerden birini almaya gitmişti. Çok acımasız bir reklamdı!

Buna benzer pazarlama hileleri, mozzarella peynirinin ağız sulandıran, vıcık vıcık görüntülerinin eşlik ettiği pizza reklamlarında, baştan çıkarıcı yalama sahnelerinin abartıldığı dondurma reklamlarında, hızlı ilerleyen ("Bu en eğlencelisi!") alkolsüz içecek reklamları ve kahve-eşittir-aşk reklamlarında kullanılır. Biz tüketiciler, yiyeceklerin ruhsal durumumuzu iyileştirebileceğine, enerji seviyemizi artıracağına, sosyal konumumuzu yükselteceğine ve aşk hayatımızı iyileştireceğine inandıracak resimlerin bombardımanına tutulduk. Yiyecekler, her ne derdimiz olursa olsun, canımızı her ne sıkıyorsa sıksın her şeye çare olarak pazarlanıyor. Bu reklamlar, modern hayatın madrabazlarıdır!*

Araştırmalar, televizyon seyretmenin obeziteyle bağı olduğunu gösteriyor, çünkü televizyon seyircisi kısmen hareketsiz. Günde bir ya da iki saat televizyon seyredenlerin, seyretmeyenlerle karşılaştırılınca aşırı kilolu olma ihtimallerinin yüzde 150 oranında neden daha fazla olduğunu *TV Guide* dergisinde yazdım. Günde üç saatten fazla televizyon seyredenlerin aşırı kilolu olma ihtimali, hiç seyretmeyenlere göre yüzde 200 oranında daha fazladır.

Gerçi hareketsizlik, bu televizyon ile aşırı kilo arasındaki bağı sadece kısmen açıklar. Bence, sorunun çoğu, ekranda sürekli yemek yiyen karakterlerin seyredilmesinden kaynaklanıyor. Gördüğüm dizilerin birçoğunda, sorunlarını akşam yemeği, dondurma ya da bir şeyler atıştırarak bir masa etrafında otururken çözmeye çalışan karakterler gösteriliyor – bunlar farkında olmadan örnek aldığımız davranışlar olabilir. Televizyondaki abur cubur reklamlarını seyreden çocukların, o

* Sağlığa yararlı mucizevi ürünler satan sahtekâr kimse (ç.n.)

reklamlarda gösterilenleri, o tür reklamları görmeyen çocuklardan daha fazla tercih ettikleri saptandı.[21]

Birtakım iyi niyetli araştırmacılar, yemek ve televizyon seyretme arasındaki ilişkiyi gösteren bu ayrıntıyı akılda tutarak, çocuklara sağlıklı beslenme hakkında reklamlar gösterip onların beslenme tercihlerini etkilemeyi denedi. Maalesef, bu reklamların çocukların yiyecek seçimleri üzerinde –ne olumlu ne de olumsuz– bir etkisi oldu. Bu araştırmacılar, düşük bütçeli yiyecek reklamlarının atıştırmalık gıda sektörünün ustalıkla hazırlanan kurnaz, pahalı reklamlarıyla yarışamayacağına karar verdi.[22] Belki de MTV-tarzı "Sebzeler Bir Harika" kampanyası sunmalıydılar...

Doğum oranının yüksek olduğu dönemin bir ferdi olarak, çikolatalı sütlerin karikatür gibi reklamlarını seyrederek büyüdüm. Daha sonra mücadele ettiğim çikolata yeme isteğimi o reklamlar etkilemiş olabilir mi?

Bugünkü yeme isteklerinizi düşündüğünüzde, kendinize şunları sorabilirsiniz:

- Çocukluk günlerimden hangi yiyecek reklamlarını hatırlıyorum?
- O reklamların bugünkü yeme isteklerimle bir ilgisi olabilir mi?
- Bugün hangi gıda reklamlarına maruz kalıyorum?
- O reklamların benim alışveriş ya da beslenme alışkanlığımı etkilemesi mümkün mü?
- Yiyecek reklamlarına maruz kalışımı azaltmanın yolları var mı?
- Çocuklarımın yiyecek reklamlarına maruz kalışını denetlememe gerek var mı?
- Bu reklamlar hakkında çocuklarımla konuşmanın bir faydası olur mu?

Kendi Kendine Öğrenilen Yeme İstekleri

Belli bir gıdayı bir sebepten dolayı yeme isteği duyarız: Moralimizi iyileştirmek ya da enerji seviyemizi artırmak için. Yedikten sonra iç rahatlığı ve huzura kavuşmak umuduyla o belli yiyeceği arzularız.

O yiyeceği, arzuladığımız duyguyla bağdaştırmayı öğrenmişizdir. Bu nedenle, aslına bakılırsa, bir yiyeceği arzulamayız, arzuladığımız bir duygudur. Araştırmalar, bir yiyeceğe maruz kaldıkça onu daha fazla tercih etme duygusu geliştirdiğimizi gösteriyor – bilhassa o yiyecek içimizde olumlu bir duygu oluşturuyorsa.

Görünüşe göre, kalıtımsal olarak şeker, tuz ve yağ yeme arzusuyla doğmuş olmamıza rağmen, tüm yiyeceklerin tadını doğuştan bilmemiz mümkün değildir. Ayrıca avokadodan karidese çeşitli gıdaları deneyene kadar, onları seveceğimizi ya da onlardan nefret edeceğimizi bilemeyiz. Bu yiyeceklerin tadına bakınca, mutluluk, gönül ferahlığı, memnuniyet, hoş bir doluluk ya da enerji seviyemizde bir artma gibi olumlu bir duygu yaşarsak, doğal olarak o yiyeceği tekrar yemek isteyeceğiz.

Ayrıca, bu bölümde daha önce gördüğümüz üzere, gıda tercihlerimiz kendimiz dışındaki faktörlerden etkilenir. Bir yiyeceği yerken o sırada her ne olmaktaysa tadını o anki durumla bağdaştırırız. Annemizin ruh hali ve tavırları, yiyecek reklamları ve diğer kişilerin yiyecek seçimleri, iştahımız üzerinde derin bir bilinçdışı etkiye sahiptir.

Aslında yeme isteklerimizin çoğunun kökleri çocukluk yaşantımıza uzanır. "Uslu" olduğunuz için şekerleme ya da çikolatalı pastayla ödüllendirilerek büyüdüyseniz, yetişkin olduğunuzda kendinizi kutlamak ya da telkin etmek istediğiniz zaman

kendinizi bu tür yiyeceklerle şımartırsınız. Benzer bir şekilde, evden uzakta yaşayan yalnız bir üniversite öğrencisiyken gereğinden fazla yağlı pizza yediğinizde, yetişkin olunca muhtemelen eve pizza siparişi vermeye meyilli olacaksınız.

Çocukluk çağında, beslenme alışkanlıklarımız söz konusu olduğunda, bilhassa aile, çevre ve medyanın etkilerine karşı korunmasız kalırız. Oysa yetişkin halimizle de önlenemez yeme isteğimizi değiştirebilecek dış etmenlere hâlâ maruz kalıyoruz. Örneğin, mahallenizdeki bir lokantada yemek yerken, eşinizle kötü bir tartışmaya tutuştuysanız, muhtemelen o lokantaya bir daha gitmek konusunda tereddüt edeceksiniz.

Âdet Öncesi Yeme İstekleri

33 yaşındaki Wanda, "Aşırı yemeyle hiç sorunum yok, ayda bir defa dışında. Tam âdet dönemim öncesinde, çikolatadan uzak duramıyorum. Bu çok sinir bozucu bir şey!" diyordu.

Wanda gibi, birçok kadın hiç şaşmadan ayda bir, karşı konulamaz bir yeme isteği duyar. Bu yeme istekleri psikolojik olmaktan ziyade fizikseldir, gerçi yeme istekleri kesinlikle birçok duygusal sıkıntıyı kışkırtabilir. Kişinin kendi kendine içine yansıttığı o öfke, "Perhizimi neden bozdum!" nidasıyla tıkınırcasına yeme isteğini tahrik edebilir.

Âdet öncesi sendromu (PMS) yeme istekleri arasında sayılabilecek üç temel faktör vardır:

1. Serotonin düzeyinin düşmesi. Ekmek, makarna, patates kızartması ve şekerlemeler gibi karbonhidrat içeren yiyecekleri yeme isteği, beyin kimyasalı serotonin seviyesinin

düşmesinden kaynaklanır. Bu durum, kadınlarda tam âdet öncesi ve sürecinde meydana gelir. Yoğun PMS belirtileri yaşayanlar, yeme istekleriyle başa çıkmada en akut sorunları bildirirler. Bu da aynı kaynağa, yani düşük serotonin seviyesine bağlanabilir.[23]

2. Daha fazla kalori yakarız. Buna ilaveten, âdet öncesi dönemde metabolizma yükselir ve aslında kalorileri biraz daha hızlı yakarız. Yine de, artan iştahımızın yakılanı yerine koymasının sonucunda, âdet öncesi bir kadın genellikle yaktığından daha fazla kalori tüketir. Bu aşırı yeme eğilimi, aynı zamanda hamile kalma olasılığına karşı doğanın bizleri şişmanlatma yolu da olabilir.

3. Yiyeceklerin kokusu daha yoğundur. Âdet sürecinden az önceki dönemde, burnumuzdan rahim boynuna tüm salgılarımız seyreldiğinden dolayı, koku duyumuz daha keskin olur. Birdenbire, mahallenin fırınından gelen kokular, karşı konulamaz derecede çekici gelir!

Hamilelik Aşermeleri

Turşu ve dondurma hakkındaki söylenti nereden çıktı bilmiyorum ama hamileliği sırasında bu bayağı zevksiz karışımı yeme isteği duyan çok az sayıda kadına rastladım. Benim ilk hamileliğimde turşu ve dondurma olayına farklı bir eğilimim oldu. İki çocuğum var (aslında, artık çocuk değiller, genç adam oldular). İlk hamileliğimde çok gençtim ve civardaki bir şarküteride çalışıyordum. Sorumluluklarımdan biri, sandviç hazırlamaktı.

Her gece, biz çalışanlara satılmayan sandviçleri yiyebileceğimiz ya da istediğimiz kadarını eve götürebileceğimiz söylenirdi. İmdat! Ne berbat bir durum! Genç saf hamile bir kadının çalışabileceği en kötü yerdi. Makul bir şekilde açıklamak için sandviçleri eve kocama götürdüğümü bahane ederdim. Ama aslına bakarsak, bir sincabın fındıkları kış için depolaması gibi kendim için yiyecek saklıyordum.

Buzluğumuz sandviç doluydu. Aynı zamanda benim midemde! O sandviçleri kısmen işimde çok gergin olduğumdan dolayı yediğimi biliyordum. Asgari ücret ödenen bir işti ve yoğun bir çalışma baskısı vardı.

Meğer o sandviçleri çoğunlukla art arda yememin asıl sebebi, aşırı derecede dereotlu turşu yemek istememmiş. Benim normal sandviçim, ekmek, baştan başa dereotlu turşu dilimleri, hardal, biraz et ve peynirdi. Yani, bunlar bir nevi turşu sandviçleriydi! Karşı konulmaz turşu yeme isteğime rağmen –hadi dürüst olayım– turşu için *yaşıyordum*, turşuyu dondurmayla karıştırmak bir kere bile aklımdan geçmedi.

Hepimizin hamilelikte yeme isteğiyle edindiği tüm gerçek hayat deneyimleri ve sonradan uydurulmuş doğruluğu şüpheli deneyimler bir yana, bu konu hakkında çok fazla araştırma bulunmuyor. Hamilelik alanında çoğu araştırmanın odak noktası kalori tüketimi, cenin ile ilgili besinsel ihtiyaçlar ve hamileler için ideal olan kiloyu almaktan ibaret.

Bu nedenle hamilelik ve yiyeceklerin psikoaktif etkileri hakkında bilinen gerçekleri ve verileri toplayarak kendi başıma araştırdım. Mesela, hamileliğin ilk üç aylık döneminde, sindirim borusunun değişiklik geçirdiğini ve artan peptitlerin (aminoasitlerin bulunduğu bölmeler) salgılandığını biliyoruz. Bu değişiklikler, "hamilelikte sabah bulantısı", yağlı yiyeceklerden iğrenme ve belki de en önemlisi bitkinliğe yol açar.[24]

Hamilelik sırasındaki uykulu olma hali ve düşük enerji seviyesi moral bozucudur! Tam da hayatınızı yeni bir bebekle tekrardan düzenlemeye çalıştığınız sırada... Bebek odasını hazırlamak için yapacağınız o kadar çok iş var ve siz her gün yorgunluktan ölüyorsunuz. Böyle bir durumda, önlenemez yeme istekleri araştırmamı yaparken şunu keşfettiğim için şaşırdım:

Turşular uyarıcıdır!

Akla yatkın geliyor değil mi? Elbette hamile bir kadın enerji seviyesini artıracak yiyecekleri yemek ister. Bir araştırma, hamile kadınların kahve ve kafeinli soda gibi uyarıcı yiyeceklere karşı tiksinti geliştirdiğini saptadı. Ayrıca, yatıştırıcı özelliği olan sütü içme isteklerini de belirledi.[25] Bu yüzden, bu bitkin anne adayları, enerji almak için turşuya yöneldi.

Bunun nasıl meydana geldiğinin açıklaması şu olabilir: Mayalanmış yiyecekler ve maya büyük miktarda tiramin içerir. Gıdaların doğasında bulunan tiramin, uyarıcıdır, kan basıncını yükseltir ve beyinde noradrenalin (bir uyarıcı) üretimini artırır. Tiramin oranı yüksek olan diğer yiyecekler, peynir, salamura gıdalar, tuna balığı, sosisler, şarap, bira, soya sosu, lahana turşusu, muz, avokado ve ciğerdir.[26]

Hımmm... Bunları düşününce, hamileyken gerçekten lahana turşusu ve sosis yedim. Ama ciğer hiç yemedim!

Tiksinti Durumu: Aşermekten Nefrete

Belki, benim gibi, siz de bu tecrübeyi yaşadınız: Çocukken gribe yakalanmıştınız, ama çok kötü bir gribe yakalanmıştınız, karın ağrısı, baş dönmesi ve mide bulantınız vardı. Daha sonra, anneniz size akşam yemeği hazırladı. Ancak mideniz o kadar çok bulanıyordu ki o akşam yemeği size pek iyi gelmedi. Belki

de sırf o yemeğin kokusu bile midenizin bulanmasına yetti. Ya da, belki de, benim gibi, o yemeği yediniz ve ardından adamakıllı kustunuz.

Bu deneyimi bir defa yaşadıktan sonra, artık kendinizi hasta hissetmeden o belli yiyeceğin kokusunu bir daha asla alamaz, göremez ya da tadamazsınız. Benim için, o yiyecek somon balığıydı. Annem somon balığıyla çok güzel bir akşam yemeği hazırlamıştı. Çocukluk çağımın hatırdan çıkmayacak kadar kötü hastalanmalarımdan birini geçirirken yediğim o pembe renkli balığı, bir daha asla görmek istemedim.

Ancak 20'li yaşların sonuna doğru, bir kez daha somon yemeyi deneme cesareti gösterebildim. 7-8 yaşlarındayken olduğu gibi hemen midemin bulanacağını sandım. Somon balığının tadına bayıldığıma hiç şaşırmadım! Midemi bulandırmadı; yemekten keyif aldım! Bugün, somon en sevdiğim gıdalardan biri.

Psikologlar bu tür deneyimlere, "deneme yoluyla öğrenme" diyor. Normalde, insanlar ve hayvanların bir duyguyu boştaki bir dürtüyle eşleştirmeden önce, birkaç sınama ya da "deneme" yapması gerekir. Örneğin, Pavlov'un köpekleri, zil sesini yemek saatiyle ilişkilendirmeden önce zil çalma sesini defalarca duymaları gerekti. Fareler, eğer yemek istiyorlarsa kaldıraca basmaları gerektiğini öğrenmeden önce, karşılığı yemek olan kaldıraca defalarca basmaları gerekti.

Aslında, yiyecek tiksintilerinin hastalıklarla eşleştirilmesinin, en hızlı şartlı tepki olduğu anlaşılmakta. Halbuki diğer tüm şartlı deneyimlerin hayata geçirilmesini öğrenmek zaman alır. Tüm organizmalar, bir hastalığa gösterilen tepkinin *ilk defa meydana gelmesini* takiben o yiyecekten hoşlanmamayı öğrenir!

Diğer dikkat çekici araştırmaların gösterdiğine göre, fareler yiyeceği hastalıkla ilişkilendirmeyi temsili ya da örnekle öğrenir. Bir araştırmada, fareler belli bir yiyeceği yedikten hemen sonra onlara çok hasta olan başka bir fare gösterildi. Yeni beslenen fareler, mükemmel bir şekilde sağlıklı olmalarına rağmen, o yiyeceği hastalıkla ilişkilendirdi ve gelecekte onu yemeyi reddetti.[27]

Araştırmacılar, bu içimizde var olan süratli öğrenme tepkisinin zehirlenmekten kaçınmamızı sağladığı görüşünde.[28] Bu araştırmanın bilgilerini bazı danışanlarımın sürekli yeme istekleri üzerinde biraz geçici kontrol sağlamalarına yardımcı olmak için kullandım. Monica bunlara bir örnek (*Uyarı:* Bu vaka incelemesi korkaklar için değil):

Monica, ilk geldiğinde, "Tüm hayatım paramparça" diyerek durumunu özetlediği için psikoterapi görüyordu. Dışarıdan bakan biri, muhtemelen Monica'nın hayatının darmadağın olduğu fikrine katılabilirdi. Evlilik dışı bir ilişkisi olduğunu kabul eden kocası, boşanmak istemişti, böylece kız arkadaşıyla aynı eve çıkabilecekti. Monica'nın çalıştığı şirket, daha büyük bir şirketle birleşiyordu ve hangi pozisyonların eleneceğini kimse bilmiyordu. Evlilik ve iş sorunları yetmezmiş gibi bir de Monica'nın annesi hastaneye yatmıştı.

Açıkça görüldüğü üzere, Monica büyük bir stres altındaydı. Aynı zamanda tıkınırcasına patates cipsi yiyordu. Hem de bir günde en az üç büyük paket. Kilosunun hızla artması şaşılacak bir şey değildi.

Monica'ya yemesine ilişkin sorular sorunca isyan edercesine, "Kendimi tutamıyorum!" dedi. "Doktorum tansiyonumun yükseldiğini söylüyor. Tuzu ve yüksek yağlıları

kesmem gerektiğini biliyorum. Giysilerimin hiçbirini artık giyemez oldum. Zamanlama da çok kötü çünkü bu birleşmeyi sağ salim atlatacaksam, işyerimde bakımlı ve profesyonel görünmem gerek. Şu kahrolası patates cipslerini tıkınmayı bırakmam için bana yardım edin!"

Monica'nın yalvarmaları ve yüz ifadesi bana merhamet dilenen bir mahkûm ya da kafesteki bir hayvanı hatırlattı. Sanki o patates cipslerini başkasının elleri satın alıyor ve ağzına veriyormuş gibi, iştahı tarafından tuzağa düşürülmüş, kontrol ediliyor hissi içindeydi.

Elbette, Monica –her birimiz gibi– yeme biçiminden yüzde yüz sorumluydu. Kimse onun başına silah dayayıp, patates cipsi alıp yemeye zorlamıyordu. Bu konudaki fikrimi açıkça belirtmek istiyorum: Monica'nın herhangi bir tür kurban olduğunu savunmuyorum. Yine de, aynı zamanda biliyordum ki, Monica, bir hayli karmaşık ve çelişkili duygularını düzenleyene kadar, kendi sorumluluğuna ilişkin mantıklı bir şey "duymak" istemezdi. Bu sırada, kendini harap ediyordu ki dışarıdan birinin müdahalesine ihtiyacı vardı.

Monica gibi psikoterapinin iştahı etkilemesinin biraz zaman alacağını bildiğim vakalarda, tat nefreti aşılama geçici önlemini alıyorum. Bendeki somon balığı belirtileri gibi, Monica'nın patates cipsi arzusunu iğrenme duygusuna çevirmeyi telkin ettim.

Monica'yı benim yöntemimin geçici mide bulantısı yaratabileceği konusunda uyardıktan sonra, çalışmaya başladık. Monica'yı hipnotize ederek, bir büyük kâse patates cipsini gözünün önünde canlandırmasını, görsel ve duyusal açıdan, kokusunu ve tadını hayal etmesini sağladım.

Cipsin kâseye döküldüğünü, paketin hışırtısını ve dişleri arasında yerken çıkardığı çıtır çıtır sesleri hayal etmesini istedim. Cips ve kâseyi tüm ayrıntılarıyla gözünün önünde canlandırmasını istedim. Cips parçalarının yüzeyindeki tuzu, çeşitli sarı/krem renkleri, kıvrımları ve şeklini "gördüğünü" söyledi.

Ardından kokular geldi, Monica'dan cipslerin, tuzunun, yağının ve aromasının kokusunun onda yarattığı hissi yaşamasını istedim.

En nihayetinde, sıra tadına geldi. Monica dilinde patates cipsinin çıtır dokusunu, tuzdan ağzının kamaşmasını, yağ ve patatesin tadını hayal etti. Görüntüyü grafik olarak mümkün olduğunca canlı ve gerçek yapmaya çalıştık.

Ardından, tiksinti tadını yaratacak nesneyi getirdim. O hâlâ hipnoz altındayken ve patates cipsi görüntüsü "görsel gerçeklik" deneyimi kadar gerçek olduğu sırada, Monica'ya patates cipsinin her tarafında hamamböceklerinin dolaştığını zihninde canlandırmasını telkin ettim. Böcekler üzerini pisliyor ve her bir cips parçasına bulaştırıyorlardı. Üstelik üzerinde böceğin dolaştığı bir cips de yedi. O büyük tiksindirici böcekleri o zamana dek fark etmemişti!

Monica hafiften bir çığlık atarak uyandı ve gözleri irkilerek açıldı. Kalkıp hemen banyoya gitti, çünkü birden midesi bulandı, kusacak gibi hissetti. Monica kusmadı ama patates cipsi yemeye karşı deneme yoluyla tiksinti geliştirdi. Beş ay sonra, yoğun danışma seanslarımız sona ererken, patates cipsi yemek için henüz bir arzu duymuyordu.

Bu yöntemi, hastalarım üzerinde son çare olarak kullandım ve her zaman kesinlikle işe yaradı. Bu izah ettiğim yöntemi, bir yiyeceğin tadına tiksinti geliştirmek için küçük bir seansla kendiniz üzerinde deneyebilirsiniz. Kendi kendinizi nasıl hipnotize edeceğinizi biliyorsanız, Monica vakasında olduğu gibi sonuç etkileyici olacaktır. Aksi halde, rahatınızı ve iç huzurunuzu sürdürmek için elinizden geleni yapın. Önce o çok yediğiniz yiyeceğin gerçek görüntüsünü gözünüzde canlandırın, ardından o görüntüyü mümkün olduğunca çirkinleştirerek kendinizi şaşırtın.

Bu yöntem çok aşırı görünse de gerçekten işe yarar. Yeme isteklerinizin asıl sebeplerini açığa çıkarmak için çalışırken, isterseniz bunu geçici bir yöntem olarak kullanabilirsiniz.

ALTINCI BÖLÜM

AÇIK BÜFE VE BAYRAMLARDA NEDEN DAHA ÇOK YERİZ?
(Cevabı sizi şaşırtabilir!)

Açık büfelerde ya da salata barlarında normalden daha fazla mı yiyorsunuz? Çoğunluk gibiyseniz, yanıtınız "Evet!" olacaktır. Genelde, büfe sırası boyunca gider ve biraz ondan biraz bundan alırsınız. Hepsi çok güzel görünür ve siz de hepsinden sadece birazcık tatmak istersiniz. İşin kötüsü, 150 çeşit vardır ve her birinden bir yemek kaşığı bile alsanız bu, tehlikeli bir şekilde yığılmış bir tabak dolusu yiyecek demektir. Daha sonra en beğendikleriniz için ikinci porsiyonu almaya da gidersiniz.

Bu durum nasıl açıklanabilir? Neden açık büfelerde daha fazla yeriz? Bu, paramızın karşılığını alma girişimi midir? Belki de bir parçasıdır, ama bazı ilgi çekici araştırmalar açık büfelerde tıkınırcasına yemenin daha bir biyolojik köküne işaret ediyor.

Bir önceki bölümde anlattığım gibi, vücudumuzun besinsel ve kalori gereksinimini karşılamak için içimizde yerleşik olan yetenekler vardır. Diğer bir deyişle, vücudumuzu uygun olan çalışma düzeninde tutmak için sezgisel olarak yeterince –genellikle yeterli olandan daha fazlasını!– yeriz.

Bu sezgisel yeteneğin yanı sıra, çeşitli yiyecekleri tüketmek için doğuştan bir dürtüye sahibiz. İçgüdüsel olarak farklı yiyecekleri yeriz ki böylece tüm vitamin, mineral, karbonhidrat, protein ve lif ihtiyacımız karşılansın.

Hem bebekler hem de hayvanlar üzerinde yapılan birkaç araştırma, organizmaların besinsel olarak dengeli bir diyet seçmesindeki doğal yeteneklerini ortaya çıkardı. Bir araştırma, bebekleri yiyecek seçiminde serbest bıraktı ve araştırmacılar, çocuklar "sağlıksız" bebek yiyecekleri yerine sağlıklı bebek yiyeceklerini seçince hoş bir şaşkınlığa uğradı.[29] Çocuklar başlangıçta şekerli şeyleri yese de sonunda sebze ve meyveleri seçti.

Sessiz Açlık kitabının ortak yazarlarından Dr. Arthur Halliday, bu araştırmayı analiz ederken, küçük çocukların doğal olarak sağlıklı yiyecekleri seçtiği sonucuna vardı çünkü en çok enerjiyi o yiyecekler üretiyordu.[30] Başka bir araştırma, laboratuvar farelerini, aynı şekilde yiyecek seçiminde serbest bıraktı ve bebeklerde alınan sonuçların aynısı görüldü. Fareler, doğal olarak yiyeceklerin sağlıklı bir dengesini seçti.[31]

Çeşitlilik Eşittir Miktar

Öyleyse, tüm bunların açık büfelerimizle ne alakası var? Görünüşe göre, bütün organizmalar, yedikleri besinlerde çeşitlilik arıyorlar. Besinsel eksiksizlik dürtüsünden dolayı içgüdüsel olarak önümüze ne kadar çok yiyecek konulursa o kadar çok tüketiriz. Vücudumuz, bir gıdadan C vitamini, bir diğerinden D vitamini alacağımızı *bilir*. Vitaminler, mineraller ve besinsel özelliklerin tam yelpazesine ihtiyaç duyarız.

Mağara günlerinde, Taş Devri'nin takviye vitaminlerini yutamazdık. Onun yerine, bizlere çok çeşitli yiyecekleri yeme kabiliyeti verildi.

Tüm insanlar ve hayvanlar, onlara çeşitli yiyecekler sunulduğunda daha çok yer. Laboratuvar farelerine dört değişik kokusu olan kayıntı yiyecek verildiğinde, yiyecek tüketimleri iki saat içinde yüzde 70 arttı! Diğer araştırmacılar, farelere, patates kızartması, peynirli bisküvi, çikolatalı gofret ve kurabiyeden oluşan bir "büfe" sundu. Ayrı bir fare grubuna, yemeleri için sadece bir çeşit (cips, bisküvi, çikolata vs.) besin seçeneği sunuldu. Büfeden yiyen fareler, sadece tek bir yiyecek seçeneği verilen farelerden yüzde 50 daha fazla yedi.[32]

İnsan deneylerinde de benzer sonuçlar alındı. Doku ve tatlarda daha fazla çeşitlilik olunca, daha fazla yeriz. Bir araştırmada, iki grup kadın deneğe istedikleri kadar sandviç yemeleri söylendi. İlk gruba, bir çeşit sandviç; ikinci gruba çeşitli sandviçler sunuldu. Çeşitli sandviçlerin sunulduğu grubun diğer gruptan yüzde 33 daha fazla yemesi hiç şaşırtmadı.[33]

Lezzet çeşitliliği de aşırı yemeyi tetikleyebilir, örneğin, çeşitli çikolataların bulunduğu bir kutudaki ya da şekerleme kavanozundaki çeşitlerin hepsini "test" etmek isteriz. Araştırmacılar bu olayı, hem kadın hem de erkek deneklerin her ikisini de kullandığı bir deneyle inceledi. Araştırmacılar, deneklere yoğurt tatlarını test ettiklerini söyledi (grup üyeleri, yoğurt tüketimi miktarının da gözlenmekte olduğunu fark etmedi). İlk olarak, deneklere bir çeşit yoğurt verildi. Otuz dakika sonra, deneklere, dört çeşit yoğurt seçeneği sunuldu. Açlıkları ilk yeme nöbetinden sonra doygunluğa ulaşmasına rağmen, yoğurt çeşitleri açlıklarını kamçıladı ve ikinci oturumda yüzde 33 daha fazla yediler![34]

Çeşitliliğe Karşı Tekdüzelik

Yiyeceklerin çeşitliliği yemeyi teşvik ediyorsa, tersi de doğru mudur? Yani tekdüze bir yeme alışkanlığı, daha az yiyecek tüketimine yol açar mı? Bunun cevabı evet gibi görünüyor. Araştırmaların çoğu, insanlar ve hayvanlara sınırlı yiyecekten seçmeleri istendiğinde daha az yediklerini gösteriyor. Hatta sevdiğiniz yiyecekten sınırsız yeme seçeneği verilse dahi, altı çeşit yemek seçeneğinde olduğundan daha az yersiniz.

Araştırmacılar, sıvı diyetlerin zayıflamaya yol açtığına inanır çünkü tekdüzelik iştahı bastırır. Yiyecekleri "birleştiren" diyetlerin (Harvey Diamond'un *Yaşam Boyu Formda* adlı kitabında ünlü olan diyet gibi) aynı tekdüzelik prensibini izlediğine inanıyorum. Bu diyetler, vücudun her yiyeceği farklı bir şekilde sindirdiği inancına bağlı olarak karbonhidrat ve proteini aynı öğünde yemeyi yasaklar. Halbuki bu tür diyetler büyük olasılıkla sindirimden çok tüketilen kalori, yiyecek ve yağ miktarıyla ilgilidir. Her öğünde yediğiniz yiyecek türlerini sınırlarsanız, otomatik olarak daha az yersiniz. Eğer daha az yerseniz, zayıflarsınız.[35]

Sevilen Yiyecekler

Daha önce bahsettiğim gibi, besinsel çeşitlilik arama içgüdüsü, tercih ettiğimiz yiyecekleri yeme dürtüsünden daha güçlüdür. Birçok kişi gibiyseniz, sevdiğiniz bir yiyecek vardır. Yine de, *sadece* o yiyeceği yemekle sınırlandırılmak istemezsiniz. Bir süre sonra sadece çikolatalı pasta veya pizza ya da sevdiğiniz yiyecek her ne ise onu yemekten bıkarsınız. Doğal olarak başka bir şey yeme isteği duyarsınız.

Bir çeşit yiyecekten yeterli miktarda yediğimizde "doymuş" ya da tatmin olmuş hissederiz. Sevdiğimiz yiyecek olsa dahi, önümüze alternatifi konulursa onu yemeyi bırakırız. Diyelim ki bir lokantada en sevdiğiniz yiyecek olan biftek yiyorsunuz. İyi pişirilmiş, tam istediğiniz gibi. İkisinin bir arada olması büyük bir şey! Ancak daha sonra garson, sarmısaklı ekmek getiriyor. İşte size soru: Midenizde kalan yeri, bifteğe mi saklarsınız (ne de olsa, bayıldığınız yiyecek biftek ve de çok pahalı) yoksa sarmısaklı ekmeği seçerek (ki bedava) midenizde bifteğe ayrılan yerin büyüklüğünü azaltır mısınız?

Hiç şüphesiz, bifteğe ilaveten biraz ekmek veya salata ya da başka bir şey yersiniz. Bu doğaldır!

Hem laboratuvarda hem de doğada hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, aynı sonuca ulaştı. Hayvanlara, ilkönce en sevdikleri tek bir yiyecek verildi, kelimenin tam anlamıyla hapır hupur yediler. Daha sonra –o yiyecek hâlâ bulunmakla birlikte– araştırmacılar, hayvanların önüne daha az lezzetli ikinci bir yiyecek koydu.

Hayvanlar, en sevdikleri yiyeceği yemeyi hemen bıraktı ve daha az lezzetli ikinci yiyeceği yedi. Bu araştırma, benzer sonuçlarla birçok defa tekrarlandı.[36]

Başka bir araştırmada, araştırma görevlisi Paul Rozin, fareleri vitamin B-1 olarak bilinen tiyamin haricinde tüm temel besinleri içeren bir diyetle besledi. Farelerin, diledikleri kadar çok yemelerine engel olunmadı, ama farelerin bu temel besin eksikliği devam etti.

Rozin daha sonra vitamin eksikliği olan farelerin önüne birbirinin aynı yiyeceğin bulunduğu iki büyük tabak koydu ve iki yiyecek arasında seçim yapmaları için onları tamamen serbest bıraktı. İki tabak arasındaki tek fark, birinin B-1 vitamini içermesi, diğerinin ise içermemesiydi.

Doğanın besinleri düzenleme yeteneğinin muhteşem bir göstergesi olarak, vitamin eksikliği olan fareler, vitamin içeren yiyecekleri büyük iştahla yerken, vitamin olmayan yiyeceklere neredeyse dokunmadılar. Farelerden bazıları, vitamin içermeyen kâseleri tersine çevirdi, bu davranış farelerin yiyeceği umursamadıklarında yaptığı bir davranıştı. Vitamin ihtiyaçları karşılandıktan sonra bile, fareler yiyeceklerin vitaminsizlerine karşı bir tiksinti göstermeyi sürdürdü. Rozin'in deneylerini çalışan ve aynısını tekrarlayan diğer araştırmacılar, farelerin vitamin eksikliği olan yiyecekleri, besinsel olarak vitaminlerden yoksun olan kendi vücutlarıyla bağdaştırmayı öğrendiği sonucuna vardı. Fareler, ayrıca, vitamin bakımından zengin yiyecekleri, kendi bedenlerinin besinsel açıdan takviye edilerek güçlendirilmesiyle eşleştirmeyi öğrendi.[37]

Bu durum, farelerin vücutlarının enerji seviyesine aşırı hassasiyetinden ve vitamin eksikliğinin şok ya da acı gibi, itici bir deneyim olmasından kaynaklanıyor olabilir mi? Aksi halde, vitaminlerin tadına bakamadığımızı düşününce, fareler tıpatıp aynı yiyecekler arasında başka türlü nasıl ayrım yapabildi? Fareler, düzgün beslenme için vücutlarının tepkilerini ölçüyor olmalıydılar. Hımmm... Sanırım bu farelerden öğrenebileceğimiz bir şeyler var, ne dersiniz?

Açık Büfe Lokantaları

Benim yaşadığım Güney Kaliforniya'da iki tür açık büfe lokantası bulunur. İlki, "çorba ve salata barı" lokantalarıdır. On dolar civarında bir para ödeyerek, istediğiniz kadar salata, çorba, ekmek ve kek yiyebilirsiniz. Bu devasa lokantalardan birine

gittiğinizde, 50 farklı çeşit doğranmış sebzenin yanı sıra, ayçiçeği çekirdeğinden ev usulü ekmek kızartmasına kadar envai çeşit soslu salatalar sizi karşılar. Hepsi göze ve ağız tadına hitap eden on farklı salata sosundan birini seçersiniz. Ayrıca 12 çeşit makarna salatası, deniz ürünleri salatası, önceden hazırlanmış Sezar salatası ve Çin usulü tavuk salatası bulunur. Bu arada, bunlar lokantanın sadece ilk yarısıdır!

Sonra, sıcak servis yapılan bölüme geçersiniz, yeni pişmiş çörek ve ekmekler sizi karşılar. Elbette, tereyağlı bal ya da taze reçel gibi ekmeğe sürülen çeşitler bölümü de vardır. Ama durun! Daha çorbalara gelmedik bile! Pul biber, fasulye, istiridye, tavuk ve kremalı brokolili peynir çorbaları – nasıl karar verebilirsiniz?

İkinci türdeki açık büfe lokantaları ise, Amerika'da hemen hemen her şehirde bulunur. Belki de sizin evinize yakın olanı da vardır. Kadın ruh ve sinir hastalıkları hastanesi program yöneticisi olarak yaşadığım Tennessee, Nashville'de aralarından seçim yapılabilecek birkaç açık büfe vardı.

İstediğiniz kadar yenilen kendine has açık büfe lokantalar, esas itibariyle çorba ve salata büfelerinin karşıtıdır. Salata büfeleri yeşil rengin tonlarını sergilerken, diğer açık büfeler, çeşit çeşit kahverengiden oluşan bir arazidir. Bu tür lokantalarda bulunan yiyeceklerin çoğu, ekmeklidir, kızarmış ya da kahverengileştirilmiştir. Servis yapılan yiyeceği çok nadir bilirim çünkü kızartma sürecinde çok iyi gizlenmiştir. İşin aslı, tabağınıza ne koyduğunuzu bilmeden önce, her bir yiyeceğin küçük etiketlere yazılı tarifini bazen okumak zorunda kalırsınız. Aksi halde, kahverengi bir "sürpriz" yersiniz ve ağzınızdakinin aslında o en az sevdiğiniz yiyecek olduğunu –çok geç– anlarsınız!

Bu büfelerde aşırı yemenin temelde üç nedeni vardır:

1. Çok çeşitlilik iştahımızı fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak artırır. Görüldüğü gibi, hayvanlar ve insanlar, besinler çeşitli olarak sunulduğunda yüzde 70'e kadar daha fazla yiyor. Bu durum, kısmen bir insülin tepkisidir, kısmen de duygusal bir "Yaşasın! Şu eğlenceli ve heyecan verici yiyeceklere bakın!" tepkisidir. Büfelere özgü denemek istediğiniz yiyecekler vardır ki bunlar diğer lokantalarda bulunmaz veya evde pişirmezsiniz.

Büfelerde tıkınırcasına yemenin bir diğer kısmı, zihinsel temellidir. Her tür yiyeceğin tadına bakmak, daha fazla öğrenmek için bir entelektüel ilgi vardır. Her bir yiyeceği tadarak, aslında kendinizi deniyorsunuz, sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleri öğreniyorsunuz.

2. Paranızın karşılığını alma arzusu. Salata barına gittiğimde, bir tabak marul için 10 dolar harcamayı haklı çıkarmak zor. Yediğimin lokantaya en çok 2 dolar maliyeti olduğunu biliyorum. Bu, zihin pazarlığı oyununun başladığı yerdir: "Tıka basa doluyum ama verdiğim paranın karşılığını almış olduğumu hissetmeme yetecek miktarda yediğimi hissetmiyorum." Ardından diğer bir mantık devreye girer: "Ne kadara mal olduğu kimin umurunda? Eğer aşırı yersem, daha sonra pişman olacağım."

Bu zihinsel oyunun bir kısmının kaynağı, "Açık Büfe" denilen uygulamadır. İsmi bile dolana kadar yemeniz için bir emir ya da teşvik çağrıştırır. Yeni nesil bazı açık büfe lokantalar belki de bu yüzden alternatif olarak, "*Gerektiği* kadar yiyin" sloganını kullanıyor. Bununla, müşterinin "Hayır,

teşekkürler, bir porsiyon daha yemek istemiyorum" deme seçeneği bulunduğuna dikkat çekiliyor.

3. Yeterince yemediğimize dair çocukça korkular vardır. Bizler çocukken, öğünlerde bize verilen yiyecek miktarını yetişkinler kontrol etti. Hal böyle olunca, çoğu kişi çocukluktan artakalan korkuları beraberinde taşır: "Yeterince yemek yiyemeyeceğim" ya da "Annem yemeği masadan götürmeden, yemek için acele etsem iyi olur" ya da "Tabağımı bitirmezsem, başım belaya girer."

Danışanlarımdan biri olan Maria, on erkek ve kız kardeşli, büyük bir aileye sahipti. Büyürken, çocuklar yemek masasında yemek için yarışırmış. Maria'nın ağabeyleri et, patates ve ekmekten en büyük parçayı kapmak için birbirlerini itip kakarmış. Maria, gençken yiyecekleri tıkınmayı ve istif etmeyi öğrenmişti – ona göre, bu bir hayatta kalma meselesiydi!

Bir yetişkin olarak, o duyguları devam eden Maria, alelacele hızlı bir şekilde yiyebildiği kadar çok yemeyi sürdürdü. Bilinçaltında hâlâ ağabeylerinin tüm yemeği yiyerek onu üzecekleri ve aç bırakacakları endişesini taşıdı. Maria'nın en sevdiği lokanta türünün, açık büfeler olması hiç şaşırtıcı değil. Maria'nın endişeleri, o sınırsız yemek çeşitleriyle bile giderilmedi.

Gerçi, Maria şanslıydı. Çocukluktan gelen yeterince yemek yeme endişesini bir defa ortaya çıkarınca, o duyguyu artık taşımayı bıraktı. Korkularını bana anlattıktan sonra, o korkuları yetişkinliğe taşımanın ne kadar mantıksız olduğunu hemen gördü. Ne de olsa, Maria ve kocası maddi olarak rahattı. Gerçek şu ki, yemek masasında onunla yarışan olmadığı için Maria'nın yerken acele etmesine gerek yoktu.

Açık Büfede Aşırı Yemekten Kaçınmak İçin Yedi Öneri

Açık büfelerde ve bayramda aşırı yemenin olağan karşılanması, çoğunluk tarafından hayatın gerçekleri olarak kabul edildi. Zorlanımlı aşırı yiyen bazı kişiler, kuşkusuz her gün bayrammış gibi yer. Masadan hep –her öğünde– mideleri ağrıyana dek dolmuş hissedene kadar kalkmazlar. Bu bir bakıma rahatsızlık hissi verse de aynı zamanda bu dolmuşluk duygusu her nedense besleyicidir. Çok yemeye sebep olan duygularla ya da önemli yaşam değişiklikleri yapmanın ayrıntılarıyla yüzleşmek yerine, çok daha ihtiyatlı bir alternatiftir. Üstelik bu yüzleşme korkusu, cesareti de kırar.

Açlık hissediyordum ve bunun rahatsız edici bir duygudan kaçmak anlamına geldiğini biliyordum. Bazı maddi sorunlarım vardı. Çözüm ve rehberlik için dua ediyordum. Karşılık gelince, onları kabul etmek istemedim çünkü değişim korkutucuydu – ben dahil herkes için korkutucudur.

Güvensiz hissettiğim zamanlardan biriydi. Rahatlığınızı aşmak için bir üst seviyeye çıkmaya çaba harcadığınızda bu hep olur. Özellikle açık büfelerde, duygusal yemenin önüne geçmek için benim kullandığım adımları size de öneririm:

1. Her şeyden önce açık büfeye gitmeyin. Açık büfeler hüsran, yıkım, yenilme ve yetersizlik duygularına hitap edecek şekilde düzenlenir. Kendinize, "Neden açık büfeye gitmek istiyorum?" diye sorun. Bu tercih kimi zaman, aşırı yemeyi haklı çıkarmak için yapılan maskelenmiş bir girişimdir. Her ne olursa olsun, kimse açık büfeli bir lokantaya gitmeye *mecbur* değildir. Oralara gitmeyi biz seçeriz çünkü o lokantaların eğlenceli ya da indirimli olduğuna inanırız. Oysa üçüncü porsiyon yemeye özendiren lokantalar

gerçekten eğlenceli mi yoksa önce suçlu, ardından rahatsız hissetmenizi mi sağlıyor?

2. Ne yiyeceğinize karar vermeden önce açık büfenin tümünü gözden geçirin. Bu size daha önce hiç oldu mu: Tabağınızı beğendiğiniz yiyeceklerle dolduruyorsunuz, size bu kadarı iyi görünüyor, sonra *gerçekten* iyi yiyecekler görüyorsunuz. Tabağınız zaten tepeleme dolu, ama en çok istediğinizi de almadan geçmek istemediğinizden, onu da tabağınıza dolduruyorsunuz! Bu her zaman olduğundan, neden kaçınma manevrasıyla, tabağınıza herhangi bir yiyecek koymadan önce tüm büfeye bir göz atmıyorsunuz? O açık büfe lokantaya girin ve sanki oranın sahibiymişsiniz gibi davranın! Hazırlanmış her yemeğe bir bakın ve kendinize, "Bunu yemesem olur mu yoksa gerçekten denemek istiyor muyum?" diye sorun.

3. Büfeden yemek istediğiniz sadece altı yiyeceği seçin. Çok çeşitli yiyecekler karşınızda olsa bile, onların içinden sadece belli bir sayıda yeme kararı alarak, çeşitleri sınırlayabilirsiniz. Böyle yapmak, çeşitli yiyecekleri tıkınırcasına yemekle ilişkili heyecanı da azaltacaktır.

4. Sakin olun ve yavaşça yiyin. Açık büfelerde aşırı yemenin çoğu, "Bir daha asla bu kadar yiyemem!" diyen duygusal tepkiden gelir. Yavaşladığımızda, derin nefes alıp sakinleşince, kimsenin önümüzdeki yiyeceği almayacağının farkına varırız. Kimse bizi çok fazla veya çok çabuk yediğimiz için cezalandırmayacak. Bizler yetişkiniz ve sorumlu biziz. Bu yüzden, derin bir nefes alın ve tabağınızdaki her bir yiyeceğin gerçekten tadını çıkarmaya bakın. Yediğinizin tadını çıkardığınızı hissettiğinizde zaten yeme sürecini otomatik olarak yavaşlatacaksınız. Bu da çok daha az yemenizi sağlayacak.

5. Yemeğinizle büyük bir bardak kalorisiz içecek için. Bu, her zaman geçerlidir: Eğer midenizi su ya da çay ile doldurursanız, yiyeceklere daha az yeriniz kalır. Açık büfelerde, bu fikir hiç olmadığı kadar anlamlıdır. Yine de, çoğu kişi ödedikleri yiyeceklere "yer açmak" için içeceklerden uzak durur. O hatayı yapmayacaksınız, değil mi?

6. Açık büfelerde alkollü içeceklerden uzak durun. Alkolün kalorisi yüksektir. Ayrıca engelleyici maddeleri açığa çıkarmasından dolayı tıkınırcasına yemeye kışkırtır, bu yüzden şarap, bira ve kokteyllerden uzak durun. Alkol aynı zamanda, yiyecek ve içeceklerin metabolik sindirimini yavaşlatır. Dolayısıyla yediğiniz kalorileri yakmayı zorlaştırır.

7. Üçüncü porsiyon yok. Niyetim, "İkinci porsiyon yok" demekti ama bu gerçekdışı bir hedef olurdu. Onun yerine, açık büfeye gittiğinizde, akıllı bir yiyici, şu yöntemi takip eder: Tüm büfeye bakın, içlerinden beğendiğiniz altı yiyeceği seçin ve seçimlerinizi onlarla sınırlayın, çok beğendiklerinizi ikinci porsiyonda alın ve her ne olursa olsun, asla üçüncü porsiyonu yemeyin.

Bayramı Sağ Salim Atlatma Becerileri

Bayramlarda aile ziyareti şişmanlatıcı olmamalı ama binlerce kişi için "aşırı yemek" ve "bayram" aynı anlama gelir.

Seattle'da bir banka müdürü olan 38 yaşındaki Judy, her yıl annesinin Cincinnati'deki evine bir haftalık bayram tatili için gittiğinde aynı şey oluyordu. "Bir şey bilmeyen küçük bir kız çocuğu gibi hissediyorum" diyordu Judy. "Annem sürekli bana ye, ye diyor! Babam, evlenmem ve bir yuva kurmam için baskı

yapıyor." En nihayetinde Judy, Seattle'a kendine güveni sarsılmış ve 4-5 kilo almış olarak dönüyordu.

Buna rağmen, milyonlarca insan her bayram tatilinde "tekrar aile evine gider", ama ailenin bir araya gelmesi çoğu filmin kapanış sahnesinde çizilen sıcak aile kucaklaşmasına pek benzemez. Bayram tatillerini akrabalarla geçirmenin sebep olduğu güçlü duygular, bazı insanları aşırı yemeye kışkırtır.

Birçok kişi yiyecekleri bayram tatilleriyle bağdaştırır. Çocukluk çağının sevilme, güvende ve mutlu hissetme anıları, bayram tatlıları ya da yemek ziyafeti düşüncesiyle iç içe geçer. Yetişkin olarak, bilhassa bayramlarda bir araya gelinmesi sinirlerimize dokunduğunda, rahatlamak için o yiyeceklerden yardım isteriz.

Çocukken bayram tatillerinde oyun ve hediyelere odaklandığımızdan dolayı akrabalarımızın pek farkında değildik. Ancak yetişkin olunca, ne yazık ki Ralph amcanın çakırkeyifliği, Sally halanın meraklı soruları ya da kuzin Barbara'nın kulağı tırmalayan tiz sesinin farkına varmaya başladık. Bayram tatilimizin mükemmel olmadığını görmek bizi rahatsız edince de, kendimizi rahatlatmak için yemeklere yüklendik.

Bayramlar, genelde gerçekçi olmayan ve hayal kırıklıklarıyla sonuçlanan beklentilerle doludur. Çocukluğumuzdaki bayramlara benzemelerini umarız, sevgi, ilgi ve hediye yağmuruna tutulmayı hayal ederiz. Bu nedenle bayram, sıradan ve aile sorunlarıyla dolu olduğu zaman ciddi bir hayal kırıklığına dönüşür.

Ne yazık ki, vücudumuz yediğimiz yağları vücut yağına dönüştürme işleminde hiç tatil yapmaz. Her yıl, sıradan bir Amerikalı Şükran Günü ile yılbaşı arasında *üç* kilo alır. Bu yoyo kilo alımı, yıl boyunca formda kalmak için çok uğraşanlar için hem sağlıksız hem de sinir bozucudur. Bu yıl, gerekli adımları neden

daha en başta atmıyorsunuz? İşte size lezzetli aile geleneklerinizden mahrum *kalmadan* aşırı yemekten kaçınmanıza yardım edecek bazı yöntemler!

◆ Aile toplantılarında fazla yememizin ana nedeni, bizi garip, çaresiz küçük çocuklar gibi hissettiren eski çocukluk duygularının uyanmasıdır. Bu eğilimle başa çıkmak için ailenizin evine (aksi olup, aile *sizin* evinize gelmiyorsa tabii ki) "yetişkinlik dayanağı" götürmenizi öneririm. Yetişkinlik dayanağı, yalnız başınayken kendinize gayet yetkin ve yetişkin bir birey olduğunuzu hatırlatmak için baktığınız her şey olabilir. Sevdiğiniz bir kitap, büro işi, kartvizitiniz, en son maaş bordronuz ya da bir üniversite kitabı bile yanınızda götüreceğiniz dayanağa örnek olabilir.

◆ Sinir bozan akrabalarınızla herkesin önünde zıtlaşmak ya da tatsız duygularınızı yiyeceklerle doldurmak ("şişmanlatan duygular" dediğim) iyi bir fikir değildir. Onun yerine, sorunlu durumlarla karşılaştığınızda kalkıp gitmek için müsaade isteyin. Banyo ya da yatak odası gibi yalnız kalacağınız bir yere gidin. Derin nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın ve yakında evinizde, kendi çevrenizde olacağınızı kendinize hatırlatın.

Bu sinir bozucu şişmanlatıcı duygular aniden ortaya çıktığında onlarla mücadele etmenin üç yolu vardır. İlki, görmezden gelmek ya da mücadele etmek yerine onları kabullenin. İkincisi, tedirgin edici duygularınızı hafifletmeye yardımcı olmak için onlar hakkında ya yargılayıcı olmayan ve iyi bir dinleyici olan birisiyle konuşun ya da duygularınızı bir günlüğe yazın, yürüyüşe çıkın ve duygularınıza ilişkin kendinizle konuşun. Üçüncü olarak, şişmanlatan duygularınızı telafi etmek için asla fazla yemeyin çünkü fazla yemek sadece daha kötü hissetmenize yol açacaktır!

• Bir akrabanızın size karşı tavırlarından fazlasıyla rahatsız oluyorsanız, ilave çatışmadan kaçınmak için onunla ailenin duymayacağı bir mesafede konuşun. Eğer içiyorsanız, ciddi bir tartışmaya başlamadan önce ikinizin de ayık olacağı zamanı bekleyin. Alkollü birini ikna edemezsiniz.

Bayram yemeğini kendiniz pişiriyorsanız, mutfakta ağza atılan küçük lokmaların tehlikesinin büyük olasılıkla farkındasınızdır. Yemek öncesi ve sonrasında ağza atılan o küçük lokmalar, kalori ve yağ alımınızı kolayca ikiye hatta üçe katlayabilir. Yemeğin lezzetini kontrol etmek için yalnızca *tadına* bakmakla, karnı aç olduğundan *yiyen* aşçı arasında büyük bir fark olduğunu hepimiz biliriz. Bu sebepten ötürü, akıllı aşçılara öğün öncesi fazla yemekten kaçınmaları için dört ipucu sunuyorum:

1. Yemek pişirirken sakız çiğneyin ya da sert bir şekeri emin. Ağzınız doluyken, küçük lokmaları dalgınlıkla ağzınıza atmaya daha az kendinizi kaptırırsınız.

2. Yemek pişirirken yanınızda, su, buzlu çay, soda gibi büyük bir bardak kalorisiz içecek bulundurun.

3. Mutfakta arka planda rahatlatıcı bir müzik çalın. Bazen, sinir bozukluğu ve stres fazla yemeye sürükler. Yatıştırıcı klasik müzik dinleyerek, gerginlikten ağzınıza küçük parçalar atmaya mâni olabilirsiniz.

4. Bayram yemeğinizi pişirmeye başlamadan *önce* yemek yiyin. Çoğu kişi "iştahını kaybetmemek için" bayram ziyafetlerinden önce öğünleri atlar. Oysa mutfakta gereğinden fazla yiyen aç bir aşçı, öğün atlamanın sonucudur!

Evinizden uzakta olsanız da, normal egzersizinizi aksatmayın. Egzersiz, kendinizle barışık hissetmenizi sağlamanın sonucu olarak fazla yemekten sizi alıkoyarken, aynı zamanda enerji seviyenizi yükseltmenize de yardımcı olur.

Size "Ye, ye!" diye ısrar eden aile fertlerine vereceğiniz en iyi cevap, "O kadar çok doluyum ki bir lokma daha yersem patlayacağım!" olmalı. Bu cümle, tartışmaya açık değildir. Her şeyden önce, doluysanız nasıl daha fazla yiyebilirsiniz? İstenmeyen diyet önerileri duymak istemiyorsanız, zorlamaya yatkın aile üyelerine sakın ola ki "diyette olduğunuzu" söyleme hatasını yapmayın.

Fazla yemekten kaçınmanın diğer bazı taktikleri:

◆ Yüksek yağlı yiyecekleri yememeye ant içmiş olsanız bile, bazı hanelerde, büyükannenin pişirdiğini yemeyi reddetmeniz hakaret sayılır. Gereksiz tartışmalar ve duyguları incitmekten kaçınmak için sadece küçük bir porsiyon alın. Birkaç küçük lokma sağlığınızı baltalamaz ve evde huzuru sürdürmeyi sağlayabilir. Eğer sunulan yiyecek kesinlikle yeme listenizde değilse –örneğin kırmızı et– çatalınızla ezme teamülüne başvurabilirsiniz, sonra da bir çöreğin altına "saklayıp" köpeğe verebilirsiniz ya da tabağınızla mutfağa gidip, çaktırmadan ondan kurtulabilirsiniz.

◆ Bayram boyunca dinlenmek ve eğlenmek istemeniz yanlış bir şey değil. Doğrusu, kendinizi gelenekler ve ikramlardan mahrum bırakmak da fazladan art arda yemeye sebep olabilir. İkramlık yemenizi sadece bayramlarda bulunan yiyeceklerle sınırlayın. Sonuç olarak, yerfıstığı ve çikolatayı her zaman yiyebilirsiniz ama balkabaklı turta sonbahar ve kış aylarına özel bir ziyafettir. Biraz zekice ön-planlamayla, geleneksel bayram ikramlarının tadını kilo almadan çıkara-

bilirsiniz. Yerlerine akıllıca başka bir şey koyarak, mahrum kaldığınızı hissetmeden, kalori ve yağ seviyesini aşağıda tutabilirsiniz. İşte size bunun bazı örnekleri:

Bunun Yerine:	**Bunu Seçin:**
Sığır budu: 100 gr'da 350 kalori, 28 gr yağ	***Hindi: Derisiz hafif et:*** 100 gr'da 160 kalori, 3 gr yağ
Derisiyle koyu hindi eti: 100 gr'da 220 kalori, 11.5 gr yağ	***Derisiz hafif hindi eti:*** 100 gr'da 160 kalori, 3 gr yağ
Çörek: 90 kalori ve 4.5 gr yağ	***Ekmek:*** Her birinde 50 kalori, 2 gr yağ
Pekan cevizi turtası: Bir dilimde 550 kalori, 25 gr yağ	***Balkabaklı turta:*** Bir dilimde 300 kalori, 11 gr yağ

YEDİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİĞİNİZ KİLONUZU NASIL ETKİLİYOR?

Herkese uyan tek beden diyetleri hep itici buldum. Tam olarak ne yiyip ne yemeyeceğinizi söyleyenleri bilirsiniz. Hepimizin benzer olduğunu, herkesin aynı diyeti deneyebileceğini ve benzer sonuçlar alacağını zanneden yerleşik bir varsayım var. Pekâlâ benim emin, sizin de farkında olduğunuz üzere, hepimiz aynı değiliz

İki insan aynı olmayacağından bir yeme reçetesinin de herkesin işine yaraması mümkün değildir. Evet, daha fazla taze sebze ve meyve yemek ve düzenli egzersiz yapmak gibi genel tavsiyelere uyabiliriz. Ama hepimiz biliyoruz ki bu gibi talimatlar, kalıcı bir zayıflama rejimi için yeterli değildir. Önemli ölçüde kilo kaybeden çoğu kişinin iki yıl içinde sağlıksız yemeye geri döndüğü ispatlanmış bir gerçektir.

Bazı danışanlarımın deneyimlerinin gösterdiği gibi diyetler birkaç nedenden dolayı yarıda kesiliyor:

1. Önerilen mönüler çok sınırlayıcı. Mesela, danışanım Dianna, sadece et, peynir, yumurta ve birkaç sebze yenilmesi gereken "yüksek-protein" diyetini denedi. Ancak diyetine başladıktan dört gün sonra bir parça ekmek yeme istediği

o kadar çoktu ki başka bir şeye odaklanamadı. Bu arada, yemek istediği miktar değişmedi; yalnızca besinlerin çeşitli olmasını istedi.

2. Kurallara karşı isyan ederiz. Birçoğumuz gibi Brenda da ne yapacağının söylenmesinden nefret ederdi. Yeni bir diyete başladığında kendini hep hükmedilen ve suçlanan küçük bir çocuk gibi hissediyordu. Brenda'nın diyet kurallarına uymaması, aslında bir şekilde kendi kontrolünü ele geçirmesiydi. Ne zaman bir şekerleme atıştırsa, esasında baskıcı diyete nanik yapıyor, ona, "Bana ne yapacağımı söyleyemezsin!" diyordu.

3. Diyetler bireysel yaşam biçimimizi hesaba katmaz. Harriet, satışla ilgili işinde çok yoğun seyahat ediyor ve öğünlerin çoğunu lokantalarda yiyordu. "Tüm diyet kulüpleri önceden hazırlanmış yiyecekleri yememi istiyor, tüm diyet kitapları da öğünleri yanıma almamı istiyor" diyerek yakınan Harriet, "Bu seçeneklerin hiçbiri benim işimle uyuşmuyor" diyordu.

4. Diyetler kişilik farklılıklarımıza hitap etmiyor. Bu bölümde okuyacağınız üzere, yaradılışınız, kişilik tarzınız ve cinsiyetiniz, hepsi iştahınızı ve yeme alışkanlığınızı etkiler. Bizler çok boyutlu ve karmaşık varlıklarız. Basite indirgenen diyetler, birinin uygun olmadığı bir mevkie dayatılmaya çalışmasına benzer.

Jack Sprat bir içedönük müydü?

Birçok araştırma, kişiliğimizin yeme alışkanlıklarımızı belirleyip belirlemediğini derinlemesine araştırdı. Araştırmacılar

bilhassa dışadönük ve içedönük denilen karakterleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki farkları araştırdı.

Dışadönükler, muhtemelen bildiğiniz üzere, girişken, sıcakkanlı ve konuşkandır. Sürekli telefonla konuşup duran ve genellikle yalnız kalmaktan hoşlanmayan kişilerdir. Nüfusun yüzde 51 kadarının dışadönük olduğu tahmin ediliyor.

Eğer dışadönük kişiler, dünyanın konuşanları ise içedönükler dinleyenleridir. İçedönükler ürkek, utangaç, biraz çekingen ve kendi kendine yeten yalnızlardır. Bunlar yalnız olmaktan tamamıyla mutlu olan kişilerdir.

Bu tiplerin her ikisi de iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış değildir. Ancak iştahınız, yemeniz ve kilonuzla ilişkilidirler. Bu, bana Jack Sprat ve kilolu eşi hakkındaki o Anne Kaz hikâyesini hatırlatıyor. Hatırladınız mı? *Jack Sprat, yağlı yiyemezdi, karısı yağsız et yiyemezdi...*

Her halükârda, o tekerleme, zayıf, utangaç, içine kapalı ve yüksek sesli, taşkın, fazla kilolu basmakalıp kişileri akla getiriyor. Öyle ki, araştırmalar, dışadönüklerin, daha ağır olmaya içedönüklerden daha eğilimli olduğunu saptadı! Görünüşe göre:

- ***Dışadönükler dışsal bir işaretle yer.*** Mesela, bir dışadönük, saatin "12.00" olmasını yemek yeme saatinin gelmesi olarak yorumlar. İçedönük ise karnının gurlaması ve diğer açlık işaretleri gibi içsel nedenlerden yer.[38]

- ***Dışadönükler beslenmelerinde içedönüklerden daha fazla çeşitlilik ister.*** Tekdüze bir öğün, içedönükleri doymuş bir iştahla tatmin ederken, dışadönükleri tatmin etmez ve doymamışlık hissiyle bırakır.[39]

- ***Yağ oranı yüksek ve çok tatlandırılmış gıdaları dışadönükler, içedönüklerden daha fazla tercih eder.***

Dışadönükler, yemek yerken, içedönüklerle karşılaştırıldığında daha yoğun bir zevk aldığını söylüyor.[40]

• ***Yiyecek bolluğunda, dışadönüklerin kilo alması olasılığı içedönüklere oranla daha fazladır.*** Yaz kampındaki kızlar arasında yürütülen bir araştırma, "dışsal" yönelimli kızların (açlık yerine saate cevaben yenilmesi gibi) kampta kilo almasının, "içsel" yönelimli (sadece açlığa cevaben yiyen) kızlarla karşılaştırıldığında daha büyük olasılık olduğunu saptadı.[41]

• ***Dışadönüklerin yiyecek önlerinde olduğu için yemeleri daha büyük bir olasılıktır.*** Önünüzde bir tabak kurabiye olursa, o kurabiyeleri yemek için aniden bir açlık hisseder misiniz? Bu, bir duygunun uyandırdığı aşırı yeme isteğinden çok, dıştan gelen uyaranlarla tetiklenen aşırı yeme arzusuna bir örnektir. Dışadönükler, el altında kolayca bulunan gıdalara karşı koymada içedönüklerden daha fazla zorluk çekerler.

• ***Dışadönükler, yiyeceğin yalnızca görüntüsüne bile fiziksel tepkiler verir.*** Birinin, "Tatlıya baksam bile kilo alıyorum" dediğini muhtemelen duymuşsunuzdur. Görünüşe göre bu yalan değildir. Yiyeceklerin görüntüsü, dışarıya yönelimli kişilerde içeriye yönelimli kişilere oranla insülin seviyesini daha çok yükseltir.[42]

Dışadönükler İçin İştahı Azaltma Adımları

Bütün bu bilgiler sizinle ne kadar alakalı? Eğer dışadönük biriyseniz (çoğunluk gibi), bu dışsal yönelimin aşırı yemeyi nasıl tetikleyebileceğinin farkında olmanız önemli. Dışadönükler,

dış dünyadan gelecek işaretlere duyarlı olduklarından, içgüdülerini genelde umursamazlar. Aşırı aktif bir iştahla boğuşan dışadönükler için bazı yöntemleri burada açıklıyorum:

1. İçsel açlık işaretlerini dikkate alın. Daha önce bahsettiğimiz gibi, dıştan gelen işaretlere karşılık olarak otomatikman, gözü kapalı yememek önemli. Açlık işaretlerine içsel duyarlı hale gelmek için kendimizi yeniden eğitebiliriz. Saate güvenmek yerine ("Öğlen oldu, öyleyse öğle yemeği yemeliyim"), vücudumuzun bize yiyeceğimiz zamanı söylemesine güvenmeliyiz. Duygusal yemeden kaçınma yollarının ayrıntıları için İkinci Bölüm'deki adımları tekrar okuyun.

2. Çok tabaklı beslenme alışkanlığını bırakın. Besinsel olarak dengeli bir öğün çok sayıda tabak içermez. Sebze, protein ve karbonhidrat gereksinimi, üç ila dört mönü maddesiyle karşılanabilir. Çeşidin aşırı yemeyi kışkırtacağı açık büfelerin civarında özellikle dikkatli olun (bkz. 6. Bölüm). Hatta bir dışadönük olarak, büfe tıkınmasına daha eğilimlisiniz. Bu nedenle o yeni açık büfeli lokantada yer ayırtmadan önce bir defa daha düşünebilirsiniz. Belki de şeytana uymaya değmez.

3. Besin uyarıcılarına maruz kalmanızı en aza indirin. Araştırma görevlisi Dr. Bernard Lyman'ın yazdığına göre: "Dışsal duyarlı bireylerde, insülin seviyesi yiyecekleri görünce yükselir ve bu da açlığı artırır. Obezlerin tedavisinde bireylerin besin uyarıcılarına maruz kalmasını azaltarak biraz başarı sağlandı. Evde az yiyecek bulunduruldu, bireyler yiyeceklerden veya yemek hazırlığından bahseden makaleleri okumamaya, yiyecek ilanlarından kaçınmaları için ve gereksinmelerini karşılamak haricinde süpermarketlerden

uzak durmaya teşvik edildi. Görünüşe göre, bazı kişilerde *gözden ırak, gönülden ırak* olunca yiyecek alımının azaldığı gözlendi."[43]

4. Yemeden önce kendinize odaklanın. İçgüdülerinizin gürültü patırtıdan duyulabilmesi için olanak sağlayın. Dışadönüklerin yemekten önce şükretme alışkanlığı edindiklerini görmeye bayılırım. Çatalınızı kaldırmadan önce, gözlerinizi indirin, derin bir nefes alın, içinize çekilin ve kendinizce bir şükür duası edin. Vücudunuz gevşeyip rahatlayacak, içsesiniz, değerli rehberliği ve ilham veren bilgisiyle size eşlik edecektir.

İçgüdülerinize duyarlı kalmak sabır ve biraz da uygulama gerektirir. Alışkanlıkları değiştirmek yaklaşık 30 gün sürer, bu yüzden dişinizi sıkın. Siz en iyisini hak ediyorsunuz, buna özgür bir ruh ve hafif bir beden de dahil!

İKİNCİ KISIM

AŞIRI YEME İSTEKLERİNİN YORUMLANMASI

SEKİZİNCİ BÖLÜM

YİYECEKLER RUH HALİMİZİ NASIL DEĞİŞTİRİR?

Ağzımıza koyduğumuz her şey –yiyecekler, içecekler ya da ilaçlar– vücudumuzu, enerji seviyemizi, zihnimizi ve ruh halimizi etkiler. Bu yiyecek, içecek ve ilaçların gerçek yapısı, bir hayli ciddi yollarla bizi etkisi altına alır.

Eğer bu aşırı bir durum özeti gibi geliyorsa, biraz daha açayım. Besinlerin iş performansını ve enerji seviyesini etkilediğini çoğu kişi hemen kabullenir. Örneğin, çocukların en yüksek başarı için doğru düzgün beslenmesi gerektiği kabul edildiği için, çocuğunu kahvaltı etmeden okula gönderen aile sayısı azdır.

Bilimsel araştırmalar, çocuklar sadece bir kahvaltıyı atladıktan sonra bile, zekâ ve performans testlerinde daha kötü olduğunu doğruluyor.[44] Diğer araştırmalar, demir eksikliği, protein eksikliği[45] veya yüksek yağlı beslenmenin öğrenme ve yeteneğe zararını saptadı.[46]

Besinlerin sporda oynadığı rolün doğruluğunu çoğumuz kabul ederiz. Karbonhidratların dayanıklılık ve enerji için çok önemli olduğunu bilen sporcuların, bir spor etkinliği öncesinde karbonhidrat yüklenmesini seyrederiz.

Ruh halini değiştiren iki ana unsur olan ilaçlar ve alkol, yiyeceklerden yapılır. Mesela, manik depresyonu tedavi etmek için kullanılan ilaç, *lityum* denilen bir sodyum bileşenidir. Yani, depresyon ve kaygının aşırı biçimlerini dindiren, bir tür tuzdur! Öte yandan, alkol, mayalanmış meyve ve tahıllardan üretilir. Öyleyse, diğer yiyeceklerin bir kişinin düşüncesini, enerji seviyesini ve duygularını etkileyebileceğini göz önüne almak abartı sayılmaz. Şunu bir düşünün: Enerji seviyemiz düşük olunca, moralimiz bozulur, depresyonda hissetme eğiliminde oluruz. Gerçekten depresyondaysak, düşük enerji seviyesi kendimizi daha da kötü hissettirir.

Düşüncelerimiz dağınıksa ya da sağlıklı düşünemiyorsak, kötü bir ruh haline *girme düşüncesi* kolay gelir. Başkalarının bizi sevmediği veya hayatımızın korkunç bir karmaşa içinde olduğu korkularını beslemeye başlarız. Bu arızalı düşünceler, negatif duyguların özünü oluşturur.

Düşünceler ve enerji, kısmen de olsa, hiç olmazsa besinlerle şekillendirilebildiğinden, yediğimiz gıdaların ruh halimizi etkileyebilmesi ve değiştirebilmesi de aynı şeyi yapar. Her gıdada, tüm vücudumuza sızarak onu olumlu ya da olumsuz etkileyen mineraller, vitaminler ve aminoasitler bulunur.

Yiyeceklerdeki aminoasitler, psikoaktif (ruh halini değiştirenler) ve vazoaktif (enerji değiştirenler) olmak üzere iki kategoriye ayrıldıklarından bilhassa etkilidirler. Psikoaktif aminoasitler, merkezi sinir sisteminde beyin kimyasını ("nörotransmitterler") değiştirerek ruh halimizi etkiler. Vazoaktif aminoasitler, kan basıncı veya kalp atışımızı yavaşlatarak ya da uyararak enerji seviyemizi etkiler.

Bazı içecekler ya da ilaçlar gibi bazı yiyecekler de diğerlerinden daha *güçlüdür*. Bunlar, enerji seviyesi ya da ruh halini değiştiren maddeleri, diğer gıdalardan daha fazla içerirler. Bu

yiyecekler, daha hafiflerine göre, daha yoğun enerji veya ruh hali değişimi yaratacaktır.

Mesela tiramin, eski kaşar, çikolata, turşular, soya sosu, vanilya, yoğurt, bira, şarapta doğal olarak bulunan güçlü bir uyarıcıdır. Tiramin, kan basıncını yükselten kuvvetli bir vazokonstrüktördür. Aslına bakıldığında tiraminin uyarıcı etkisi o kadar kuvvetlidir ki doktorlar, antidepresan ilaç (Monoamine Oxidase ya da MAO terapi) tedavisi gören hastalarını, tiraminli besinlerden kaçınmaları konusunda uyarır. MAO ve tiramin arasındaki etkileşim, hipertansif krizleri tetikleyebilir. Diğer araştırmalar, çok hassas kişilerde yüksek tiramin içeren yiyecekleri yemenin migren ağrılarına neden olabileceğini göstermektedir.[47]

Önlenemez Yeme Arzuları ve Hassasiyet

Yiyeceklerin içindeki maddelerin yoğunluğu çeşitlendikçe; bireyin, yiyeceklerin ruh halini değiştiren etkilerine hassasiyeti de artar. Bazı kişiler kendi vücutlarının kimyasına karşı çok hassastır, bu nedenle alkol, çikolata, kahve ve şekere karşı yoğun reaksiyon gösterirler. Bu maddeler, adeta morfin verilmiş gibi beyinlerine çıkar.

Siz vücudunuzun kimyasına ne kadar hassassınız? Bu reaksiyonların herhangi birini kendinizde hiç fark ettiniz mi?

- Büyük bir öğün yedikten sonra ağırlık çöker.
- Bir diyet soda içtikten sonra, biraz sersemlemiş hissedersiniz.
- Yemek sinirlerinizi yatıştırır.

- Stres altındayken, hemen sizi rahatlatacak yiyecek ve içecekleri düşünürsünüz.
- Âdet döneminizin hemen öncesinde çikolata ya da tuzlu gıdaları aşırı yemek istersiniz.
- Bunalmış hissettiğinizde dondurma yemeyi seçersiniz.
- Çikolata yediğinizde, adeta sıcacık sarmalanır, zevkten dört köşe olursunuz.
- MSG içeren Çin yemeklerine olumsuz tepkiler verirsiniz.
- Anında enerji almak istediğinizde, bir şeker yersiniz ya da kafeinli bir içecek içersiniz.

Bunlardan üç ya da daha fazla soruya evet cevabı verdiyseniz, vücudunuzun kimyasına hassas olduğunuzun işaretlerini gösteriyorsunuz demektir. Duyarlı bireyler, genelde ağrı için daha az ilaç ve ameliyatlar için daha az anestezi gerektirir. Ayrıca adrenalin etkisini daha yoğun bir şekilde hissederler. Mesela, başka bir araca çarpmaktan kıl payı kurtulmanın ardından, hassas bir kişi, adrenalin fışkırmasının bir sonucu olarak, kazadan bir saat sonrasına kadar titrer.

Yeme Arzuları ya da Yiyecek Alerjileri

Bazı araştırmacılar, önlenemez yeme arzusunu yiyecek alerjilerinin temel belirtisi olarak görür. Teori şu ki alerjisi olanlar, olmayanlara göre yiyecekleri farklı bir şekilde metabolize eder. Alerjisi olanlar iki olumsuz reaksiyon sergiler: Alerjileri olduğu yiyecekleri yemek için önlenemez bir istek duyarlar ve yedikten sonra psikolojik reaksiyon gösterirler.

David King adında bir araştırmacının yaptığı bir deney, bu teoriyi destekledi. King, yoğun olarak önlenemez yeme arzusuyla mücadele eden 30 kişiyi bir araya topladı. Her bir deneğe, en çok yemek istedikleri yiyeceğin adını sordu ve o yiyeceği yemeye özgü duygusal tepkilerini açıklamalarını istedi. Bu arada, deneklere araştırmanın gerçek amacını söylemedi.

En çok rastlanan yeme isteği, buğday, sığır eti, süt ve şeker içindi. King, her yiyeceğin sıvı özünü çıkardı ve deneklerin dillerinin altına birkaç damla yerleştirdi. Sonra her birinden yiyecek özünün ne olduğunu tahmin etmesiyle birlikte herhangi bir duygusal reaksiyon varsa tarif etmelerini istedi. Bir de, King, deneklerin dillerinin altına rasgele aralıklarla plasebo sıvıları yerleştirdi. (Araştırmada, King'in deneklerden hangisinin ağzına hangi özü ya da plaseboyu verdiğinin farkında olmadığı, iki bilinmeyenli yöntem uygulandı.)

Sonuçlar dikkat çekiciydi. Denekler, en sık yeme isteği duydukları yiyecekler verildiğinde, depresyon ve asabiyet de dahil olmak üzere, büyük ölçüde daha yüksek duygusal tepkiler gösterdi.[48]

Yiyeceklerin Ruh Halini Değiştiren Özellikleri

Besinlerin ruh halini değiştiren kimyasallarını anlattığımda kimi zaman yanlış anlaşılıyorum. Bazıları, tarım ilaçları ya da başka birtakım yabancı maddelerden bahsettiğimi zannediyor. Bu yüzden, *ruh halini değiştiren bileşenler* terimini kullanmaya çalışıyorum. Yiyeceklerin bizi etkileyen kısımları dört ayrı öğe içerdiğinden dolayı, aslında *bileşenler* kelimesi, *kimyasallar* demekten daha doğru bir kelimedir:

1. Besinlerin temel aminoasit yapıları. Aminoasitler ya psikoaktif (ruhsal durumu değiştiren) ya da vazoaktif (enerji değiştiren) olur. Psikoaktif aminoasitler, beynin nörotransmitterlerini etkiler. Ya vazokonstriktif ya da vazodilating olan vazoaktif aminoasitler, kan basıncı ve nabız oranını etkiler. Aminoasitler ya uyarıcı ya da yatıştırıcıdır:

2. Uyarıcı. Vazokonstrüktor aminoasitler, kan damarlarının boyutunu daraltır, kanı sıkıştırır, kan basıncını yükseltir. Bu da, sizi dinamik hissettirir. Uyarıcı psikoaktif aminoasitler, uyarıcı nörotransmiterlerin üretimini artırır.

3. Yatıştırıcı. Vazodilatör aminoasitler, kanın akışını yavaşlatıp, kan basıncını düşürerek, kan damarlarını genişletir. Sakinleştiren psikoaktif aminoasitler, engelleyici nörotransmitter üretimini artırır.

4. Yiyeceklerin dokusu. Ya yumuşak, kıtır kıtır, kaymak gibi ya da sakız gibidir.

5. Yiyeceklerin doğasında bulunan özellikler: *Yağ içeriği, tadı ve baharatlar.* Bir yemeğin yağ içeriği ve baharatları, fiziksel ve duygusal durumumuzu değiştirir. Tarçın, şeker, nane gibi kimi baharatlar, tek başına enerji değiştiricidir.

5. Koku: Yiyeceklerin hoş kokuları, ruh halimizi iki yolla etkiler: Bize o kokuyla ilgili geçmiş anları hatırlatarak ve beynimizin kimyasını etkileyen hoş kokuların molekülsel yapılarıyla.

Öyleyse bu dört değişenin her birine kısaca bakalım. Aşırı derecede basit ya da aşırı derecede teknik olmadan (öylesini okumaktan kendim de hoşlanmadığımdan) iki tarafta da aşırıya kaçmamaya çalışacağım. Onun yerine, amaca uygun olarak anlatımı konuyla ilgili tutmaya gayret göstereceğim ki kimse, "Ne olmuş yani?" ya da "Bu ne dedi şimdi?" demeyecek.

Serotonin: Enerji ve Ruh Hali Yöneticisi

Önceki bölümlerde, beyin kimyasalı serotoninden bahsettim. Geçen 15 yıl boyunca, bilimadamları, bu sıvı beyin habercisini uyku, ruh hali, enerji seviyeleri, önlenemez yeme istekleri ve PMS belirtilerini denetlemenin temeli olarak tanımladı.

Esas olarak, beyin, beyin kimyasal reaksiyonunu tetikleyen elektriksel dürtüleri ateşler. Bu da dolayısıyla vücudumuzu etkiler. Nörotransmitter denilen beyin kimyasalları, enerjimizi, ruh halimizi, hafızamızı, cinsel dürtülerimizi ve iştahımızı düzenler. Nörotransmitterler ya uyarıcı ve tahrik edici ya da engelleyici ve sakinleştiricidir. Nörotransmitterlerin üretimi, beslenme alışkanlığı, stres ve gün ışığı gibi çevresel etmenlerden etkilenir.

Serotonini benzin deposundaki yakıt olarak düşünmeyi seviyorum. Yakıt çok fazla olduğunda, motorunuz boğulur ve yakıt sızdırır. Yakıt çok az olursa da motorunuz hiç çalışmaz. Eğer çok az ya da çok fazla serotoninimiz varsa, huysuz, sinirli, bunalımlı ya da endişeli olursunuz ve tatlılar ya da karbonhidratlar gibi yiyecekleri yemek için açlık hissedersiniz. Serotonin bozukluğu, çok kötü bir akşamdan kalma sersemliği gibi hissedilir.

Beyniniz günlük olarak serotonin üretmeli. Serotonini depolayamaz veya bir önceki günden kalanı saklayamazsınız – arabanızın benzin deposunun yaptığı gibi! Serotonini geceleri rüya görürken üretiriz. Aynen öyle, Hızlı Göz Hareketi (REM) uykusu sırasında, yoğun bir şekilde bir sonraki gün için dengeli bir ruh hali ve düzenli bir enerji seviyesini sağlamaya yetecek yakıtı üretiriz.

Makul bir yaşam stresi seviyesi ve dengeli beslenmeyi sürdürdüğümüzde ve düzenli olarak egzersiz yaparak gün ışığı

gördüğümüz normal koşullar altında, iyi uyuruz ve dinç bir şekilde uyanırız.

Eğer "Dün gece hiç uyudum mu?" şüphesiyle yorgunluk hissiyle uyanırsak, ağırlık ve uyuşukluğun sebebi genellikle yakıt deposundaki serotonin azlığıdır. Düşük serotonin seviyesine sebep olan etmenler şunlardır:

1. Aşırı yaşam stresi. Herkesin strese dayanma gücü sınırı farklıdır. Benim tahammül edilemez bulduğuma, siz ihtiyatla yaklaşabilirsiniz. Önemli olan *sizin* gerçekten neyi stresli bulduğunuzdur. Stres altında, serotonini tüketen bedensel ve davranışsal değişiklikler geçiririz.

2. Uykusuzluk hastalığı. Yeterli REM uykusu almazsanız, vücudunuzun serotonin miktarını ikmal fırsatı olmaz.[49] REM uykusu şehirlerarası yolculukta petrol istasyonunda durmaya eşdeğerdir. Bu kısa molalar olmadan, deponuz kuruyacaktır.

3. Uzun süreli diyetler. Kronik olarak diyet yapanlar ve yıllarca kalori alımını sınırlayanlar, "normal" beslenenlere göre, düşük serotonin seviyesine sahip olabilir. Farelerle yapılan araştırmaların saptadığına göre, uzun süre kalori kısıtlaması beyinde serotonin toplanmasını değiştirir ve azaltır. Diğer bir deyişle, yıllarca diyet yaptıysanız, vücudunuz serotonin seviyesini yükseltecek yiyeceklere karşı önlenemez bir yeme isteği (öncelikle karbonhidratlar) duyabilir.[50]

4. Yetersiz güneş ışığı almak. Odasının, ruhsal durumu kadar karanlık olması için perdeleri çeken depresyondaki birini hiç gördünüz mü? Belki de, kışın başlangıcı, soğuk ve karanlık günlerin, bazı kişilerde bir tür depresyon olan Mevsimsel Duygu Durum Bozukluğu (SAD) hastalığını tetiklediğini okudunuz ya da duydunuz. Kasvetli ve yağmurlu

bölgelerdeki yüksek intihar oranlarının farkında mısınız? Araştırmacılar, bu doğal olaydan serotonini sorumlu tutuyor. Vücut, REM uykusu sırasında, vücut kimyasalı melatoninden serotonin üretir. Melatonin, güneşe maruz kalınmasına karşılık olarak üretilir. Vücudunuz ne kadar çok güneş ışığı alırsa, o kadar daha çok melatonin, dolayısıyla serotonin üretebilecektir. Güneş ışığına maruz kalmak gözün irisinden geçerek oluşur. Tam körlükten dolayı güneş ışığı alamayan kişilerde, kronik uyuyamama hastalığı, günlük ritim (24 saat çevrime dayalı) bozukluğu ve âdet öncesi sendromu zorluğu gibi önemli serotonin bozuklukları oluşur.

SAD belirtilerine, önlenemez karbonhidrat yeme isteği, zorunlu aşırı yeme ve kışın kilo alımı dahildir. Bu yeme istekleri, beynin tükenen serotonin seviyesini kendi kendisinin düzenlemesi girişimdir.[51] SAD tedavisi, kişiyi güneşe tam spektrum maruz bırakmayı içerir. Kış mevsiminde depresyona girenlerin, tükenmiş serotonin seviyelerini artırmak için özel ampuller ya da ışık ekranı gibi ev tedavisi görmeleri gerekir.

Bazı araştırmacılar, güneşli iklimlerde yaşayan insanların, bir yıl içindeki güneşli gün sayısı en az olan ülkelerde yaşayan insanlardan daha az depresyon belirtisi gösterdiğine inanmakta. Siz ne düşünüyorsunuz? Hiç güneşli bir yere gittiğinizde ruh haliniz ve enerji seviyenizin değiştiğini hissettiniz mi? Kasvetli ya da yağmurlu bir yerdeki ruh hallerinizle bunu nasıl karşılaştırırsınız?

5. Aşırı alkol, kimyasallar ya da ilaçlar. Bazı eczacılık ürünleri enerji seviyeniz ya da ruh halinizi değiştirmek için tasarlanmıştır. Bunu serotonin seviyesini etkileyerek yaparlar. Prozac ve trisiklik antidepresanlar dahil bugün piyasadaki antidepresanların çoğu, serotonin üretim döngüsünü

değiştirerek insanların kendilerini daha iyi hissetmesini sağlar (ayrıca alım ve geri-alınım da denir).

Serotonin seviyesini, bir kişinin enerji seviyesi ve ruh halini olumsuz etkileyecek bir seviyeye yükseltmek çok zordur. Ancak, antidepresanların çoğu bunu yapıyor. Antidepresan alanlar genellikle ilk iki gün serotonin seviyeleri yükseldiğinden dolayı çok iyi hisseder. Ancak sonra tedavi dozu aşırıya kaçar ve serotonin seviyesi çok yükselir. Böyle olunca da birey bunalır, depresyon hisseder veya düşmanca duygular içine girer.

Diğer kimyasallar, alkol ve Valium da dahil olmak üzere, REM uykusunda geçirdiğimiz zamanı azalttıklarından dolayı serotonini etkiler.[52] Aşırı alkol aldıktan sonra sersemlemiş hissetmenizin ana nedeni (sabahın erken saatlerinde gördüğünüzü anımsadığınız o çılgın rüyalara rağmen) serotonin üretme ihtiyacını karşılamak için yeterince rüya görmemiş olmanızdır.

Valium ve diğer benzer yatıştırıcı ilaçlar, REM uykusunu tamamıyla engeller. Sadece o değil, Valium, "yarı ömürlü" bir ilaçtır. Bir Valium aldıktan sonraki gün, içinizde hâlâ yarı Valium aktiftir. Bu nedenle bir Valium daha aldığınızda içinizde 1-½ Valium aktiftir.

Olabildiğince Hızlı Dans Ediyorum filmini ya da kitabını hatırlarsanız, Valium bırakmayla ilgili çılgınlığı da anımsarsınız. Valium kullananlar, ilacı "birden bıraktıklarında" bir ana nedenden dolayı sık sık halüsinasyon görürler: REM uykusunun engellendiği o günlerin tümünde kaybedilen zaman, telafi edilmeye çalışılır. Valium kullanmayı bıraktığınızda, vücudunuz rüya görmeye başlar, hatta uyanıkken bile. Bütün o bastırılmış rüyalar, tamamen uyanık halüsinasyonlar selinde hızla ileri atılır.

6. Âdet dönemi ve âdet değişimleri. Âdet döneminin tetiklediği hormon değişimleri, serotonin seviyesini düşürür. PMS'in ana nedenlerinden biri tükenen serotonindir.[53] Bu ayrıca âdet öncesi çikolata, patates kızartması ve dondurma yeme arzusunun da altındaki sorumlulardan biridir.

7. Egzersiz. Gün boyunca yaptığınız egzersiz miktarı, özellikle aerobik türleri serotonin seviyesini etkiler. Araştırmalar, aerobik seviyesinde egzersizin beyindeki serotonin miktarını önemli ölçüde artırdığını gösteriyor.[54] Dahası, normalde hareketsiz biri ya da mesleğinizin sporcu olup olmadığı hiç fark etmez, serotonin seviyeniz, fiziksel durumunuz her ne olursa olsun egzersize karşılık olarak artar.[55]

8. A Tipi ya da B Tipi kişilikler. Sürekli işi zamanında bitirme derdinde, aşırı hırslı, çalışkan, öfkesini serbest salan A Tipi kişiliklerin, daha sakin, daha ağırbaşlı B Tipi kişiliklerden daha düşük serotonin seviyesine sahip olduğuna dair çarpıcı deliller bulunmakta. İlginçtir ki, A Tipi'nin fiziksel egzersizden sonraki serotonin seviyesi, B Tipi egzersiz yaptıktan sonra olduğundan çok daha fazla artar. Araştırmacılar, egzersiz yapan A Tipi kişilerin (böylece, serotonin seviyelerini yeterince yüksek tuttular) tükenmişlik hissini bastırabildiği ve daha çok gayret göstermeye daha uzun süre katlandığı sonucuna vardı.[56]

9. Şu anki vücut ağırlığımız. Bir araştırma, obez bireylerle zayıf bireylerin serotonin seviyelerini karşılaştırdı. Serotonin seviyesinin obezlerde zayıflardan önemli derecede daha düşük olduğu saptandı. Obezitenin düşük serotonin seviyesine sebep olduğu ya da etkisinin sonucu olup olmadığı bu noktada tartışmaya açık.[57]

Besinlerin Serotonine Etkisi

Açıkça görüldüğü gibi, serotonin üretimini etkileyen birçok çevresel, yaşam tarzı ve kişilik faktörü var. Yine de, *serotonin oluşumu ve seviyesini etkileyen ana unsurlardan biri yediğimiz yiyeceklerdir.*

Tıpkı, ilaçlar ve alkolün serotonin üretimini engellemesi ya da desteklemesi gibi yiyeceklerin molekülsel bileşenleri de aynısını yapar. Özellikle, yiyeceklerin özünü oluşturan vitaminler, aminoasitler ve besinsel kümeler serotonin seviyesini etkiler. Her bir besin grubu, 11 ila 21. Bölüm'e kadar ayrı ayrı ele alındığı için şu anda bu konuya genel olarak bakacağız.

VİTAMİNLER

Vitamin B-6 (aynı zamanda *pridoksin* olarak bilinen), triptofanın metabolize edilmesi için olduğu kadar serotonin üretimi için de gereklidir.[58] B-6 vitamini yetersizliğinde, serotonin seviyemiz düşer.[59] Vitamin B-6 eksikliği, dolayısıyla serotonin eksikliği aşağıdaki sonuçları doğurur:

- Bitkinlik
- Dinç bir şekilde egzersiz yapamamak[60]
- Asabiyet
- Depresyon ve
- Baş ağrıları, karpal tünel sendromu ve PMS dahil olmak üzere, ağrı[61]

Diğer taraftan, B-6 vitamin takviyesiyle bu belirtiler dağılır veya hatta ortadan kaybolur. Bir araştırma, günde 100 miligram (mg) B-6 takviyesinin seretonini ideal seviyede tutmak için

yeterli olduğunu saptadı.[62] Doktorlar, günde 200 mg'dan fazla almaya karşı uyarıyor: Vitamin B-6, bu seviyelerde birkaç ay alınırsa zehirleyici olabilir.[63]

Gerçi, 100 mg vitamin B-6 almak için çok yemek yememiz gerekir. Hatta bu vitaminin miktarı, en yüksek bulunduğu besinlerin bile bir porsiyonunda 1 mg'dan daha azdır. Vitamin B-6 yüksek olan yiyecekler:

- Avokado (bir orta boy avokado 0,85 mg ile en yüksek)
- Muz
- Tavuk
- Bezelye
- Patates
- Ceviz
- Buğday tohumu

Serotonin seviyesini yüksek tutmaya yetecek seviyede vitamin B-6 yemek zor olduğundan, besin takviyesi almayan çoğumuzda büyük olasılıkla B-6 tükenmiştir. Bu nedenle, vücut B-6 ve serotonin tedarikini artırmaya girişince önlenemez bir yeme isteği ortaya çıkar.

Serotonin seviyesinin düşük olduğu her defasında, vücut bu eksikliği gidermeye çalışacaktır. Tüm organizmalar, vücudun rahat ve yeterince beslenmiş olduğu bir durum olan homeostaza doğru yönelir. Temel bir parça eksik olduğunda, vücut düzeltmeye çalışır. Serotonin eksikliği durumunda, bu düzeltme işlemi önlenemez bir yeme isteği şeklinde gelir. Bazen bu yeme isteği, yukarıda sayılan B-6 içeren besinlerdir. Diğer yandan, başka pek çok yiyecek serotonin üretimini teşvik eder. Bu nedenle, ilerleyen sayfalarda okuyacağınız gibi, yeme arzumuz çok çeşitlidir.

AMİNOASİTLER

Geçen on yılda bir spor salonu ya da sağlıklı besinler satan bir dükkâna gittiyseniz, şüphesiz aminoasit takviyelerini görmüşsünüzdür. Bir de 1980'lerdeki L-triptofan skandalını da hatırlarsınız. Bu takviyeyi aldıktan sonra birkaç kişi öldü ve Hastalık Kontrol Merkezi (CDC) derhal harekete geçti, satışını yasakladı. Daha sonra bir araştırma, bir Japon vitamin paketleyicisinin sağlıksız uygulamalarının ölümcül zehirlenmelere neden olduğunu ortaya çıkardı. Japon üreticinin ABD'de çalışmasını yasaklamak yerine, CDC, sadece L-triptofanı piyasadan kaldırdı.

Zehirlenmeler baş sayfa haberiydi; halbuki ölümlerin gerçek nedeni meydana çıktığında, gazetelerin arka sayfalarında yayımlandı. Bunun sonucu olarak, birçok tüketici, triptofanın özü itibariyle zehirli olduğu yanlış izlenimiyle bırakıldı. Aslında, o haplardaki zehir, bulaşmayla alakalı olarak, üreticinin haşarat atıkları ve diğer temizlik ihlallerinden kaynaklanmıştı.

L-triptofan yasağından önce, birçok doktor, psikolog ve hastanenin yanı sıra ben de, alkolizm, kaygı, depresyon, uyuşturucu madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, uykusuzluk ve âdet öncesi belirtileri gibi rahatsızlıkların tedavisinde aminoasit kullanıyordum. Bu koşulların hepsi, serotonin seviyelerinin bir işidir ki L-triptofan takviyesi, çoğu belirtinin hafifletilmesine katkıda bulunur göründü.

YİYECEKLERDE TRİPTOFAN

Triptofan (adın önündeki L ya da D, sadece aminoasidin suni ya da organik olduğunu gösterir, aslında konu dışı bir terimdir) serotoninin öncü maddesidir. Bu onun, serotonin yapımından sorumlu, bir katalizör ya da aracı bir madde olduğu anlamına gelir.

Serotoninin benzine benzetilmesini hatırladınız mı? Arabayı (vücudumuz) sürmek için nasıl kâfi derecede, motoru boğacak kadar da çok olmayan "yakıta" ihtiyacımız olduğunu. Öyleyse, triptofanı benzinin yapıldığı fosil yakıt olarak düşünün.

Bizim hap ya da gıda halinde yediğimiz triptofan, kan-beyin engelimizi aştıktan sonra (bkz. "Protein" bölümü), serotonin oluşur. Sonuç: Harika hissederiz!

En yüksek triptofan içeren besinlerin bir listesini hazırladım. Bu yiyecekler arasında ekseriyetle yeme isteği duyduklarınız var mı?

Triptofan Miktarı Yüksek Olan Besinler

Besinler	**Mg Triptofan**
Süt Ürünleri:	
Süzme peynir, 1 bardak, %1 yağ	312
Süzme peynir, 1 bardak, %2 yağ	346
Dondurma, 1 bardak, vanilyalı	100
Süt, 1 bardak, az yağlı ya da tam yağlı	113
Süt, 1 bardak, yağsız	118
Parmesan peyniri, 28 gr.	137
İsviçre peyniri, 28 gr.	114
Balık ve Kabuklu Deniz Ürünleri (Hepsi pişmiş, 100 gr porsiyonlarda):	
Levrek	231
Morino balığı	260
Mezgit	196

Pisi balığı	315
Istakoz	152
Uskumru	283
Somon	270
Karides	242
Tonbalığı	247

Sığır Eti (Hepsi pişmiş porsiyonlar):

Hamburger, 1 köfte, 85 gr. yağsız	303
Biftek, kemikli, 100 gr. yağsız	297
Bonfile, kalın bir dilim et, 111 gr. yağsız	504
Bonfile fileto, 125 gr. yağsız	373
T-bone biftek, 95 gr. yağsız	281

Kuzu Eti (Hepsi pişmiş porsiyonlar):

Biftek, kürekkemiğinden, yağsız, 93 gr.	329
Biftek, sırt etinden, 100 gr.	298
Kaburga eti, yağsız, 100 gr.	263

Kümes Hayvanları (Hepsi pişmiş porsiyonlar):

Tavuk göğsü ½ (86 gr.) derisiz	311
Tavuk baget, derisiz, 2 (toplam 88 gr.)	290
Tavuk budu, derisiz, 2 (toplam 102 gr.)	316
Ördek, derisiz, 100 gr.	327
Hindi hafif et, derisiz, 100 gr.	340
Hindi koyu et, derisiz, 100 gr.	325

Çerezler:

Kaju, kavrulmuş (50 gr.), 20-25 tane	215
Yerfıstığı, kavrulmuş, soyulmuş (50 gr.)	196
Kabak çekirdeği (50 gr.)	261
Susam (50 gr.)	241
Ayçiçeği çekirdeği (50 gr.)	180

İlginç bir liste, değil mi? Sadece triptofan miktarı yüksek olan yiyecekleri sıraladım. Muzun listede olmadığını fark etmişsinizdir. Muzda da hindi gibi triptofan yüksek sanılıyor. Aslında orta boy bir muz, sadece 14 mg triptofan içerir, hindi ise tavuk gibi aynı triptofan seviyesine sahiptir.

PROTEİN

Kırmızı et, balık ve kümes hayvanlarında bulunan protein, neredeyse tamamen aminoasitlerden oluşur. Hatta protein çok fazla triptofan içerir. Ancak, protein şaşırtıcı bir şekilde, çok serotonin oluşturmaz. Bunun nedeni, proteindeki diğer aminoasitlerin hepsinin triptofanla yarışmasıdır. Aminoasitler, serotonin yapabilmek amacıyla beynin içine girmek için, "kan-beyin duvarı" denilen büyük bir engeli aşmak zorundadır. Bu da çok fazla direnç ve güç gerektirir.

Beyindeki engelin diğer tarafına geçmek için pek çok farklı aminoasidin yarışması, büyük bir çete savaşı gibidir! Aminoasitlerin hepsi epey hırpalanır ve engele geldiklerinde karşıya geçemeyecek kadar bitkindirler. Bu nedenledir ki, sığır eti, kümes hayvanları, balık gibi aminoasit açısından zengin besinleri yediğimizde, aslında çok fazla triptofan ya da serotonin takviyesi alamayız.

KARBONHİDRATLAR

Proteinlerle karşılaştırıldığında, karbonhidratlar çok az triptofan içerir. Ancak, bunun bir önemi yok. Karbonhidrat içeren bir öğün yediğimizde, yarış halindeki kızgın aminoasit çetesi, zorbalık etmek ya da içerdiği triptofanı zayıflatmak için etrafta olmaz.

Karbonhidratları yediğimizde, vücudumuz insülin salgılar. İnsülin, tüm çete üyelerini yeni göz kamaştıran arabasında şehir merkezine götürmeyi teklif eden havalı bir çocuk gibidir. Triptofan davetli değildir, ama hiç sorun değil; o zaten evde yalnız kalmayı ve beyne gitmeyi tercih eder. Bu yüzden, insülin zorba aminoasitleri iskelete naklederek dikkatlerini başka tarafa çeker. Böylece, kahramanımız triptofan beyne seyahatinde özgür bırakılır!

Proteinsiz, yüksek karbonhidratlı bir öğünün ardından, çoğu kişi sakin, rahatlamış hatta yorgun hisseder. Bu, triptofanın beyne hücum etmesiyle serotonin seviyesinin yükselmesinin bir sonucudur.[64] Protein içermeyen sağlıksız abur cubur yiyecekleri yediğimizde, şekerleme ve atıştırmalıklar gibi, enerji çarpması yaşarız. Geçmişte bu deneyimlerden "kan şekeri dalgalanması" olarak bahsederdik. Bununla birlikte bugün bilim insanları, tatlı sonrası enerji çarpmasını artan serotonine bağlıyor.[65]

Önlenemez yeme isteğini azaltan haplar

Karbonhidrat ve yağ yeme arzusunu, serotonin seviyesini yükselterek düşüren yeni ilaçlar, Avrupa ve Amerika'da zaten satılmakta. "Serotoninerjik aracılar" olarak bilinen, *fenfluramin* ve *deksfenfluramin* ile yapılan ilk deneyler, karbonhidrat yeme

arzusunu yüzde 40 ila 55, yağ yeme arzusunu yüzde 67 oranında düşürdü. Bu ilaçlar, midenin boşalma hızını yavaşlattı; mide daha uzun süre dolu hissettiği için de yağ yeme isteği azaldı.[66]

Bu ilaçların uzun vadede güvenliği bugünlerde inceleniyor, şimdiye kadar sonuçlar gayet iyi. Öte yandan, bazı bilim insanları, beyinle uğraşmanın akıllıca olup olmadığı konusunda hâlâ emin değil. Yeme arzusundan kurtulmak için beyin hasarı riskini göze almaya değer mi? Birçok kişi hiç kuşkusuz, "Buna değer!" cevabını verecektir.

Yine de, daha doğal bir yaklaşım benimsemek gerektiğine inanıyorum. Yeme isteklerini örtmek yerine, neden onları iyileştirmeyelim? Düşük serotonin, gördüğünüz gibi, stresli bir yaşam tarzının ürünü. Uykusuzluk, endişe, egzersiz eksikliği, aşırı alkol, kafein, bunların hepsi serotonin seviyesini düşürür. Kefeye bir kimyasal daha eklemek yerine, doğal olarak serotonin üretmeye elverişli bir yaşam biçimini neden uyarlamıyorsunuz?

Ayrıca bazı Amerikalıların yaygın olarak bulunacak mucize bir diyet hapı beklemesinden biraz endişeliyim. Üstelik bunu, aradıkları her şeyin tedavisi olarak görüyorlar. Bunlar yetmiyormuş gibi bir de, birçok haber programı, "şişmanlık hapı"nın yolda olduğuna halkın inanmasıyla alay etti. Aslında, bu ilaç, yalnızca kısıtlı bir şekilde bulunacak. Hapın alınmasının bir doktor tarafından tıbbi bir gereklilik görülmesi şart koşulacak ve sonra hastanın sürekli gözlenmesi gerekecek. Çoğu durumda, sağlık sigortası tedaviyi karşılamayacak ve büyük olasılıkla oldukça pahalı olacak. Diğer bir deyişle, eczaneye gidip, diyet hapı istemek gibi kolayca alınmayacak.

Reçeteli ilaçlara bağımlı yaşamak, kaderimiz değil. Beynimiz sağlıklı ve sağlam yaratıldı, sürekli yeme isteğini ortadan kaldırmaya yetecek miktarda serotonin üretecek kabiliyete

sahibiz. Aşırı stresli, gergin bir hayatın belirtilerini örtmeye odaklanmak yerine, hayatımızı aşırı stresten arındırmak için mümkün olan küçük adımları neden atmayalım?

Besinler Diğer Nörotransmitterleri Nasıl Etkiler?

Ruh halini ve enerji seviyesini etkileyen nörotransmitterlere göre serotonin, beyindeki patrondur. Yine de, ne kadar uyanık ve ne kadar yorgun hissettiğimizi söyleyen başka beyin kimyasalları da vardır. Enerjiyi düzenleyen beyin kimyasallarına, norepinefrin, epinefrin, noradrenalin ve asetilkolin dahildir.

Bu diğer nörotransmitterleri yediğimiz besinler de etkiler. Her bir beyin kimyasalı ya da nörotransmitter, aynı zamanda "öncü" denilen, belli bir besin kaynağından üretilir. Enerjiyi değiştiren beyin kimyasallarının öncüleri şunlardır:

Nörotransmitter	**Öncü Aminoasitler ve Vitaminler**
Norepinephrine ve Epinephrine	Tirozin
Noradrenalin	Tiramin
Acetylcholine	Kolin ve Lesitin

Bu öncüler besinlerden elde edilir. Nörotransmitterler için yüksek miktarda öncü içeren yiyeceklerin bir listesini aşağıda okuyacaksınız. Bu yiyeceklerden herhangi birini yeme isteği duyuyorsanız, muhtemelen aşırı yorgunsunuz ve enerji seviyenizde yükselme istiyorsunuz demektir. Bir araştırma, obez kişilerin, düşük serotonin seviyesinin yanı sıra normalin altında

norepinefrin seviyesine sahip olduğunu saptadı.[67] Bu iki önemli enerji düzenleyicisinin düşük olmasıyla, obez kişilerin, norepinefrin üretimini tetikleyen aşağıdaki besinleri olduğu kadar, karbonhidratları daha fazla yeme arzusu duyması da büyük bir olasılıktır.

Yüksek-Tirozin ve Yüksek-Tiramin İçeren Besinler:

- Avokado ve muz
- Kahvaltılık tahıl gevrekleri, özellikle yulaf gevreği, yulaf ezmesi ve buğday tohumu
- Kaju ve yerfıstığı
- Süt ürünleri, özellikle katı kaşarpeyniri, süzme peynir ve krem peynir, dondurma, yağsız süt dondurması
- Yumurta
- İncir ve sülfürle kurutulmuş meyveler
- Et, özellikle ciğer, sosis ve tonbalığı
- Salamura ringa balığı, lahana turşusu dahil olmak üzere turşular
- Lesitin ve soya sosu dahil, soyadan elde edilen yiyecekler
- Şarap ve bira

Yüksek Kolinli Yiyecekler

- Yumurta
- Un, özellikle buğday ve soya
- Sığır eti ve kuzu eti
- Çok yağlı süt ürünleri
- Pirinç
- Kaju

Bu besinleri yemeyi arzulayarak ve yiyerek, kendinizi canlandırmaya çalışıyorsunuz. Bu besinleri yeme arzusunun, bir koyu kahve içmek ya da diğer yüksek kafeinli yiyecekleri yemek istemekten farkı yoktur. Yeme arzularının, ya daha fazla enerji ya da daha fazla rahatlık ve zevk yoluyla daha iyi hissetmek için bilinçsiz bir istek olduğunu unutmayın. Hangi yiyeceklerin istediğimiz hedeflere ulaşacağını sezgisel olarak biliyoruz.

Besinlerin dokusu

Yeme arzusunun ikinci bileşeni yiyeceklerin fiziksel yapısıyla ilgilidir. Kıtır kıtır mı? Yumuşak mı? Kaymak gibi mi? Katur kutur mu? Ağzınız, istenen sonuca ya da tatmin derecesine göre belli besin dokuları için özel siparişler verir.

Yiyecek yapısındaki her bir çeşit, geri planda farklı bir duygusal arzuyu ifade eder. Kıtır kıtır yiyecekleri arzulayanlar, *öfke* ve *gerilim* duygularından bir rahatlama kaynağı arıyordur. Kıtır kıtır yiyecekleri yeme isteğine yol açan duygular, üzüntü, öfke, stres ya da kırgınlıktır.

Daha kaygan ve yumuşak dokulu yiyecekleri yeme isteği duyanlar, *korku* ve *utanç* duygularıyla boğuşarak teselli ve tatmin arıyorlardır. Bu duygular, endişe, utanma ve güvensizliği içerir.

Sakız gibi çiğneme gerektiren yiyecekleri arzulamak (karamelli şekerlemeler veya peynirli pizza gibi) karma duygulara işaret eder. Bunlar arasında sayılabilecek olanlar, öfkeyle karışık *korku* (örneğin, danışanım Barbara, yaklaşan kongrede konuşma yapmasını isteyen patronuna kızgındı) ya da *ile* karışık *gerginliktir* (danışanım Sharon, müşterisinin yeni bir reklam kampanyası düzenlemede kendisinin becerisinden kuşku duyduğundan gergindi).

YİYECEK YAPILARININ ANLAMI

Kıtır Kıtır Yiyecekleri Yeme Arzusu = Katı Duygular: Bunlar, sizi inciten birine bağırmak ya da ondan intikam almak istiyormuş gibi dışa doğru yöneltilen duygulardır. Bu duygular arasında, Öfke, Hoşnutsuzluk, Hayal Kırıklığı, Kırgınlık, Sıkıntı ve Gerginlik sayılabilir. *Öfke ve Gerginlik, kıtır kıtır yiyecekleri yeme isteği altında yatan iki ana duygudur.*

Yumuşak ve Kremsi Yiyecekleri Yeme İsteği = Yumuşak Duygular: Bunlar içe doğru yöneltilen duygulardır: Kendinize kızgınsınız (haklı olarak ya da değil) ya da rahatlamak ve teselli edilmeye derin bir özlem duyuyorsunuz. *Bu duygular arasında, Endişe, İhanet, Depresyon, Utanç, Korku, Keder, Üzüntü, Pişmanlık, Kendinden Şüphe ve Utanma sayılabilir.*

Çiğnenen Yiyecekleri Yeme İsteği = Karma Duygular: Bunlar katı ve yumuşak duyguların karışımıdır. Diğer bir ifadeyle, Korku ya da Utanç ile Öfke ya da Gerilim karışır. *Bir katı duygu (Öfke ve ya Gerilim) ile bir yumuşak (Korku ve Utanç) duygunun karışımı, çiğnenen yiyecek yeme isteğinin sebebidir.*

Yiyeceklerin Doğasındaki Maddeler

Yeme arzusu analizlerine katılan üçüncü etmen, açlık duygusu uyandıran besinlerin fiziksel yapısıdır. Kitabın ilerleyen sayfalarında her bir yiyecek grubuna bir bölüm ayırdığım için burada fazla detayına inmeyeceğim. O bölümler, besinlerin yeme isteği yaratan yapılarının etraflıca incelenmesine yönelik hazırlandı.

Genel olarak, yiyeceklerin doğasında bulunan, ruh halimizi ve enerjimizi etkileyen unsurlar şunlardır:

1. Yağ içeriği: Çizburger, yumuşak patates kızartması, ağır sütlü içecekler gibi yüksek yağlı yiyecekleri yeme isteği, *korku* duygusuna işaret eder. Korkular çeşitlidir, değişebilir ama genelde bir şeylerle yüzleşmekten tereddüt etmekle ilgilidirler. Bu, hayatınızda sevmediğiniz bir şeyle yüzleşmek ya da birtakım değişiklikler yapmanız gerektiğinin farkında olmak anlamına gelebilir. Bu korku, boşluk gibi hissedilir, bu yüzden Yağ Canı Çeken kişi bu duyguyu midesini dolu tutarak ortadan kaldırmaya çalışır. Yağ, mideyi başka hiçbir şeyin olmadığı kadar doldurur! Esasında yağ, mide sularını boşaltıp sindirimi yavaşlatır ve midenin pis su borusunu tıkar.

2. Lezzeti. Farklı lezzetler, farklı ruh hali ve enerji seviyesi yaratır. Bir yeme arzusunu incelerken, her tadın ortaya çıkardığı duyguya bakmanız gerekir. Örneğin nane, enerji artırır; çikolata, sevgi gibi hissedilen bir maddenin üretimini artırır; baharatlı ve acı besinler heyecan, enerji ve "hiç acı hissetmeyen" bir zihniyet duygusu oluşmasını sağlar.

Yiyeceklerin Kokusu

İnsanın kokuları algılama kapasitesi olağanüstüdür. Çevremizdeki kokulardaki en küçük bir değişimi bile sezeriz. Duman kokularını hissetmede neredeyse duman alarmları kadar duyarlıyızdır.[68]

Koku duyumuz, kesinlikle iştahımızı ve yeme arzumuzu etkiler. Soğuk algınlığı geçirirken burnunuz tıkandığında iştahınızın köreldiğini muhtemelen fark etmişsinizdir. Güzel kokuların baştan çıkaran lezzetli hafif kokusundan hoşlanma, yeme zevkinin önemli bir parçasını oluşturur. Emlak komisyoncularının

satışa çıkan bir evde, ekmek ve kurabiye pişirilirse daha hızla satabildiklerini iddia etmesi tesadüf değildir!

Biyologlar, bu keskin koku alma duyusunu doğada yaşamımızı sürdürebilmek için geliştirdiğimiz teorisini ortaya koydular. Bilinçaltımızın derinliklerinde, zehirli ve yenilebilir gıdalar arasındaki farkı koklama yeteneğine gerçekten sahibiz.

Modern yaşamımızda koku, iştahı iki yolla etkiler:

1. Anıları çağrıştırmasıyla. Koku duyumuz, hafıza bankamızla doğrudan bağlantılıdır. Bir kolonya kokusu alırız ve hemen kayıp bir aşkın günlerine döneriz. Portakal çiçekleri kokusuyla bir düğünü yeniden yaşarız. Sirke kokusuyla, çocukluğumuzda paskalya yumurtalarını boyadığımız günleri tekrar yaşarız. Koku alma duyumuzun, hafıza bankamıza diğer duyularımızın olduğundan daha doğrudan bağlı olduğuna dair birçok kanıt bulunuyor.[69]

2. Koklamayla içimize çektiğimiz psikoaktif kimyasallar yoluyla. Kabuklu kuruyemişler grubundaki yiyecekler –kahve, çikolata ve tüm kabuklu kuruyemişler– etrafa *pirazin* denilen hoş bir koku yayar. Pirazin, iyi hissettiren birçok kimyasal maddenin üretimini kışkırtarak, beynin zevk merkezini harekete geçirir. Ruh halini değiştiren kimyasallar beynimize koklama duyumuz yani burnumuzdan geçerek ulaşır. Öğütülmüş kahve veya karışık kuruyemiş kokusunun paketini ilk açtığımızda bize iyi hissettirmesinin nedenlerinden biri de budur.[70]

Kariyerini kokuların insan davranışları ve duyguları üzerindeki etkilerini araştırmaya adayan Chicago'lu nörolog ve psikiyatr Dr. Alan Hirsch, bu bağlantıyı şu şekilde açıklıyor: "İnsanların tüm duyuları arasında, koklama (koku alma) duyusu,

duygular üzerinde en büyük etkiye sahiptir çünkü koklamayla ilgili duyusal sistemle limbik sistem –beynin duygularla ilgili kısmı– birbirine dolanmıştır." Hirsch'ün bulguları arasında şunlar bulunuyor:

- Vanilya kokusu, daha mutlu ve daha huzurlu hissettirir.
- Narenciye kokuları uyarıcıdır.
- Hastalarımda, yeşil elma, nane ve muz kokusu, iştahın azalmasına ve kilo vermeye yol açtı. Bunları daha fazla soludukça, daha fazla kilo verdiler ve ortalama kilo kaybı vücut yağının yüzde 2.1 oranında oldu.
- Çilek kokuları, egzersiz yapmaya heveslendirir.
- Erkekler, tarçınlı çörek kokusundan etkilenirler.[71]

Bana ilginç gelen, diğer bilim insanlarının araştırmalarının yanı sıra Dr. Hirsh'ün bulgularının her biri, benim araştırmamla uyuşuyor. Mesela, nane kokusunun kilo kaybıyla ilişkili olması çok mantıklı. Nane bir uyarıcıdır. Kendinizi güçlü hissederseniz, enerji seviyenizi yükseltmek için yiyecek arayışına daha az eğilimli olursunuz. Böylece, daha az yersiniz ve dolayısıyla da kilo verirsiniz.

DOKUZUNCU BÖLÜM

YEME İSTEKLERİNE KARŞI KENDİNİZE YARDIM EDİN

İştahımız, mükemmel bir şekilde çalışması için yaratıldı, tıpkı zihin ve vücudumuzun geri kalanı gibi. Buraya kadar okuduğunuz üzere, yeme arzuları, oldukça öngörülebilir ve sistemli bir şekilde çalışan, kusursuz tasarlanmış bir sistemin parçasıdır.

Kilo ile boğuşanlarımız, kontrol dışı iştahımızın bir sorunumuz olduğu anlamına geldiğini varsaydık. Ne de olsa, aşırı kilolu kişiler, çoğunlukla, tembel ya da irade gücünden yoksun olmakla suçlanır. Yine de, yeme isteklerinin özürlü bir tarafı yok; yeme arzuları, çok stresli bir yaşam biçimi ve bastırılmış duygulara doğal bir tepkidir.

Duygularımızı görmezden gelirsek veya dur durak bilmeden (yeterli yakıt olmaksızın) gece gündüz çalışırsak, vücudumuz ilk başta "doğuşta" programlandığı şekilde cevap verir. Stresten tükenen beyin kimyasallarımızı yerine koyacak besinleri, yoğun bir yeme isteği duyarız. Bu yeme istekleri, aniden çıkan yüksek bir sese karşı gösterilen tepki kadar doğaldır ve önceden kestirilebilir.

Geçmişte, iştahımızı *öldürmesi* umuduyla, diyetleri denedik. Ancak kendimizin bir parçasını neden öldürmek isteyelim? Ayrıca o istek, özgüvenimizi nasıl etkiler? Sanki uluorta, "Benim kötü, özürlü ve yanlış bir tarafım var!" açıklaması yapıyormuşuz gibi. Bu bir kişinin kendini inkâr etme biçimidir. Bu, kendimizi tedavi etmenin insafsız bir yoludur, sizce de öyle değil mi? Özgüven, kendini kabul etmeye dayanır. İştahınızı öldürmeye çalışmak yerine, iştahınızı iyileştirmeye çalışalım.

Yeme arzularınızdan kurtulmak için adım adım birkaç öneri:

• ***Otomatik yeme alışkanlığını kırın.*** Bu kitap boyunca okumakta olduğunuz gibi, dışarıya odaklı dışadönükler ve Ruh Halinden Yiyenler, genelde en güçlü yeme isteği olanlardır. Dışadönükler, dıştan odaklı oldukları için mideleri açlık işareti verdiği için değil, öğle yemeği saati geldiği için yerler. Ruh Halinden Yiyenler, rahatsızlık veren duygularının farkında olmak istemezler. Oysa, ne kadar çok kaçarlarsa, yeme arzuları o kadar çok güçlenir.

Ruh Halinden Yiyenler, aslında bilincinin derinliklerinde mutsuzluklarının kaynağını bilir ama o duygularla yüzleşmenin daha büyük bir rahatsızlıkla sonuçlanacağına karar vermişlerdir. Bu, bağımlı kişiliğe damgasını vuran ya hep ya hiç biçimindeki bir düşünme şeklidir. (Sorunlarla karşı karşıya kalan herkesin, genellikle, birçok farklı seçeneği vardır. Bu hoş farkındalığı büyük olasılıkla siz de yaşamışsınızdır.)

Otomatik yemek, her ne zaman "Açım!" düşünceniz olursa, o zaman yemek anlamına gelir. İştahı iyileştirebilmek için, yeme isteklerinizin size mesajını iletmesine birkaç dakika müsaade etmeliyiz. Bu yüzden, bir şey yiyip içmeden önce en azından 15 dakika beklemeli.

Duygusal yeme eğilimlerini iyileştirmek için, içimizdeki küçük, sakin sesi, içeriden-yöneten bir dinleme alışkanlığı geliştirmeliyiz. Yüreğimizin sesini susturmak için üzerine yiyecek dökmek yerine, onun bize ne söylemeye çalıştığını dinlemeliyiz.

• ***Yeme arzularınızı analiz edin.*** O 15 dakika bekleme sürecinde, geriye dönük çalışarak duygusal rahatsızlığınızın kaynağını analiz edin. Bu kitabın arkasındaki şemayı kullanabilirsiniz, yiyecek arzunuza karşılık gelen bölümü okuyabilirsiniz ya da bileşimleri kendiniz analiz edebilirsiniz.

İlk olarak besinlerin dokusuyla başlayın:

Eğer kıtır kıtır ise, ya Öfke ya da Gerilim duygularınız başka gelir. Bu iki duygunun çeşitleri arasında, kırgınlık, ihanete uğramışlık hissi, bunalmış hissetmek, kullanılmış hissi, hoşnutsuzluk ve asabilik bulunur.

Yumuşak ya da kremsiyse, o halde ya Korku ya da Utanç ana duygunuzdur. Bu duyguların çeşitleri arasında, endişe, utanma, özgüvensizlik, sahtekârlık sendromu, değersiz hissetmek ve suçluluk bulunur.

Eğer sakız gibiyse, o zaman ana duygunuz ya Korku ya da Utanç karışımının, ya Öfke ya da Gerginlik ile birleşimidir. Bu karışık duyguların bileşimi kıskanma (Öfke ile Korku); karmaşa (Utanma ile Gerginlik); korkunç bir şeyin olacağından korkmak (Gerginlik ile Korku); ve kendinden nefret (Utanma ile Öfke) içerir.

Yiyecekler çoğunlukla karışık dokulara sahiptir, mesela fıstıklı dondurma, üç dokuya sahiptir. Dondurma kremsi, fıstıklar kıtır kıtırdır, marşmelov sakız gibi çiğnenir. Bu yapı karışımlarıyla, ilkönce en göze çarpan dokuya bakın. O, size

en çok baskı yapan duygudur. Sonra, ikinci en fark edilen dokuya, sonra üçüncüye bakın. Bu süreç, bir ayna vazifesi görecek, böylece hangi duygunun sizi en çok rahatsız ettiğini görebilirsiniz.

Hangi dokunun en baskın ya da fark edilebilir olduğuna karar verirken, doğru ya da hatalı olmayı dert etmeyin. Bir besinin belli bir dokusunun daha çok dikkat çektiğine karar verebilecek tek kişi *sizsiniz*. Örneğin, fıstıklı dondurma yeme isteği olan biri, kıtır kıtır fıstıkların en çok dikkat çeken doku olduğunu söyleyebilir. Bu, başka bir kişinin duygusal sorunlarının sizinkilerden farklı olmasından kaynaklanır. O kişi, Öfke ve Gerginlik duygularından daha çok rahatsızlık çekiyor olabilir.

Eğer bu karmaşıksa, lütfen okumaya devam edin. Yeme istekleri analizi için kullandığım yöntemler, gerçekten çok kolay ve basittir. Okumaya devam ettikçe, yöntemlerim size daha net gelecek. Yine de, isterseniz, kendi kendinizin analizini yapmak yerine, bu kitabın arkasındaki şemayı kullanabilirsiniz.

• ***Ardından, yeme isteği duyduğunuz yiyeceklere bakın.*** Her bölümde, farklı türdeki gıdaların çoğunlukla yemek istenmesinin nedenleri sıralanıyor. Kuruyemiş, baharatlı yiyecekler, peynir, çikolata mı yemek istiyorsunuz? Her yiyecek türü, altında yatan farklı bir duyguya işaret eder. Karışık türde yiyecekleri yeme arzusu duyuyorsanız, fıstıklı dondurma örneğimizde olduğu gibi, o halde vanilyalı dondurma, fıstık, karamel, marşmelow yeme arzusunun duygusal anlamını birleştireceksiniz. Çok sıkı bir programınız ve ağır sorumluluklarınız (kabuklu çerez yeme arzusu) olduğu için öfkelisiniz; yalnızca rahatlamak (dondurma yeme isteği)

ve eğlenmek (kabuklu çerez yeme isteği) istiyorsunuz ama bunun daha fazla sorun çıkarabileceğinden korkuyorsunuz (karamel ve marşmelow yeme arzusu).

• ***Kendinize, "Bu sorunla şu anda yüzleşmek istiyor muyum?" diye sorun.*** Sessizce durun ya da oturun, böylece cevabı daha iyi duyabilirsiniz. İştahınız hemen, "Elbette!" ya da "Evet!" ya da "Kabul etmeye korkuyorum ama üzgünüm!" gibi bir şey diyecektir. Duygularınızı kabul eder etmez, hoş bir rahatlık duygusu hissedeceksiniz: Bu duygu yemekten daha iyi gelir! Kendinizi hafiflemiş hissedeceksiniz. Kontrol dışı yeme arzusundan kurtulduğunuz için de çok mutlu olacaksınız.

Kendi yeme arzumu incelediğimde yaşadığım özgürlük ve ardından yeme arzusunun ortadan kaybolması duygusu, gerçekten çok gürültülü bir ortamdan çıkıp, sakin ve huzurlu bir yere geçmeye benzer. Bu, bir tür rahatlamadır!

• ***ŞİMDİ harekete geçin!*** Yükünüzü hafifletmeye yardım edecek hareket ne olabilir? Sorunlar kendi başına ortadan kaybolmaz, genellikle daha kötüye gider. Bu sorunu sürüncemede bırakmak ve yükünü taşımak yerine, rahatlamaya doğru bir yöntem düşünün. Görünürde hiçbir cevap belirtisi yoksa, meditasyon yapın, dua edin ya da aksi halde zihin ve bedeninizdeki tüm sesleri başka türlü susturun. Ardından şunu tekrarlayın: "*Evrenin tüm bilgeliği tam şu an içimde. Kutsal planımın yolunda ve şu anda işlediğine inanıyorum. Tüm korku ve kuşkuları serbest bırakıyorum ve içsel sesimi dinliyorum.*"

• ***İçinizdeki sevgi kıpırtısını hissedin.*** İçinizde, 3. Bölüm'de bahsettiğimiz, sevginin, heyecanın kıpırtısı olan o kelebek çırpıntısı ve yerleşmiş iyi duygular her zaman vardır. O, bir

tatil ya da doğum gününde duyulan çocuksu heyecan hissine benzer. O hissi bulun ve yayılmasını, sizi özgür-ruhlu zevk duygularına sarıp sarmalamasını isteyin. O hissi, tıpkı bir uçurtmanın ani rüzgârla güneşe doğru süratinin artması gibi, daha yüksek bir bilinç ve yüceltilmiş duygulara doğru yükseklere çıkarabilirsiniz. Bu basit görünen deney, en harika kişiye delice âşık olmuşsunuz gibi hissettirecektir. Bunun sonucu olarak iştahınız yok olacak. (Bu deneyi, bir defa yapınca ne demek istediğimi anlayacaksınız.)

Kendinizi rahatlatıp sevgiyle sarınca, içinizde Korku ve onun tezahürleri olan Öfke, Gerginlik ve Utanç duygularının barınmasına yer kalmayacak. Bir negatif ve bir pozitif duygu aynı anda var olamaz. Bu sakin ve huzurlu sevgi halindeyken, yüreğinizin sesini duyabilirsiniz. Yakında, durumunuzu düzeltmek için ne yapmanız gerektiğini de bileceksiniz. Korkularınızı serbest bırakmaya devam edin ve hayatınıza manevi düzen ve uyum getirmek için harekete geçin.

ONUNCU BÖLÜM

RUHSAL YİYECEKLER: SÜREKLİ AÇLIK HİSSİNİ TEMELDEN İYİLEŞTİRMEK

Daha önce bahsettiğimi tekrar yineleyeceğim: Aşırı yeme istekleri, hayatımızda bir şeylerin bizi rahatsız ettiğinin göstergesidir. "Ruh" dediğim en saf parçanız, çok dürüsttür ve bir şey yanlış gittiği zaman haber verir. O saf ve katışıksız parçanız sizinle her zaman konuşur, size yol gösterir ve yardımcı olur. İçsel sesimizi dinleyemeyecek kadar çok meşgul veya şüpheli olduğumuzda, onun da yeme istekleri, ağrı ve uykusuzluk yoluyla dikkatimizi çekmeye çalışmaktan başka bir seçeneği kalmaz. Aslında, gerçek benliğimiz, uyanmamızı ve onunla ilgilenmemizi ister.

Bu bölümde detayları verilen yöntemler, yeme isteğinizi, seçme özgürlüğü ve irade gücünüzü geri kazanacağınız bir düzeye düşürecek. Çikolata yeme *ihtiyacı* varmış gibi hissetmek yerine, onu yemeyi ya da yememeyi seçmekte özgür olacaksınız. Yeme istekleriniz sizi kontrol etmeyecek; ağzınıza ne koyacağınıza siz karar vereceksiniz.

Sürekli olarak hep aynı şeyleri yeme isteği duyuyorsanız, bunun incelenmesi gereken birtakım sebepleri vardır. Esas itibariyle, Sürekli Yeme İsteği, çizilmiş bir plağa benzer. Şarkı, üç

notayı tekrar tekrar çalarak atlayıp durur. Sürekli yeme arzunuz, o aynı üç notanın tekrarlayan atlaması gibidir.

Sürekli Yeme İsteği "tedavi" planında zamanın yüzde doksan dokuzu, yaşam biçiminizde bazı değişiklikler yapmanızla ilgilidir; mesela ilişki ya da iletişim alışkanlıklarınızı değiştirmek, iş alışkanlıklarınızı değiştirmek, egzersiz alışkanlıklarınızı değiştirmek, uyku alışkanlıklarınızı değiştirmek bunlar arasında sayılabilir.

Değişimin zor ve korkutucu olabileceği konusunda yerden göğe kadar haklısınız! Değişim, çok fazla düşünmek, sabretmek ve uygulamayı gerektirir. Bazen, hassas düşüncelerimiz ya da duygularımızı itiraf ve kabul etmemiz gerektiğinde, başkalarıyla konuşmayı gerektirir. Değişim, sevgisiz kalma korkusuna yol açar. Durumu kendi kendimize kabul etmekten bile kaçınmayı yeğlememiz boşuna değil!

Gerçek şu ki, biz sevgiyle hareket ettiğimizde, hayatımıza daha fazla sevgi gelir. Bu, ektiğini biçme kanunudur: Neyi isteyerek verirsek onu alırız. Korkunun yerine sevgi koyarsak, sadece olumlu insanları ve durumları hayatımıza çekeriz. En son sırılsıklam âşık olduğunuz zamanı hatırlıyor musunuz? Dünya çok güzel görünmedi mi? Yüzünüzün parıldadığını söylemediler mi? Âşıkken her halinizle karşı konulamaz olursunuz.

Gerçi, "âşık olmak" derken, mutlaka bir gönül ilişkisinden bahsetmiyorum. Demek istediğim, aşk halinde yaşamak. İçinizdeki "kelebek hissi" heyecanını büyüterek ve sürekli meditasyon, ibadet ve olumlu ifadelerle, sevgiyle yaşayacaksınız.

Sürekli Yeme İsteği, bazı durumların düzeltilmesi gerektiğini haber veren bir işarettir. Ruhumuz, çaresiz bir şekilde dikkatimizi çekmeye çalışan biri gibi karnımıza vurup durur. Benliğimiz, "Bir şey yapmak zorundasın!" diye haykırır. Ne var ki, bu şansı değerlendirmekten, eğer değişiklik yaparsak bir şeylerin

sahiden daha kötü olacağından korkarız. İşte, o zaman, korkularımız ve benliğimiz arasındaki içsel savaş, Sürekli Yeme İsteği olarak hissedilir.

Ruhun Beslenmesi

Duygusal olarak aç olduğumuzda (2 ve 3. Bölüm'de bahsedildi), yiyecek arzusu, açlıktan ölüyormuşuz gibi hissettirir. Az önce büyük bir öğün yemiş olmanıza rağmen, ani bir duygusal açlık saldırısı, sizi midenizin tamamen boş olduğuna inandırır. Aç hissedersiniz!

Okumakta olduğunuz ve bu kitapta epeyce defa bahsettiğim üzere, mideniz aç değildir. Boş, mahrum bırakılmış ya da aç hisseden ruhunuz ve yüreğinizdir.

Sürekli Yeme İsteği'nin her bir türü, eğlence, ilgi, takdir, romantizm, rahatlama gibi karşılanmamış farklı ihtiyaçlara işaret eder. Bu gereksinimler karşılanmadığında, Korku ya da Öfke, Gerginlik ya da Utanç tezahürleri devreye girer:

- ***Korku***, hayatımızı iyileştirebilecek değişiklikler yapmamıza engel olur. Bunlar arasında başarısızlık korkuları, terk edilme korkuları, reddedilme korkuları ve değersizlik ya da bir düzenbaz olarak görülme korkusu yer alır.

- ***Öfke***, karşılanmayan ihtiyaçlarımızdan kaynaklanır. Bu bilhassa, hayatımızı iyileştirmemize engel olan içinde bulunduğumuz koşullardan dolayı, dışarıdan bazı güçleri suçladığımızda geçerlidir. Bazı kişiler eşini, çocuklarını, yetiştirilmesini, eğitim eksikliğini, cinsiyetini, ırkını ya da mali durumunu sorumlu tutar. Bu suçlama, değişiklik yapma

sorumluluğunu üstlenme korkusundan kaynaklanır. Hedeflerimizin kösteklenmesinden dış güçleri suçlamak çok daha kolaydır.

• ***Gerginlik***, yaşam stresinin fiziksel ve duygusal göstergesidir. Herkes stres yaşar, yine de mesleğimizden uzaklaştığımızda ya da manevi yoldan saptığımızda daha çok yaşam stresi yaşarız. Hayattaki amacımızla uyum içinde yaşadığımız sürece evren bize yardımcı olmayı sürdürür. Güçlü, kudretli ve canlı hissederiz.

• ***Utanç***, değersiz, özgüvensiz, yeteneksiz ya da yetersiz hissetmek anlamına gelir. Kabiliyet ya da faziletinizden kuşku duymak demektir. Utanç, bazen, gerçek ya da hayali kabahatler için suçluluk duymaktan kaynaklanır. Enerjinizi harcamaya değecek tek kabahat, size yol gösteren o içsesi dinleyip dinlemediğinizi saptamak içindir. Doğru bildiğimizden uzaklaştığımızda, özsaygımız acı çeker. Bunun sonucu da Utanç duymaktır.

Her Sürekli Yeme İsteğinde ortak olan konu, "Ruhun Beslenmesi" ihtiyacıdır.

Burada bahsettiğim, kızarmış yiyecekler değil, kendinizi sevme düşünceleri ve kendinize, ruhunuza iyi muamele eden tavırlar, iyi duygular yaydığınızı hissettirecek davranışlar içinde bulunmaktır.

Ruhsal Beslenme ihtiyacını karşılama yöntemlerinden birkaçı şunlardır:

• ***Manevi heyecan arayın.*** Genç yaşlarda hayatın anlamı hakkında yaptığınız o derin sohbetleri hatırlıyor musunuz? Nasıl, iyi hissettirmediler mi? O sohbetler, bir süredir

tekrarlamadıysanız –birçok meşgul kişi gibiyseniz– Ruhun Beslenmesi yöntemlerinden biriydi.

Meşgul yetişkinlerin, maneviyatı harekete geçirme yöntemleri vardır. Birçok hedef gibi, kaza eseri olmaz. İşte manevi yolunuzda ilerlemek için birkaç öneri:

Dostça sohbet edin. Eşiniz, en iyi arkadaşınız ya da oda arkadaşınıza içinizi dökün. Bu, ikinizi daha yaklaştıracaktır. Duygusal yakınlık, bir nevi Ruhun Beslenmesi şeklidir.

Manevi bir sosyal eğitim grubuna katılın. Büyük kitapları ve felsefi yazıları tartışan gruplar, toplum gazetelerinde ilan edilir. Ruhunuzu canlandıran, kalbinizi sevgi ve çocuksu bir huşuyla açan her şey Ruhun Gıdası olabilir.

Manevi nitelikte bir şeyler dinleyin ya da okuyun. Marianne Williamson'un kitapları ya da konuşma kayıtlarını önermek isterim. Özellikle, tatbiki birkaç tavsiye serpiştirilen gerçekten önemli metafizik çalışması kitaplarına bayılıyorum. Williamson'a göre, düzenli egzersizle vücudumuzun sürekli değişmesi gibi, düzenli ibadet ve meditasyonla hayata bakış açımız değişir. Spor yaparken fiziksel egzersizden hoşlanmasak bile bedenimize yarar sağladığına dikkat çeker. Meditasyon ve ibadet aynıdır, "İşe yaramaz diye bir şey yok..." der. "İbadet ettiğinizde, iç huzura kavuşursunuz."[72]

Yaratıcı bir hobi edinin. Hobiler, ruhunuzun yaratıcılık kanalıyla kendini ifade etmesine fiziksel bir çıkış yolu sağlar. Son zamanlarda artistik bir şey yapmayan ancak doğuştan yaratıcı biriyseniz, kendinizin bu özelliğiyle tekrar bağlandığınızda hissedeceğiniz doğal sevince

bayılacaksınız! Yaratıcı girişimler, size doğal gelmiyorsa, onlarca başka kurs var. Onlar arasından ilginizi çeken birini bulun ve bugün hemen kaydolun! Deneyebileceğiniz yaratıcı hobiler: Resim, fotoğraf, heykel, vitray, el örgüsü, elişleri, takı yapımı, bir müzik aleti çalmak, dans, yazı, film, kaligrafi ve kapitone.

• ***Kendinize "Yalnız Bir Vaha" Yaratın.*** Sadece size ait olan küçük bir odanız ya da köşeniz var mı? Eğer yoksa yaratmanızı öneririm. Başkalarıyla yaşıyorsanız, Yalnız Vaha'ya ihtiyacınız var; sessizce oturabileceğiniz, düşünebileceğiniz, yazabileceğiniz veya okuyabileceğiniz bir yer. Her ne kadar küçük olursa olsun, her evde, bir masa ve rahat bir sandalye (ikinci el satan her mobilya mağazasında makul fiyata kolayca bulunabilir) koyabileceğiniz küçük bir köşe vardır. Bunu kendinize bir yatırım olarak düşünün! Odanızı ya da köşenizi ruhunuzun yansımalarıyla döşeyin. Sadece sizi gerçekten mutlu eden fotoğraflar, bitkiler, biblolar, doldurulmuş hayvanlar ya da resimlerle dekore edin.

• ***Kendinize her gün zaman ayırın.*** Meditasyon yapabilmek ya da sadece kendi düşüncelerimiz ve duygularımızla yalnız kalmak için hepimizin bir soluklanmaya, molaya ihtiyacı olur. Gün boyunca, birçok kişinin enerjisi ve gürültüsüyle hırpalandınız – patronunuz, çocuklarınız, sekreter, müşteriler, köpek! Şimdi ruhunuzu tüm o seslerden temizlemek için duş almanın bir benzerini yapmanız gerek. Molanız sırasında, yiyecek hisleri ya da düşüncelerini ya da diğer dikkat dağıtıcıları engellemeye çalışmamaya dikkat edin. En azından beş dakika kendi kendinizle yalnız kalın. Yalnız zaman yaratmak zor olursa, gidip arabanızda oturun, posta kutusuna bakmaya gidin ya da banyoda oturun.

• ***"Olumsuzluk Diyeti" yapın.*** Çok hassas olanlarımız çevremizden olumsuzlukları adeta emer. Akıllı ve bilinçli, çok güçlü biri olmanıza rağmen, dışarıdaki negatif etkiler yine de kalbiniz, aklınız ve ruhunuzu işgal edebilir. Tıpkı bazı fiziksel hastalıkların bulaşıcı olduğunun düşünülmesi gibi, olumsuz, sağlıksız düşünmenin ruhsal bozukluğu da bulaşıcıdır. Kendinizi olumsuz kişiler ve etkileriyle uzun süre çevrelerseniz, dünyayı onlar gibi görürsünüz. Onların, "Hayat ne berbat!" sağlıksız bakış açılarına kapılırsınız ve bir süre sonra aynı şeyi söyleme alışkanlığı edindiğinizi görürsünüz.

Olumsuzluk Diyeti'ne başlayarak, ne kadar çok olumsuzluk emdiğinizi fiilen saptayabilirsiniz. Bunu ilk yaptığımda sonuca inanamadım! Kendimi çok hafif ve mutlu hissettim ve hayat beni küçük mucizelerle ödüllendiriyor göründü. Bunu bir hafta denemenizi ve çok kilo kaybettiğinizi görmenizi öneririm. Bu, bu zamana kadar kullandığım en güçlü tedavi edici araçlardan biridir. Olumsuzluk Diyeti'ne başlayan danışanlarımın her biri, iyileşen ilişki, artan kendine güven, daha az endişe ve korku gibi iyi sonuçlar aldı. Her diyette olduğu gibi, bunu da hayat biçiminiz ve hedeflerinize uyacak şekilde düzenleyebilirsiniz. Ultra-düşük derece bir Olumsuzluk Diyeti en hızlı sonuçları doğurur ama aynı zamanda bırakmamak için en fazla kararlılık gerektirir. Orta derece bir Olumsuzluk Diyeti çok zorlayıcı değildir, ama sonuçları da o kadar çok etkili olmaz. İşte size Olumsuzluk Diyeti'ne başlama rehberi:

Olumsuz medya ile tüm ilişkiyi kesin. "Hayat berbat!" temalı ya da son kriz, hastalık veya müşteri sahtekârlığı haberleri içeren televizyon ve radyo programlarından, dergi ve gazete haberlerinden ya da filmlerden uzak durun,

bilmeniz gereken gerçekten önemli bir şey varsa, biri sizi uyaracaktır.

Daha sonra, olumsuz medya haberlerini diyetinize "geri eklerseniz", düşüncelerinizi onlardan koruyun. Tarafsız olmayı ve gazetecilik aldatmacalarını nihai gerçek gibi yutmamayı seçebiliriz. Evet, histeri, gazeteleri sattırır, gece haberlerini izlettirir. Ama ruhunuzun rahatlamasına yardım eder mi?

Yukarıda değindiğim gibi, olumsuz, eleştirel ve yargılayıcı kişilerden uzak durun. Onların ruhsal bozuklukları bulaşıcı olabilir! Ağlayacak bir omza ihtiyaçları olduğunu hissederseniz, onları profesyonel bir yardımcıya yönlendirin. Onların arkadaşlıkları ve telefonlarından, sürekli olmasa da bir haftalığına kaçının çünkü sizin ruhunuzun onların olumsuz etkilerinden uzak durmaya ihtiyacı var. Bu adımın, enerji seviyenizi yükseltmedeki etkisine hayret edeceksiniz!

Danışanlarımın çoğu, "Ama eşim negatif! Negatif biriyle yaşayınca negatiflikten nasıl uzak durabilirim?" diyor. Onlara her zaman negatif bir ilişkinin iki taraflı bir anlaşma olduğunu hatırlatırım. Negatif biriyle yaşıyorsanız, onun kısmen sizin davranışlarınıza karşılık verdiğini bilmelisiniz. Doğru ya da yanlış, eşlerin çoğu sizin mutluluğunuz ya da mutsuzluğunuzu kişisel almaya eğilimlidir. *Havasında Olmak* adlı kitabımda yazdığım gibi, eğer siz mutluysanız, eşiniz de iyi hissedecektir. Eğer siz mutsuzsanız, o da yaralanmış hisseder. Negatiflik Diyeti'nizle mutluluktan gözlerinizin içi gülünce, sizi memnuniyetinizi ifade ederken gören eşiniz, size yaklaşacak ve kabul edilmiş hissedecek, o da rahatlayacaktır.

Sonuç olarak, ilişkilerinizdeki olumsuzluğun çoğunu iyileştirecek güce sahipsiniz. Bununla birlikte, eşinizin herhangi bir kötülüğü veya düşmanlığından kendinizi suçlamanızı istemezdim. Belki, bir zamanlar özsaygınız oldukça azdı ve kendine saygı eksikliğini onaylayan bir eşi kendinize çektiniz. Siz güçlendikçe, ilişkileriniz de tabii ki değişecektir. Kurtarmaya değer olanlar iyileşecek. Diğerleri, doğal olarak kaybolacaktır. Siz tüm bu değişimleri kabul ederken, güvende, güçlü ve sevildiğini bilerek, tabii ki iyi olacaksınız.

Negatif düşünmekten ve negatif kelimeler kullanmaktan kaçının. Düşüncelerimiz adeta mıknatıs ve haberci görevi yapar. Düşüncelerinizi koruyun ve sadece sevgi, iyimserlik ve başarı mesajları gönderin. Bu yolla, sırf bu nitelikleri hayatınıza çekersiniz. Bir hafta için, biri ya da bir şey hakkında şikâyet etmek, eleştirmek, yargılamak ya da "berbat" demekten kaçının: Film yıldızları hakkında bile! Böylece ruhunuz, artık Sürekli Yeme İsteği'nin olumsuz etkilerini def etmekle uğraşmak zorunda olmadığından, rahat bir nefes alacaktır.

◆ ***Olumlu ifadeleri kullanın.*** Bu, Ruhun Beslenme Mönüsü'nün ana yemeğidir. Olumlu ifadeler, Değişim Korkusu'nun üstesinden gelmenin tartışmasız en bariz aracıdır. Korkularımız genellikle, yeteneğimize, zekâmıza ve becerimize inanma eksikliğinden, özgüven eksikliğinden, daha iyisini hak etmediğimize inanma, velveleye verip düzeni bozarsak ya da şikâyet edersek diğerlerinin bizi terk edeceği, işten atacağı ya da boşayacağı korkuları, başarıyı hak etmeyen düzenbaz olduğumuz korkuları, her şeyin daha kötüleşeceği ve mevcut güvenli seviyeye dönemeyeceğimiz

korkusu, hedeflerimizin imkânsız ve ulaşılamaz olması korkusundan kaynaklanır.

Bir süre sonra, bu korkulara inanmaya başlarsınız, oysa bu korkular, hayatımızda değişiklik yapmamızı söyleyen içsesimize inanmamaktan kaynaklanır. İçsesimizi dikkate almak için, yeterli zaman, yaratıcılık, zekâ ya da paraya sahip olduğumuzdan şüphe ederiz.

Olumlu İfadeler Hayatınızı İyileştirebilir

Olumlu ifadeler, kendiniz hakkındaki gerçeği hatırlamanıza yardımcı olacaktır: Tanrı size yetenekle desteklemeyeceği bir görevi asla vermezdi. Tanrı mükemmel, eksiksiz ve kusursuzdur, siz de onun suretinde ve benzeri olarak yaratıldınız. İçgüdülerinizin belirlediği hedef için çabaladığınızda, diğer insanlara yararlı daha büyük bir amaç her zaman vardır.

Son zamanlarda, olumlamalar, bazı medya tarafından, saf ve 12-Adım (alkolizmden kurtulma yöntemi) hareketinin bir çıkıntısı olarak alay edilerek adı kötüye çıkarıldı. Yıllar önce, hayatımı kökten değiştirmek için olumlamaları kullandım. O olumlu ifadeler olmasaydı, ben hâlâ yaşaması gereken hayatı yaşamadığını bildiğinden çok bunalmış, şişman, mutsuz, eğitimsiz, dar kafalı, korkak bir ev kadını olacaktım. Son hız dönen tekerlekleriyle çamura saplanmış bir araba gibi hissettiğimi hatırlıyorum. O yüzden, sıkıntımı örtmek için yemek yiyordum. Yine de, metafiziksel yetiştirilmem sayesinde (üçüncü nesil metafizikçiyim), zihinde canlandırma ve olumlamaların inanılmaz gücünü öğrendim. Çok satan bir yazar ve bir psikolog olma hayalimi zihnimde canlandırdım. O zamanlar, önceden kaydedilmiş olumlama kaseti alamayacak kadar çok fakir

olduğumdan, kendi kasetimi yaptım. O kasete, kendi kendini sevme üzerine birçok kavramın yanı sıra kariyerim ve kilom hakkında epey olumlu düşünceyi dahil ederek kaydettim.

Olumlu ifadelerimden bazıları şunlardı: "Ben çok satan bir yazarım", "Ulusal televizyonda sohbet programlarına çıkıyorum" ve "Vücut yapım çok çekici." İnanın ki, o zamanlar, bu ifadeler, bir bilimkurgu filminden alıntı gibi göründü; hayatımın gerçeğinden çok uzaktılar! Yine de onlar, esasında, yüreğimin derinlerindeki gerçeklerimdi. O ifadeler, sahip olmam gereken hayatı temsil ediyordu.

O kaseti gece gündüz dinledim. Sevgi dolu düşüncelere o kadar çok açtım ki o kaset ruhumun gıdası oldu! İlk başta, olumlu düşünceler yabancı geldi, kendi sesimi duymaktan hoşlanmadım. Bu, özsaygımın azlığının bir işaretiydi! Birkaç hafta her gün dinledikten sonra, kaset çalmadığı halde zihnimde olumlu mesajları "duymaya" başladım. Bazen mağazada olurdum ve sevgi dolu arkadaşları olan sevilen biri olduğum hakkındaki o olumlu mesajlar aklımda tekrardan çalardı.

O olumlu mesajlar düşünceme gömüldü ve kendimle sağlıklı bir sevgi ilişkisi kurdum. Artık bunalmış hissetmediğimden sürekli dondurma yemeye ihtiyacım da yoktu. Stresli hissetmediğim için artık tereyağında yüzen kekler yemeyi bıraktım.

Umarım, siz de bir olumlama kaseti kullanarak, özgüveninizi ve öz-sevginizi artırmayı seçersiniz. Bundan sonraki her bölümün sonunda, her belirli bir yiyecek isteğine karşılık gelen olumlu ifadeleri dahil ettim. Son bölümdeki yeme isteği şemasında, iştahınızı iyileştirmeye yönelik düzinelerce olumlu ifade bulacaksınız.

Bir besine karşı, karşı konulamaz bir yeme isteği hissettiğimizde, bunun altında yatan Korku, Öfke, Gerginlik ve Utanma duygularıdır. Bu duygularla savaşmak boşunadır, çünkü

siz savaştıkça onlar daha güçlenir ve size karşı direnmeye çalışırlar. Bu duygularla savaşa girişmek için ya da onları görmezden gelmeye bir tek değerli dakikanızı ziyan etmeyin!

Tek çözüm, onların "yerine geçecek" duyguları ifade etmektir. Yüreğinize olumlu duygusal misafirler davet edin. O zaman, olumsuz misafirler de hızla kaçacaktır. Bir kez daha, ruh evinize aydınlık ve sevgi davet etmek için, o harika olumlama ifadesini söyleyelim:

"Kendimi bağışlar, kabullenir ve kendime güvenirim."

Bu, o dört olumsuz duygunun yerine koyacağınız olumlu ifadedir. Üstelik anında iştah düşürücüdür!

Olumlu ifadeleri, "Zihinsel Metabolizma"nızı artırmanın bir yolu olarak düşünmeyi seviyorum. Onlar, tesir itibariyle, iştah bastırıcı düşüncelerdir.

ÜÇÜNCÜ KISIM

AŞIRI YEME İSTEĞİNİN BİLİMSEL AÇIKLAMASI

ON BİRİNCİ BÖLÜM

ÇİKOLATA YEME İSTEĞİ: SEVGİ AÇLIĞI

Her yıl, dünya nüfusu çikolataya yetmiş beş milyar dolar harcar. İşin garip yanı, bu miktar, aynı zamanda aşağı yukarı kilo verme yöntemlerine harcananın aynısıdır. Çikolata hastası olduğumuz açık ne net. Oysa binlerce kişi için (bilhassa kadınlar), çikolata yeme isteği şaka değil. Aksine kilo ve kendine saygıyı etkileyen ciddi bir sorundur.

Çikolatanın içeriğinde, romantik aşkı hissettiğimizde beyinde oluşan kimyasalın aynısının bulunduğunu duymuş olabilirsiniz. Bu kimyasal, *feniletilamin*, kısaca PEA, ister beyinde, ister çikolatada bulunsun aynı özelliklere sahiptir.

Ruh halini çok güçlü bir şekilde değiştiren PEA, eskiden reçeteli bir ilaçtı! PEA, 1980'lerin başına kadar, MDMA denilen hapın ana maddesiydi. Sonra bu hap, yasadışı olarak ilan edildi ve piyasadan çekildi. Bugün, aynı hap sokakta *ekstazi* ya da "X" adıyla satılıyor.

MDMA, mutluluktan coşma, sevinçten yerinde duramama hissi verir. Amansız iki düşmanı aynı odaya koyun, MDMA verin, bir saat içinde kanka olacakları söylenir. Evlilik danışmanları, çiftlere aralarındaki gerginlik ve düşmanlığı hafifletmek için MDMA verirdi. Hap, çiftlerin birbirine huzur verdiğini hissetmelerini sağlardı, çok geçmeden öpüşür ve barışırlardı.

Günümüzde *ekstazi*, karaborsada yasadışı alınıp satılan bir uyuşturucu madde. Bir tür meta-amfetamin (kısaca met) olduğundan, *ekstazi* içenler, ciddi olarak kalp ve damarlara ilişkin kardiyovasküler sorunlar yaşıyor. Bugünlerde, Kaliforniya Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, MDMA'in ilaç olarak olası faydalı veya tedavi edici kullanımı üzerinde çalışıyor.

İçeriğinde MDMA olunca, çikolata yeme isteğinin çok yaygın olması boşuna değil!

Çikolata: Yeme İsteklerinin Kraliçesi

Danışanlarım ve dinleyicilerim arasında yaptığım anketlerde, yeme isteği duyulan yiyecekler arasında çikolata hep bir numara geldi. "Çikolatayı bırakabilseydim, kilo verebilirdim" cümlesini sürekli duydum. Diğer araştırmacılar da çikolatanın özellikle kadınlar arasında, bir numaralı yeme isteği olan besin olduğunu saptadı.[73]

Çikolatayı neden bu kadar çok yemek isteriz? Neden özellikle kadınlar çikolata yeme isteğiyle mücadele eder? Bunun dört olası nedeni var:

1. Sevgi ve duygusal bağlılık, kadınlar için çok önemlidir. Çikolata, sevilme, şefkat gösterildiği, değer verildiği ve anlaşıldığı duygusu yaratır.

2. Âdet dönemimiz süresince hormonsal değişimler yeme isteklerine yol açar (bkz. 8. Bölüm).

3. Depresyon için kadınlar, erkeklerden daha fazla yardım alıyor. Çikolata geçici de olsa, mükemmel bir antidepresandır.

4. Süper kadın yaşam biçimine girişen kadınlar, çok fazla şey yaptıklarından bazen enerjilerini artırmak için çikolatayı kullanır.

Sevgiye Hasret Kadınlar

1993 yılında, hayatta en büyük mutluluğa yol açan unsurları belirlemek için 150 kadına fikirlerini sorduğum yazılı bir araştırma yaptım. Araştırmama yardım etmek isteyen bu kadınlar, Uluslararası Kadınlar Birliği veya Amerikan Üniversiteli Kadınlar Derneği gibi sosyal organizasyonların üyeleriydi. Ankete katılanlar, o sırada tedavi görenler değildi ve hepsi kendini "hayatından mutlu" olarak tanımlıyordu. Çoğu üniversite mezunu, öğretim, yönetim sektöründe kariyeri olan ya da işyeri sahibi olan çalışan kişilerdi.

Bu kadınlardan, mevcut tatminkârlıklarının "en önemli" ve "ikinci en önemli" etkenini yazmalarını istedim. Çoğu, "En önemli" sütununa, mutluluğunun en önemli etkeni olarak, "Yüksek özsaygı" ibaresini yazdı. En sık yazılan ikinci cevap –bu beni şaşırttı– "İyi bir eş ya da sevgili" oldu. "Çocuklar" üçüncü en sık yazılan cevaptı. Kadınların mutluluğa zemin hazırlayan en çok ve ikinci en çok önemli etken olarak adlandırdıkları cevapların toplamını birleştirdiğimde, "İyi bir eş ya da sevgili" en üst sırada geldi!

Kadınlara ilginç sonuçların çıktığı iki soru daha sordum:

1. Şu anda hayatınızdaki mutsuzluk ya da mutluluğunuzu etkileyen en büyük unsur nedir?

2. Şu anda hayatınızda eksikliğini hissettiğiniz bir şey var mı, varsa nedir?

Sizce bu iki soruya verilen cevapların en başta geleni ne olabilir? Muhtemelen tahmin ettiniz: Her biri başarılı kariyere sahip bu kadınlar, mutluluk ve mutsuzluklarının en önemli etkeni olarak, *ilk sıraya*, ilişki, sevgi ve evliliği koydu.

Elbette, birçok erkek de duygusal yakınlık, ilişki ve sevgi arzular. Bazı araştırmalar, bugün erkeklerin bu zamana kadar olduğundan daha fazla bağlılık ve evlilik arzularını ifade ettiğini gösteriyor. Bilin bakalım onlar kim? O adamlar genellikle çikolata düşkünleri.

Gördüğünüz gibi, çikolata bağımlılığı, sevgi, yakınlık ve aşk ilişkisi istemektir. Aşk hastalarına mükemmel bir antidepresandır. Çikolatadaki iyi hissettirme özelliklerine sahip bileşenlere bir bakın:

- Yağlı içeriği, boşluk, özgüvensizlik veya yalnızlık duygularını yatıştırır.
- Yüksek karbonhidrat içeriği, beynin iyi hissetme kimyasalı serotonin üretimini harekete geçirir.
- Sakinlik ve durgunluk duygularını artırdığı görülen, *difenilamin* denilen serotonin benzeri bir madde içerir.
- Çikolatadaki uyarıcılar –PEA, teobromin, tiramin ve kafein– anında canlandırıcı özelliğine sahiptir.
- Çikolatanın çekiciliği, kısmen, tatlı, tuzlu, acı ve ekşi tatları mükemmel bir eşitlikte birleştiren bir tada sahip olmasından olabilir.
- Çikolatanın kokusunda bulunan bir kimyasal olan pirazin, beyindeki zevk merkezini harekete geçirir.[74]
- Yapısı, rahatlama ihtiyacınız varsa kremsi ya da aşk hayatınız yüzünden kızgınsanız kıtır kıtır olabilir.

Kimi zamanlar, bu sevgi arzularından bahsettiğimde, bazı kişiler savunmaya geçerek, "Bu doğru değil!" ısrarını sürdürür. Aşk hayatımızın tatmin etmediğini itiraf etmek zordur, çünkü o kabullenmeyle birlikte, değişiklik yapmamız gerektiğini de onaylarız. Hepimiz doğal olarak değişime direniriz, olay-

ların mevcut durumundan daha kötü hale geleceğinden korkarız. Değişiklik yapmak yerine, aşk hayatımızdaki mutsuzluğu çikolata ile tedavi ederiz. Buna bir örnek olan Cynthia'nın hikâyesinden özetle devam edelim:

Yeme isteklerini anlattığım bir televizyon programında stüdyodaki seyircilerden biri olan Cynthia ayağa kalktı ve sürekli çikolata yemek istediğini anlattıktan sonra, "Bunun nedeni nedir, nasıl kontrol edebilirim?" diyerek çaresini sordu.

Cynthia, yeme isteği analizinde yeme isteğinin öznesine dikkat çekerek –çikolata– bana alışılagelmiş başlama noktasını vermiş oldu. Çikolata yeme isteği hemen hemen her zaman sevgi ihtiyacının karşılanmadığına işaret eder. Karşılanmayan sevgi ihtiyacı, birçok farklı biçimde olacağından dolayı, daha fazlasını öğrenmek için Cynthia'ya ikinci etkeni –doku–sordum.

"Ne tür çikolata yeme isteği duyuyorsun?" diye sordum.

Genellikle kıtır kıtır, gevrek çikolata barlarını art arda yediğini anlattı. Kıtır kıtır dokular daha sıklıkla gönül işlerinde endişe ve öfkeye işaret eder. Bu nedenle, Cynthia'ya bir sonraki mantıklı soruyu sordum.

"Gönül işleri nasıl gidiyor?"

"İyi" cevabını verdi duygusuz, ruhsuz, ölü gibi bir ifadeyle. Bu kelimeyi telaffuz ederken, dudağını büktüğünü fark ettim.

Üstüne bastın! Cynthia'nın yeme arzusu kendi inkârının ürünüydü. Bana aşk hayatının yolunda gittiğini söylediğinde, hedefe yaklaştığımı biliyordum. Aşk hayatında tam mutlu olup da çikolata yeme isteği duyana hiç rastlamadım.

"Kıtır kıtır çikolataya karşı sürekli yeme isteği duymak, genellikle endişe ya da öfke anlamına gelir" dedim Cynthia'ya. Ardından "Bu senin durumuna uygun mu?" diye sordum. Tüm bu konuşma sırasında kameralar bizi çekiyordu, böylece

işaretler canlı yayında gönderilmiş oldu. Bir kez daha kendimi zor duruma sokmuştum, çünkü yiyecek yeme arzuları analizi araştırmama gerçekten inanıyordum.

"Yani..." dedi Cynthia bakışlarını aşağı çevirerek. Ondan sonra hikâyesini ağzından kaçırdı. Düğünden iki hafta sonra denize gönderilen bir askerle yeni evlenmişti. Bu duruma son derece kızgındı ama bu duyguları kabullenmesinin beyhude bir iyi niyet göstergesi olduğunu hissediyordu. Bununla birlikte, bu defa, duygularını konuşmaktan gözle görülür bir şekilde rahatlamış göründü ve yüzünde gülümsemeyle yerine oturdu.

Daha önce bahsettiğim gibi, çikolatanın ağırlıklı olarak "kadınların yeme arzusu" olduğu biliniyor. Gerçi, karşı konulamaz şiddetli çikolata yeme isteğiyle mücadele eden birçok erkekle de çalıştım. Bu erkekler, çikolata yeme arzusu duyan kadınlar gibi, dünyanın en romantikleriydi. Çikolata bağımlıları, çoğunlukla, hayatın uzun bir aşk romanı olmasını isteyenlerdi. İlişkiler hakkında, sıklıkla gerçekçi olmayan beklentilerimiz vardır, kırmızı güller, aşk şarkıları, şiirler gibi... Bu beklentiler altüst olduğunda hayal kırıklığı hissederiz.

Bazı çikolata bağımlıları, sürekli uygunsuz ya da uyumsuz eşleri seçtiklerinden aşk hayatlarında mutsuzdur. Kimi de, mesela danışanım Ted gibi, daha başlangıçta Korku ve Utanç, onları âşık oldukları bir eş aramaktan alıkoyduğu için aşk hayatından hoşnut değildir.

Ted, iyi bir fabrikada orta derece müdür olarak çalışıyor. 28 yaşında, çalışkan, akıllı ve arkadaş canlısı biri. Kadınlar etrafında dolaştığı zamanlar haricinde –o zamanlarda gıkı çıkmaz– "Ne zaman çekici bir kadına yaklaşsam çok korkuyorum" dedi.

Arzu ettiği ilişkiyi kovalamak yerine, Ted kendini işine veriyordu. 23 kilo fazlası vardı. Bazen bunu, fıstık ezmeli çikolataları sürekli yeme isteğine bağlıyordu. "Onları yemeyi bir bırakabilsem, zayıflayacağımı biliyorum" diye yakınan Ted, geleneksel diyetleri denemişti. Ancak fıstık ezmesi ve çikolata yeme isteği yeniden yüzeye çıkınca verdiği kiloyu geri almıştı.

Ted'in çikolata ve fıstık ezmesi yeme isteği, sırasıyla sevgi ve eğlenceye olan hasretini gösteriyordu. Aslında Ted bütün gün çalıştı ve her akşam dosdoğru evine gitti. Kapısını, sevgi ve eğlenceye kapattı. Bu gereksinimini karşılamak istiyorsa, birtakım yaşam biçimi değişimleri yapması gerekiyordu. Bu da, yeni arkadaşlarla ya da belki de hayallerindeki kadınla tanışma imkânı edineceği ilginç kurslara ya da spor aktivitelerine yazılması demek oluyordu. Ancak aşk ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanmasıyla aşırı yeme isteğini bırakabilirdi.

Kaliforniya Profesyonel Psikoloji Okulu profesörlerinden Margorie Schuman, çikolata/sevgi ilişkisini inceledi. Schuman, depresyon, gerginlik ya da asabiliği tedavi etmede ya da örtmede çikolatayı kullanan kişilerin, belli kişilik özellikleri gösterme eğilimi içinde olduklarını saptadı:

- Heyecanlı ve gösterişlidirler ve ilgi odağı olmaya büyük ihtiyaç duyarlar.
- Ruh halleri sıklıkla değişim gösterir.
- Diğerlerinden daha kolay âşık olma eğilimindedirler.
- Âşık oldukları kişinin onları reddetmesinden yıkıma uğrarlar.
- Başkalarının beğenmesi veya beğenmemesine karşı aşırı hassastırlar.[75]

Aşk bağımlısı

Diane Ackerman, *Aşkın Doğal Tarihi* adlı kitabında, doğal uçurucu PEA (çikolatanın içinde de bulunan beyin kimyasalı) bağımlısı olmanın ilişki sorunlarına yol açabileceğini anlatır:

İki kişi birbirini çekici bulunca, bedenleri, sinir hücreleri arasında bilgi akışını hızlandıran bir molekül olan PEA fışkırmasıyla titreşir. Amfetamin benzeri bir kimyasal olan PEA, beyni heyecan taşkınlığına sürükler. Bu nedenle âşıklar, sevinçten havalara uçar, gençleşmiş, iyimser ve güçlü hisseder, bütün gece konuşarak oturmak ya da saatlerce sevişmekten mutlu olurlar. Amfetamin ya da "uyarıcı" bağımlılık yapar – vücudun doğal olarak kendi ürettiği bile. Bu nedenledir ki New York Devlet Psikiyatrik Enstitüsü'nden Michael Liebowitz ve Donald Klein, yaşam heyecanı hissetmek için romantik bir ilişkiye ihtiyaç duyan kişilere "cazibe bağımlıları" adını verdi.

Kimyasal açlıkla kışkırtılan bu kişiler, kendilerine uygun olmayan eşler seçer. Çok geçmeden ilişki parçalanır ya da kendilerini reddedilmiş bulurlar. Her iki durumda da, umutsuz aşk hastalığıyla ıstırap çekerek, aniden vahşi bir depresyona düşerler, bunu da tekrar âşık olarak iyileştirmeye çalışırlar. Liebowitz ve Klein, bu inişli çıkışlı döngünün önlenemez PEA alma arzusuyla ateşlendiğini düşünür. Cazibe bağımlılarına biraz MAO önleyicileri –PEA ve diğer nörotransmitterleri yatıştıran antidepresanlar– verdiklerinde, araştırmacılar, hastaların iyileşme hızına hayret etti. Artık PEA arzulamıyorlardı, böylece eşlerini daha sakin bir kafayla, soğukkanlılıkla ve gerçeğe uygun olarak seçebilirlerdi. Bütün bunlardan kesinlikle anlaşılacağı üzere, âşık olduğumuzda, beyin kendini, PEA'ye

boğar, bu kimyasalla bize de zevk, şahlanmış bir heyecan ve iyi olduğumuzu hissettirir. Aşk, tatlı bir uyuşturucudur.[76]

Âşık olduğumuzda, çoğu zaman, iştahımız kapanır, duygularımızın diğer olağan sorunların tümünden daha fazla önemli olduğunu hissederiz. Yazar/öğretim görevlisi Marianne Williamson, kendimizde ve eşimizde mükemmellik gerçeğini kabul ettiğimizde, bu duyguyu "olumlu inkâr" durumu olarak adlandırır.[77]

Aslında, özgür ruhlu aşk duygularına hasretimizden çikolata yemek isteriz. Danışanım LeAnne'in her âşık olduğunda daha az yediğini fark etmesi gibi:

LeAnne, erkek arkadaşı yokken, her gün çikolatalı kek yapıp yerdi. Çikolata yeme isteği bir aşk ilişkisi içinde olup olmamasına bağlıydı!

LeAnne'in kilosu, aşk hayatının durumuna bağlı olarak, bir aşağı bir yukarı 9 kilo kadar inip çıkardı. Diyet yöntemi, âşık kalarak çikolata yeme isteğini kontrol etmeye çalışmaktı. Bunu nasıl yaptığına gelince: LeAnne kendisini normalden iyi gösterecek, hatlarının güzelliğini ortaya çıkaracak, biraz açık kıyafetler giyerdi. Bir gece kulübüne gider ve çekici bulduğu bir adamla cilveleşir, âşık gibi davranırdı. LeAnne düzenli, sürekli bir ilişki aramıyordu. Onun yerine, amacı, aşk nesnesi rolünü üstlenecek bir adam bulmaktı. Onun için önemli olan, içinde romantizme özgü kimyasalları bir erkeğin tetikleyip tetiklemediğiydi, ancak böyle bir hayatla çikolata yemeyi bırakabilirdi.

Terapiye ilk geldiğinde hayatı karmakarışıktı. Hayatında onu arayıp soran birçok erkek vardı ama LeAnne, henüz gerçekten can attığı şekilde "âşık" değildi. O, erkekleri,

diyetini sürdürmenin bir yolu olarak kullanıyordu. Geçici çılgınca aşkları, arzu ettiği aşkın yerine bayağı yedeklerdi.

Terapi sırasında, LeAnne bir şey keşfetti: Aşk, gerçek beslenmeyi temsil ederken, delicesine âşık oldukları aslında abur cubur gibiydi. Böylece LeAnne, hayatı ve kendine sevgisini nasıl artıracağını ve çikolata yeme arzusunu doğal olarak nasıl bırakacağını öğrendi.

Çikolata yeme isteğine acil çözümler

Arzulanan sevgi duygusunun karşılanmamasından kaynaklanan çikolata yeme isteği, kendimize sevgisiz bir şekilde muamele yaparsak, fiziksel yeme isteğine dönüşür. Serotonin ve enerji seviyemiz, stres dolu günler, çok sıkı programlar, sağlıksız beslenme ve egzersiz eksikliğiyle tükenir. Bunun üzerine daha iyi hissetmek için çikolataya sığınırız.

Çikolata yeme isteği, çikolatada bulunan aynı uyarıcı maddelerden bazılarını içeren içecekleri içerek geçici olarak maskelenebilir:

- ***Zencefilli gazoz.*** Tiramin içeriği yüksek olduğundan çikolata yeme isteğini dindirebilir.
- ***Pekoe çayı.*** Çikolatanın diğer uyarıcı bileşeni teobromin yüksek miktarda bulunur, aynı anda hem yatıştırıcı hem de canlandırıcıdır.
- ***Soya sütü.*** Bir hayli mineral ve vitaminin yanı sıra çok miktarda tiramin içerir.
- ***Diyet soda.*** Aspartamda (NutraSweet) bulunan aminoasitlerden biri olan fenilalaninin, beynin çikolatada bulunan

aynı "sevgi ilacı" feniletilamin üretimini canlandırdığına dair bazı kanıtlar bulunuyor.[78] Çok fazla diyet soda içmenizi önermem ama günde 350 ml civarında bir kutu geçici olarak arzuları kesebilir.

◆ ***Kahve.*** Kahveyi sadece solumak bile, çikolata yeme isteklerini bastırabilir. Kahve paketini açtığınızda ya da kahveyi cezvede hazırladığınızda, burnunuzdan beyninize *pirozin* denilen kimyasal maddenin girmesinden dolayı nefis bir duyusal deneyim yaşarsınız. (Kahvenin kokusunun tadından daha iyi geldiğini hiç fark ettiniz mi? İşte bu nedenledir!) Prozin, beyninizin keyif merkezini harekete geçirir. Kokusu, kabuklu kuruyemiş ailesinin, kahve ve çikolata dahil, tüm üyelerinde bulunabilir.[79]

Kontrol dışı çikolata yeme isteklerine karşı, başka acil durum çözümleri:

◆ ***Yağsız çikolata yiyin.*** Bazıları, çikolata yeme isteğiyle mücadelede yağsız çikolatalı donmuş yoğurt ya da şekersiz çikolatalı kek ya da şekersiz çikolatalı kurabiye yer. Yağsız demenin, düşük kalorili demek anlamına gelmediğini büyük olasılıkla zaten biliyorsunuz. Yoğurt, muhtemelen yağsız çikolata seçenekleri arasında kalori bakımından en iyi seçimdir. Birçok kadın, âdet öncesi çikolata yeme isteğiyle mücadele etmede çikolatalı yoğurdun faydalı olduğunu söyler.

◆ ***Egzersiz.*** Aerobik türü egzersiz, genel anlamda, serotonin seviyesini yükseltir, ruh halinizi iyileştirir, âdet öncesi krampları dindirmeye yardım eder, iştahınızı bastırır. Egzersiz aynı zamanda, gün boyunca kalorileri daha etkili yakacağınız anlamına gelen metabolizma hızını artırır.

Metabolizmada bu artış, bir antrenmandan sonra, 12 saat kadar uzun sürebilir.[80]

Çikolata yeme isteklerini iyileştirmek

Danışanım Ted'in keşfettiği gibi, çikolata yeme isteklerinin tek kalıcı tedavisi, içten başlayıp dışa doğru olur. Bu, kendinize dünyanın en özel kişisi –gerçekten öylesiniz!– muamelesi yaparak sevgi gereksiniminizi karşılamak demektir. Bu, eşinize bir ilişkide neleri kabul edeceğiniz, neleri etmeyeceğinizi öğretmek demektir. Ayrıca herhangi bir şekilde sizi suiistimal eden bir ilişkiye razı olmamak demektir.

İçinizdeki "kelebek hissi" denilen o heyecanı büyüterek hayatınızı sevgiyle sürdürün. Sevilmediğinizi hissetmeye başladığınızda, sessiz bir yere gidin ve tamamıyla içsesinize odaklanın. İçinizdeki bir kelebeğin en ufak bir hışırtısını duymaya çalışın: O his ki, harika bir hediyeyi açmak üzeresiniz ya da sanki piyangoyu kazanmışsınız gibidir. O duyguyu, sanki o kelebek duygusuyla havada uçuruyormuşçasına, bilinçli bir şekilde büyütün. Çok geçmeden, yüreğiniz sevgi dolu ve heyecanlı hissedecektir. Âşık olmaya eşdeğer duygular yaşayacaksınız. İşte onlar, çikolata yiyerek tekrardan üretmeye çalıştığınız duygulardır.

Bunu uygulayarak, her gün romantik aşk halinde kaldığınızı hissedebileceksiniz. Bu aşk durumunda yaşayarak, iştahınızı bastırabileceksiniz ve yüzünüz, hareketleriniz, sözleriniz mutlulukla parlayacak. Ayrıca doğal olarak sevgi dolu kişileri hayatınıza çekeceksiniz.

Tüm bunların üzerinde, bu olumlu ifadeleri kendi kendinize tekrar tekrar söyleyin. Bir ay, her gün, günde iki defa tekrarlayarak, en çok faydayı alacaksınız:

ÇİKOLATA YEME İSTEĞİNE KARŞI OLUMLAMALAR

- Aşkı, sevgiyi hak ediyorum.
- Ben sevgiyim ve sevgi içimde parlıyor.
- Sevgi doluyum.
- Tüm vücudum baştan ayağa bir mutluluk halinde.
- Tam şu anda sevebilen ve sevilen biriyim.
- Sevgi dolu kişileri hayatıma çekiyorum.
- Arkadaşlarım sevgi dolu, fedakâr ve anlayışlıdır.
- Sadece kendim olduğum için sevgiyi hak ediyorum.
- İlişkilerimde ihtiyacım olanı isterim.
- İlişkilerime ilişkin olarak ilahi rehberlik isterim, alırım ve onu dinlerim.

Bir sonraki bölümde, test yardımıyla çikolata bağımlılığının farklı türlerine bakacağız. Bu test, çikolata bağımlılığınızın yoğunluğunu belirleyecek. Yeme arzularınızın neden ve nasıl meydana geldiğini anlayarak, onların üstesinden gelmek için daha donanımlı olacaksınız.

ON İKİNCİ BÖLÜM

ÇİKOLATA BAĞIMLISI MISINIZ?
(Test)

Kendi kendinize hiç, "Tüm o yediğim çikolatalı şeker ve dondurmalar olmasa, kilo verebilirim" dediğiniz oldu mu? Peki kendinizi bir çikolata bağımlısı olarak görüyor musunuz?

Uzun bir süre, çikolata bağımlıları kötü şakalara konu oldu, hatta onlara şüpheyle bakıldı. Çikolataya düşkün olmayanlar, bunun "sırf kalıp kalıp çikolata yemek için mazeret" olduğunu ileri sürdüler. "İradeni kullan ve sadece *bir* tane çikolata ye" denildi bize sürekli.

Onlar için söylemesi kolay tabii ki – bu, bir alkol bağımlısına sadece bir bira içmesini söylemek gibidir! Çoğu çikolata bağımlısı için, *bir* kalıp çikolata ya da *bir* krem şokola ya da *bir* parça çikolatalı kek diye bir şey yoktur. Çoğu kişi çikolata bağımlısı olup olmadığını bilir. Emin olmama ihtimaline karşı ya da ne derece bir çikolata bağımlısı olduğunuzu bilmiyorsanız, bu testi yapabilirsiniz:

ÇİKOLATA BAĞIMLISI MISINIZ?

Doğru veya Yanlış:

1. Sürekli çikolata yemek istiyorum.

2. En sevdiğim yiyeceğin içinde çikolata var.

3. Arada bir, art arda çikolata yiyerek aşırıya kaçarım. Bir kutu çikolatalı dondurmanın hepsini, bir paket çikolatalı kurabiye, çikolatalı kekin çoğunu ya da çok fazla çikolatalı şeker yerim.

4. *Sadece kadınlar*: Âdet döneminden hemen önce çikolata yemek için can atıyorum.

5. Görünüşe göre, kış mevsiminde hep daha fazla çikolata yiyorum, bunun sonucunda soğuk aylarda kilo alıyorum.

6. En sevdiğim çikolatalı yiyecekleri bulmak için çok çaba sarf ettim (yolumdan saparak arabayla birkaç kilometre fazladan gitmek, maddi imkânım olmadığı halde çok para harcamak vs. gibi).

7. Çikolatalı yiyecekleri, genelde, etrafta kimse yokken yerim. Hatta diğerleri ne yediğimi bilmesin diye boş ambalaj kâğıtlarını saklarım.

8. Çikolata yedikten sonra suçlu hissederim ve kendime kızarım.

9. Sadece çikolatanın görüntüsü ya da kokusu onu yeme arzumun uyanması için yeterli.

10. Sanırım ben iflah olmaz bir romantiğim; çok kolay âşık olurum ve duygusal film ya da kitaplara doymuyorum.

11. Çikolata hakkında en iyi şey, nefis tadı.

12. Bir ıssız adaya düşseydim, kesinlikle hayatı idame ettirme çantamdaki malzemelerden birinin çikolata olmasını isterdim.

13. Çikolatasız bir hayat hiç eğlenceli olmazdı.

14. Geçen sefer sevgilimden ayrıldığımda, günlerce depresyondaydım ve bunun sonucu olarak daha fazla çikolata yedim.

15. En çok bayramlarda canım çikolata yemek istiyor.

16. Ne zaman bir parça çikolata yesem, iştahımın kontrolünü tamamen kaybediyorum ve elimin ulaştığı her çikolata parçasını yemek istiyorum.

17. Çikolata yerken, kendimi gerçekten iyi hissettiğimi fark ettim. Hoş bir duygu veren doğal bir uyuşturucu sanki.

18. Başkaları benimle dalga geçti ya da çikolatayı "normal" insanların olduğundan daha çok sever göründüğümü söyledi.

19. Yorgun ya da depresyonda hissettiğimde, kimi zamanlar çikolatayı enerji vermesi için kullanıyorum.

20. Çikolata yemekle ilgili çok hoş çocukluk anılarım var.

21. Çocukluk anılarından hazır bahsetmişken, çocukken çikolata yediğimde saklanırdım. Annem, babam ya da kardeşlerimin çikolata yeme keyfimi bilmelerini hiç istemezdim.

22. Görünüşe göre, yaz sonundan yılbaşına kadar süren sonbaharda kilo almamayı başarıyorum. Ancak çikolatanın etrafta çok fazla görüldüğü bayramlar ve tatillerde hep kilo alıyorum.

23. Bence, çikolata tadı fazla olan gıdalar daha iyi. Hafif sütlü çikolata ya da sade vanilyalı ("Öğk!") yerine, her zaman "çifte çikolatalı şeker" içeren çikolatalı dondurmayı yeğlerim.

24. Çikolatayı, ekseriyetle "kötü" bir yiyecek –kilom için kötü ve sağlığım için kötü– olarak düşünürüm ama öyle nefis ki kendime "yaramaz" olma ve bir miktar yeme müsaadesi veriyorum.

25. Keçiboynuzu tadına tahammül edemiyorum. Bana göre, o sahte çikolata.

26. Annem doğum günümde ne çeşit pasta istediğimi sorduğunda, *hep* çikolata kaplamalı çikolatalı pasta isterdim.

27. Ailemde çikolatayı en çok ben seviyorum.

28. Çikolata "krizlerine" giriyorum; yani, belli bir tür çikolata seviyorum ve bıkana kadar sadece o tür çikolatayı yiyorum. Daha sonra farklı bir tür çikolata seçerim ve o türü de bıkana kadar yerim.

29. Görünüşe göre, çikolatayı sadece çubuk şeker, kek ya da dondurma gibi rafine edilmiş şeker içerdiğinde art arda tıkınırcasına yiyorum. Şekersiz çikolatalı şeker çubuğu, buzlu süt ya da donmuş yoğurt yediğimde aşırı yeme isteği duymuyorum.

30. Genellikle, eşimle tartıştıktan sonra çikolata yiyorum ya da yeme isteği duyuyorum.

31. En sevdiğim çikolatayı yemenin hemen öncesinde heyecanlı ve mutlu oluyorum.

32. Şayet başkaları ne kadar çikolata yediğimi gerçekten bilseydi, utanç duyardım – hatta aşağılanmış hissederdim.

33. Bana göre, çikolata duyusal bir yiyecek. Çikolatanın tadı ve dokusunun cinsel arzularımı uyandırdığını fark ettim.

34. Sinemaya gittiğimde, patlamış mısır yerine çikolatalı şeker yemeyi tercih ederim.

35. Eşim, eve en sevdiğim çikolatalı yiyecekleri (dondurma, şeker, kurabiye vs.) getirirse, bunu elimde olmadan bir sevgi hareketi olarak görüyorum.

Testinizi puanlama:

Sorulara verdiğiniz "doğru" cevaplarını sayın, ardından aşağıdaki hangi kategorinin sizin için geçerli olduğuna bakın.

0-10 arası:

Arada bir çikolatanın tadını çıkarabilirsiniz ama bir çikolata bağımlısı değilsiniz. Çikolatayı yersiniz ya da yemezsiniz. Dondurma ya da donmuş yoğurt alırken, çoğu kez vanilya ya da meyveli seçenekleri istersiniz. Tatlı alırken, çoğunlukla sert şekerler ya da hamurişi çeşitlerini seçersiniz. Başka bir ifadeyle, çikolata sizin için gerçekten çok önemli değil. Bir çikolata bağımlısını tanıyor ya da seviyor olabilirsiniz, buna rağmen; sizin için, çikolata düşkünlüğü bir muamma ya da şakadır.

11-20 arası:

Her iki kategoriye de girebilecek sınırda bir *çikolata bağımlısısınız*. Çikolatayı çok seviyorsunuz ama tüm hayatınız onun etrafında dönmüyor. Buna karşılık, birileri evinize ya da işyerinize getirirse, arada sırada yemekten hoşlandığınız bir şey olduğunun büyük olasılıkla farkına vardınız. Size ikram edildiğinde geri çevirmezsiniz ama arayıp bulmak için de zahmet etmezsiniz.

Payınıza düşen çikolatalı şeker ve keki yediniz. Diyet yaparken tüm tatlı ve şekerleri yemeyeceğinize yemin ettiniz. Ancak diğer çikolata düşkünlerine olduğu gibi, size ikram edildiğinde, zayıflama çabalarınızın çoğunun mahvolması anlamına geldiğini gördünüz.

21-29 arası:

Kesinlikle bir "çikolata bağımlısısınız" ve siz de bunu biliyorsunuz. Çikolatayı diğer tatlara tercih edersiniz. Vanilyalı dondurma ısmarlamak aklınızdan bile geçmez. Çikolatalı yiyeceğinizi almak için, zaman ve paranız kısıtlı bile olsa, şehrin bir ucundan diğer ucuna gidersiniz. Çikolatayı, kötü zamanlarda

kendinizi rahatlatmak için olduğu kadar, iyi zamanlarda kutlamalar için de yediniz.

Hayatınızın belli dönemlerinde, tıpkı bir alkoliğin alkol etrafındayken olduğu gibi, çikolatanın etrafında kontrolden çıkmış hissettiniz. Önünüzdeki çikolatalı şekerleri ya da kurabiyeleri yemekten kendinizi alamadığınızı hissettiğiniz çok zamanlar oldu. En azından psikolojik bakımdan, çikolata bağımlısı olduğunuzu biliyorsunuz. Diyetlerden, en çok sevdiğiniz yiyeceği bıraktırdığından dolayı nefret ediyorsunuz.

30-35 arası:

Tam bir çikolata bağımlısısınız – çikolatanın tadı ve kokusu için yaşayan aşırı bir bağımlısınız. Günde birkaç defa değilse de her gün çikolata yemek istiyorsunuz ve yiyorsunuz. Markette ya da dondurmacıda durup en sevdiğiniz çikolatalı yiyeceği almaya vakit olacak şekilde gününüzü planlıyorsunuz.

Başkaları çikolata takıntınız konusunda muhtemelen sizinle dalga geçiyor olsa da bu sizin umurunuzda değil – en azından yemenizi bıraktırmaya yetecek kadar değil. Geçmişte, çikolatayı bırakmaya yemin ettiğinizi ama gerçekten kaybedilmiş bir mücadele olduğunu ve tedavi edilemez bir çikolata bağımlısı olduğunuzu düşünüyorsunuz.

Ne tür bir çikolata bağımlısısınız?

Çikolata düşkünlüğünüzün yoğunluğunu analiz ettiğinize göre, şimdi ne tür bir çikolata bağımlısı olduğunuzu belirlemek önemli. İnsanlar çikolatayı farklı şekillerde ve çeşitli nedenlerle fazla yemeye meyillidir.

Çikolata yeme arzunuz üzerinde kontrolünüzü yeniden ele geçirmeniz için atmanız gereken ilk adım, ne tür bir çikolata bağımlısı olduğunuzu belirlemektir, çünkü yeme alışkanlıklarınızdaki herhangi küçük bir değişiklik, kişiliğiniz ve davranış biçiminizle uyumlu olmalıdır. Bunu ne kadar üstüne basa basa söylesem az: Çikolata bağımlılarının hepsi birbirine benzemez!

Kategorinizi ayırt etmek için, yukarıdaki sorulara verdiğiniz doğru/yanlış cevapları gözden geçirin ve aşağıdaki açıklamalarla eşleştirin:

Çikolata Âşığı. Eğer 10, 14, 30, 33, 35 numaralı sorulardan üç ya da daha fazlasına "evet" cevabı verdiyseniz, siz Çikolata Aşığı'sınız. Çikolata Âşığı olan kişi, aşk macerası ve sevgiye muazzam ihtiyaç duyan kişidir. Çikolata yemekle oluşan olumlu duyguları aşırıya kaçırır. PEA'in uyandırdığı bu duygular, aşkın erken döneminde ve aşkın romantik safhalarında beynin salgıladığı aynı kimyasaldır.

Durumsal Çikolata Bağımlısı. Eğer 4, 5, 15, 22, 26 numaralı sorulardan üç ya da daha fazlasına "evet" cevabı verdiyseniz, o halde siz Durumsal Çikolata Bağımlısısı'nız. Duruma göre çikolata bağımlılarının üç genel alt kategorisi vardır:

1. Âdet döneminin hemen öncesinde hormonsal dalgalanmalar yüzünden çikolata yeme isteği duyan kadınlar.

2. Mevsimin etkisiyle oluşan depresyon yüzünden sadece soğuk kış aylarında çikolata yeme isteği duyanlar.

3. Sadece çikolata göz önünde olduğunda, özellikle bayramlarda, çikolata yeme isteği duyanlar.

Tıkınırcasına Çikolata Yiyenler. Eğer 3, 6, 16, 28, 29 numaralı sorulardan üç ya da daha fazlasına "evet" cevabı verdiyseniz, o halde siz Çikolata Tıkınan'sınız. Bu kişiler, kelimenin tam anlamıyla elinden geldiğince art arda yemeden bir parça çikolata yiyemez. Bazı tıkınırcasına yiyenler rafine şeker ya da fındıklı, fıstıklı gibi sadece belli bileşenleri içeren çikolata türüne karşı kontrolü kaybeder. Diğerleri, dondurma ve kek gibi belli *türdeki* çikolatalı yiyecekleri aşırı yer.

Coşkulu Çikolata Bağımlıları. Eğer 9, 13, 17, 19, 31 numaralı sorulardan üç ya da daha fazlasına "evet" cevabı verdiyseniz, o halde siz Coşkulu Çikolata Bağımlısısı'nız. Bu Çikolata Bağımlıları, çikolata yerken keyiften mest olurlar, adeta sevinçten havalara uçma benzeri bir mutluluk halindedirler. Bu kişiler, genellikle çikolata yemeyi "bütünüyle mükemmel bir deneyim" olarak anlatır. Ancak Coşkulu Çikolata Bağımlıları, çikolatanın tadı, kokusu ya da dokusu arasında hangisinin daha cezp edici olduğunu söylemekte zorlanır. Sonuçta, Coşkulu Çikolata Bağımlıları, çikolata yemekten belirgin bir "havalarda uçmak" düzeyinde aşırı mutluluk duyarlar.

Gizli Çikolata Bağımlıları. Eğer 7, 8, 21, 24, 32 numaralı sorulardan üç ya da daha fazlasına "evet" cevabı verdiyseniz, o halde siz gizli bir çikolata bağımlısı olabilirsiniz. Bu, genelde, çikolata dahil "şişmanlatıcı" etiketi olan her şeyi yemekten kendini çok suçlu hisseden kişidir. Gizli Çikolata Bağımlısı, sevdiği çikolatalı yiyecekleri yerken çoğunlukla saklar. Ayrıca kalıp çikolata ambalajı kâğıtlarını, bir cüzdan ya da arabada gizleyebilir. Ya da aile fertlerinin uyumasını bekler, böylece huzurlu yalnızlığı içinde, çikolatalı kek ya da dondurma yiyebilir.

Çikolata: Bir Sevgi-Nefret İlişkisi

Bazı çikolata bağımlıları, birden fazla türün birleşimini kapsar. Diğerleri, çikolata düşkünlüğünün her türüne girer. Bir ya da daha fazla gruba giriyorsanız, yalnız olmadığınızı bilerek rahatlayabilirsiniz. Yine de çikolatanın hayatınızdaki itme-çekme etkisini muhtemelen sinir bozucu buluyorsunuzdur.

Bir yandan, çikolatasız yaşamak istemezsiniz. Diğer yandan, kontrol dışı yemenizin başta gelen mesulünün çikolata olduğunu hissedersiniz.

Bir önceki bölümde anlattığımız gibi, sorunun asıl kaynağı, hayatınızda daha fazla sevgi ve heyecan arzulamaktır. İyileşmekte olan çikolata bağımlılarının çoğunun, kendi kendilerini sevmeye, yaratıcı ve ilham verici faaliyetlerle daha fazla meşgul olmaya başladıkları an, aynı zamanda çikolatanın kendileri üzerindeki zaptından kurtulmaya başladıkları andır!

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SÜT ÜRÜNLERİ YEME İSTEĞİ: ANTİDEPRESAN GIDALAR

Bebekken hepimiz süt içmek için karşı konulamaz bir istek duyduk ve çok süt içtik. Bazı araştırmacılar, erken yaştaki süt içme isteğimizin, aslında, sütte bulunan tatlı laktoz için olduğuna inanır.[81] Laktoz, bir çeşit şekerdir. Tüm yeni doğanların, tatlı tatları diğer tatlara tercih ettiğini hepimiz görmüşüzdür. Aslında, laktoz hassaslığı, bir buçuk yaşından önce neredeyse hiç görülmez.[82]

Halbuki süt ürünlerinin doğası gereği, tatlı tadın ötesinde çok daha güçlü olan başka bileşenleri vardır. Süte dayalı ürünlerin bileşenlerini parçalara ayırdığınızda, reçetesiz satılan bir antidepresanı bulursunuz – reçeteye de lüzum olmaz!

Süt ürünlerinde ruh halini değiştiren bir sürü özelliği barındıran bileşenlere bir bakın:

- ***Tiramin***, vazoaktif bir maddedir, peynirde oldukça bol bulunur, bir uyarıcı işlevi görür.
- ***Kolin***, sütün en başta gelen bileşenidir, vücutta yatıştırıcı bir etkiye sahiptir.
- ***L-triptofan***, sütün doğasında olan bir diğer maddedir. Süt ürünleri karbonhidratlarla birleştirildiğinde (böylece rakip

aminoasitler yoluna çıkmaz), L-triptofan beyin kimyasalı serotonin üretimine yol açar. Bu da, hoş bir kendini iyi hissetme duygusu yaratır. Yaygın süt ürünü-karbonhidrat karışımları arasında, dondurma, aromalı yoğurt, pizza, peynirli mısır gevrekleri ve peynirli makarna bulunur.

Bunlara ilaveten, süt ürünlerindeki şeker, enerji ve ruh halinin gücünü artırır. Ayrıca kremsi yumuşak dokusu rahatlatıcıdır.

Süt Ürünlerinin Antidepresan Özellikleri

İçeriği-Özellikleri	**Ruh Hali-Enerjiye Etkisi**
Kolin	Yatıştırıcı
L-triptofan (Karbonhidratlarla karışımı)	Sakinleştirici
Şeker ya da laktoz	Geçici enerji verici
Kremsi doku	Rahatlatıcı

Yaygın olarak süt ürünleri yeme arzusu, dondurma, peynirler, ekşi krema sosu ve salata soslarına duyulur. Mesela Rose'un yeme arzusuna bakalım.

33 yaşındaki pazarlama müdürü, iki çocuk annesi Rose, salata açık büfelerinde süt ürünlerini art arda yerdi. Sağlığa yararlı ve az yağlıları yediği için, bunun makul, mantıklı olduğunu zannederdi. Gerçi, Rose'un küçük porsiyon salataları, her zaman marul, ceviz büyüklüğünde küçük birkaç lahana, mantar ve kiraz domatesten ibaretti. Salatasının büyük bir kısmı, küçük küçük dilimlenmiş peynir, ufalanmış

rokfor peyniri ve ranch sostan oluşuyordu – tam bir antidepresan salatası!

Süt ürünlerini, kıtır kıtır şeklinde (sebzelerden) yediğinden dolayı, Rose'un yeme isteği tablosu, hem bunalmış hem de hüsran dolu ya da öfkeli birininkini yansıtıyordu. Süt ürünleri seçimleri de oldukça yüksek yağlı olanlardı. Bu, muhtemelen bazı boşluk sancılarıyla mücadele ettiği anlamına geliyordu.

Ona, "Hayatınızın, şu anda, moralinizi bozan kısmı nedir?" diye sordum.

Yüzünün rengi biraz atarak, ürkmüş bir halde bana baktı. Örtüsünü, herkese hayatının mükemmel olduğunu söylediği gerçeği maskeleyen ön cephesini havaya uçurmuştum. Sürekli Yeme İsteği analizi işte böyle yapar! Lafı gevelemeden duyguların tam ortasına gider.

Rose, tamamen doğal duygularla uğraştığını kabul ederken, gururunu yutuyormuşçasına yutkundu ve "Sanırım, kocama kızgınım" dedi.

"Şu anda hangi ihtiyaçlarınız karşılanmıyor?" diye sordum.

"Çocuklarımla evde kalmak istiyorum ama geçinemeyiz diyor..." dedi. Sesi kısıldı, gözyaşlarını silmek için yüzünü öbür tarafa çevirdi.

Rose'un çocuklarına devamlı bakma hayalini gerçekleştirecek gücü olmamasından dolayı yaşadığı kalp kırıklığı, kocasına karşı öfkeyle kendini göstermişti. Öfkesinin altında yatan inatçı isyanını, "Dan, daha çok para kazanmalı, hepimizi desteklemeli. Gerçek bir adam bunun ne kadar önemli olduğunu bilirdi! Bir şeyler yapmalı ki böylece ben de ait olduğum yerde, evde çocuklarımızla kalabileyim!" şeklinde dile getirdi.

İçerleme ve üzüntü, eğer göz ardı edilirse, sonunda depresyona dönüşür. Rose'un durumu da buydu. Olası çözümlere

odaklanmak, hedefler belirlemek, olumlu ifadeler ve kocasıyla akıllıca konuşmak yerine, farklı bir yol seçmişti. Kendini kurban, kocasını hapishane gardiyanı gibi gören bir zihinsel alışkanlık edinmişti. Ortak seanslarında kocasıyla da tanıştım. Bir istismar kanıtı yoktu. Rose da fiziksel ya da zihinsel bir istismar belirtisinden hiç bahsetmemişti.

Aksine Rose, hedeflerinin şimdiki hayatının gerçekleriyle çakıştığı düşüncesiyle yüzleşmekten korkuyordu. Eğer hayallerini gerçekleştirecekse değişimin gerekliliğini kabul etmekten korkuyordu – ya yaşam masraflarını kısmak zorunda kalacaktı ya da evden para kazanmanın yolunu bulmalıydı.

Rose'a sakinleşme yöntemlerini (7. Bölüm) kullanmasını önerdim. Böylece içsesinin yönlendirmesini duyabilirdi. Uygulayınca iyileşmesine çok şaşırdı. Bir sonraki seansımızda içinden gelenin, evden çalışacağı kendi pazarlama şirketini kurmak olduğunu söyledi.

Rose'un iştahını iyileştirmekte olduğu gibi, ev merkezli bir işe başlaması ve başarması, aynı manevi kaynağı gerektiriyordu: Korku ve Öfke'nin üstesinden gelmek. Kasetine Korku ve Öfke yerine Bağışlama ve Kabullenme'yi koyan Rose'un kullandığı olumlu ifadeler şunlardı:

"Tanrı'nın benim için yaptığı plana inanıyorum. Bana görevle birlikte yetenek verildiğini biliyorum."

"Benim için doğru olan yolda yürüdüğümde, tüm ayrıntıların çaresine bakılır."

"Tıpkı çocuklarımın benim kollarımda rahatladığı gibi, ben de Tanrı'nın kollarında rahatlayabilirim."

"Şu anda her şey mükemmel."

"Ben mükemmel sonuçları görmeye odaklandığımda, aradaki nasıl ve niçinlerin icabına bakılır."

Depresyonu Rahatlatıcı Diğer Yöntemler

• ***Gerekirse doktor desteği alın.*** Depresyon tedavi edilmezse duygusal kansere dönüşebilir. Ölümcül olabilir, bu yüzden görmezden gelmeye değmez! Eğer intihar hakkında herhangi bir şey düşündüyseniz ya da hiçliğe kaybolmayı istediyseniz lütfen derhal bu kitabı bırakın ve intihar yardım hattının numarasını bulun. Bana inanın ki destek almak çok iyi gelecek! Yardım istemek, bir güç işaretidir, alınca da neden bu kadar çok beklediğinize hayret edeceksiniz. İntihar düşünceleri olmasa dahi ciddi depresyon profesyonel müdahale gerektirir.

Eğer ilerleyen satırlardaki belirtilerin beş ya da daha fazlasını en az iki hafta boyunca sürekli hissettiyseniz, lütfen bir doktor ya da terapistten randevu alın. Depresyon; ilgi azalması ya da yaşamdan zevk almamak; kilo kaybı ya da kilo almak (vücut ağırlığının yüzde 5'inden fazla); uykusuzluk ya da aşırı uyumak (fazla uyumak); fiziksel titreme ya da sakarlık; her gün güçsüzlük; değersizlik ya da aşırı suçlu hissetmek; konsantre olma zorluğu; ölüm ya da intihar hakkında tekrarlayan düşünceler. Bu belirtilerden beşi ya da daha fazlasına sahipseniz, şu anda hayatınızdan zevk almıyorsunuz demektir. Buradan itibaren, bu zor zamanda dayanacak bir profesyonel arayıp bularak ilerleyebilirsiniz. Derhal harekete geçin!

• ***Gerektiği gibi yas tutun.*** Depresyon, büyük bir kaybın ardından üzüntüden kaynaklanabilir. Kayıp büyük ya da küçük olsun, yas tutma süreciyle savaştığımızda, depresyonu uzatırız. En güçlü, en akıllı, en zeki insanların bile atlattığı bu normal, insani duruma karşı gelmek yerine, neden yas

tutanlara destek veren bir gruba katılmıyorsunuz? Gazetelerin toplum bülteni panoları, akla gelecek her tür kayıp için düzinelerce toplum destek grupları listesi verir. Bir grubu arayın ve kendinizi en azından bir toplantıya katılmaya zorlayın. Ondan sonra, muhtemelen isteyerek gideceksiniz. Kendinize uygun bir grup bulamıyor musunuz? O halde, yine de bir yas tutma grubuna katılın (yas tutanlara destekle ilgili konuların çoğu, hepsi için geçerlidir) ya da bir yerel gazete muhabirini arayıp, hikâyenizi anlatarak kendi grubunuzu başlatabilirsiniz.

• ***Dengeli beslenin.*** Depresyon, kimi zamanlar, vitamin ya da mineral eksikliklerinden kaynaklanır. McGill Üniversitesi araştırmacıları bazı depresyonların folik asit yetmezliklerinin sonucu olabileceğini belirledi. Araştırmacılar, depresyondaki kişilere günde 200 mg folik asit verdi ve bunun sonucunda depresyonlarının azaldığını saptadı. Gerçi, bu gibi araştırmalarda, bazen araştırmacıların korumacılığı ve ilgisi –iyi kontrol edilen araştırmalarda bile– deneklerin ruh halini iyileştirebilir. Yine de, birçok araştırma, kişinin kendi vücuduna iyi bakmasının gerekliliğine dikkat çeker. Bu da zaten yapılması gereken, kendini sevmektir.

• ***Duygularınızı bir günlüğe yazın.*** Depresyona bazen karışık ya da çelişkili duygular sebep olur. Duygularınızı kâğıt üzerinde gözden geçirdikten sonra, karışıklığa yol açan mantıksız kavramlar sayfadan sıçrar! "Günlük" yazarken, dilbilgisi, noktalama işaretleri ya da yazıma ilişkin tüm endişelerinizi bırakın! Sadece en savunmasız ve dürüst duygularınızın kaleminizden akmasına müsaade edin. Alacağınız tatmin edici sonuca hayret edeceksiniz.

• ***Egzersiz.*** Bu, kesinlikle depresyonu alt eden bildiğim en iyi yöntemlerden biridir. Birçok araştırmanın gösterdiğine göre, yaptığınız her egzersiz –yürümek, koşmak, bisiklet sürmek– ruh halinizi iyileştirir. Egzersizle, sadece fiziksel zindelik değil aynı zamanda psikolojik zindelik de oluşturursunuz![83]

Etkileyici bir araştırmada, klinik yönden depresyondaki denekler, üç gruba ayrıldı. 10 hafta süren araştırmada, aerobik, rahatlatıcı egzersiz ya da hiç tedavi görmedikleri yöntemlerden sadece birine tabi tutuldular. Aerobik idmanı tatbik edilen deneklerin, diğer iki gruba göre, depresyonlarında belirgin şekilde daha fazla bir azalma görüldü.[84]

SÜT ÜRÜNLERİ YEME İSTEKLERİNE KARŞI OLUMLAMALAR

- Güvende ve güvencedeyim.
- Dinlenmek için kendime fırsat veririm.
- Şu anda tüm ihtiyaçlarım karşılanmış durumda.
- Tedbiri elden bırakmam sorun olmaz.
- Gerçek benliğimin öne çıkmasına engel olmam.

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TUZLU ATIŞTIRMALIKLAR: STRES, ÖFKE VE ENDİŞE

Stresten yiyenlerden misiniz? Kariyer, para sıkıntısı ya da ailevi sorunların baskısını hissederken daha sesli mi yersiniz? Üçüncü Bölüm'deki testte, "Stresten Yiyenler" bölümünde yüksek puan aldınız mı?

Bu sorulara evet cevabı verdiyseniz, o zaman, patates cipsi, patlamış mısır, kraker gibi gevrek atıştırmalıkları yeme isteği duymanız ya da aşırı yemeniz büyük olasılıktır. Besinlerin çıtır çıtır yapısı, çenede tutulan tüm gerginliğin gevşetilmesine fırsat vermesiyle rahatlamayı sağlar. Bir nevi yumruklanan kum torbası rolünü üstlenirler! Gerginlik ve kızgınlığımızı çıtır çıtır parçaların her birinden çıkarırız. Çıtırdama sesi bile güven vericidir, her bir lokmayı dişlerimizle ezerken bize gücümüzü hatırlatır.

Stresten Yemek

Stresten yiyenler diğer insanlardan daha fazla mı yer? Yoksa daha çok stres mi yaşarlar?

Bir araştırma, aşırı yiyen gençlerin, normal yiyen gençlere oranla, hayatlarında 250 kat daha fazla stresli olay (ebeveynlerin boşanması, yeni bir şehre taşınmak gibi) yaşamış olduğunu ortaya koydu.[85]

Farelerle yapılan araştırmalar da, daha büyük yaşam stresi teorisini doğruluyor. Bir araştırmacı, stres altındaki farelerle stres altında olmayanların, beslenme alışkanlıklarını ve kilo alma biçimlerini karşılaştırdı. Bu araştırmacı, farelerin kuyruklarını her gün altı defa çimdikleyerek stres yarattı: (Of!)

Stres altındaki fareler, sık sık tıkınırcasına bütün gücüyle yemeye devam etti ve ortalama 63 gram aldı. Stressiz fareler, normal bir şekilde yedi ve sadece 17 gram kilo aldı.[86]

İnsanlarla yapılan benzer bir araştırmada (hayır, çimdiklenmediler), deneklere tamamlamaları neredeyse olanaksız birtakım görevler verildi.

Bu, birçoğumuzu stres altına sokardı, değil mi? Denekler, aynı zamanda atıştırmalık yiyeceklere de erişebileceklerdi. Stres arttıkça, deneklerin tükettiği atıştırmalık miktarı da arttı.[87]

Michigan Üniversitesi'nden Richard Straub'a göre, kadınlar, erkeklerden daha çok stresten yemeye eğilimliler. Straub, kadın ve erkek deneklerden oluşan iki gruba stresli duyguları uyandırmak için tasarlanmış bir film ile yatıştırıcı bir gezi filmi izlettirdi. Stresli film sırasında, erkekler daha az, kadınlar daha fazla yedi. Erkeklerin yemesi, gezi filmi sırasında arttı. (Belki de seyahat etme düşüncesi erkekler için daha streslidir?) Straub, birçok kadının ince kalmak için yemelerini doğal olmayan yollarla kısıtladığı sonucuna vardı. Halbuki stres altındayken, moralleri bozuluyor, yemekten keyif alıyorlardı.

Stresten Neden Yeriz?

Stresli zamanlarda neden daha çok yediğimizi açıklayan iki temel kuram bulunuyor:

1. Dikkatin dağılması kuramı. Aklımızda milyonlarca şey varken –patron, faturalar, çocuklar– dikkatimiz dağınıktır. Vücudumuzla daha az uyumlu bir hale gelince de açlık ve doygunluk gibi içsel işaretleri daha az fark ederiz. Stresliyken, "otomatik yemeye" girişiriz (bkz. 9. Bölüm) ve midemizin tamamen dolu olduğunu fark etmeye daha az eğilim gösteririz.[88]

2. Opiyat kuramı. Vücudumuz, stres altındayken, ağrı kesen opiyatları üretir. Bu opiyatlar, görünüşe göre, aşırı yeme dürtüsünü harekete geçirir. Araştırmacılar, farelere, opiyat bloke eden ilaç "Naloxone", enjekte ederek, stresten yemeyi ortadan kaldırdı.[89] Bu aynı ilacın, uyuşturucu madde ve alkol isteğini azaltmada başarı sağladığını gördüm. Büyük olasılıkla aynı nedenden dolayı stresten yeme davranışlarını engelliyor.

Tuzlu Yeme İstekleri

Tuzlu yeme isteğinde özü itibariyle yanlış hiçbir şey yok, çünkü sodyum yaşamımızı sürdürmek için gereklidir. Okuldan bir çocuk hatırlıyorum, annesi, birtakım sağlık nedenlerinden dolayı, sodyumsuz beslenme biçimine başlamıştı. Çocuğun kişiliği, tuzsuz beslenmesinin ikinci gününde belirgin bir şekilde değişti. Üçüncü günde, David, kantinde bayıldı, belki de normalde çok cezp edici olmayan kantin yiyeceklerinin hepsinin

kokusu şimdi ona çekici geliyordu. Okul hemşiresinin açıklamasından, David'in bilincini kaybetmesine, onu çok zorlayan beslenmesinin yol açtığını hatırlıyorum.

Bütün hayvanlar, doğuştan tuz arama dürtüsüne sahiptir. Çiftlik hayvanlarıyla çalışanlar, "tuz yalamak" için büyük bir tuz kalıbının saman ve gübre kadar çiftliğin bir parçası olduğunu bilir.

Vücudumuz, vücudumuzdaki kan-tuz oranı dengesini arar. Tuz yemeyi bırakırsak, vücudumuz suyu dışarı atarak karşılık verir, böylece aynı oranları devam ettirebiliriz. Bu sistem, son derece kesindir – eğer sodyumu beslenmemizden tamamen çıkarırsak, sonunda susuzluktan ölürüz. Yaşamımızı sürdürmek için tuza *gereksinim* duyarız.[90]

Okul arkadaşım David'e olduğu gibi, sodyum ya da tuz yeme istekleri, bazen fizikseldir. Araştırmalar, hayvanların sodyum gereksinimini karşılamak için kelimenin tam anlamıyla her yola başvurduğunu göstermektedir.

Örneğin, kirpiler beslenmesinde sodyuma muazzam bir gereksinim duyar. Mevcut bitki örtüsünün yetersiz tuz sağladığı kış mevsimi boyunca kirpiler, tuz ihtiyaçlarını karşılamak için kelimenin tam anlamıyla hayatlarını riske atar. Yılın bu döneminde sadece iki tuz kaynağı vardır: Ahırların yan taraflarında kardan artakalan tuzlar ve hava koşullarının oluşturduğu donu eritmek için yollara atılan tuzlar. Kirpiler, yol kenarlarında ve ahırlarda tuz yalamak için kamyonet, arabalar ve av tüfekli çiftçilerle karşılaşma tehlikesini göze alır.[91] (Bir paket cips için markete gittiğimiz yolu oldukça normal gösteriyor, değil mi?)

İnsanların tuz yeme isteği, ilk dört ay civarında ortaya çıkar. Onun öncesinde, muhtemelen tat alıcıları, henüz tuz tadını ayırt etmeye yetecek kadar gelişmediğinden, bebeklerin tuz yeme isteği olmaz.[92]

Gevrek Yeme İsteği

Bir kemik parçasını kemiren bir hayvanı düşününce, gevrek yiyecekleri yeme isteğinin nasıl bir şey olduğunu en doğru şekliyle zihninizde canlandırırsınız. İster kereviz sapı, isterse de patates cipsi yemek isteyin, esas neden hep aynıdır: Ezmek ve çiğnemek için biyolojik ve psikolojik bir ihtiyaç vardır.

Diyetlerin başarısız olmasının temel nedenlerinden biri, doygunluk yaratacak kadar yeterli gevrek yiyecek içermemeleridir. Bütün hayvanların, insanlar dahil, her gün belli sayıda çiğnemek için fizyolojik ihtiyacı vardır. Yavan, yumuşak bir perhiz yaparsanız tatmin olmamış hissedersiniz. Bu nedenle çoğumuz yumuşak peynirli ve yoğurtlu diyet türlerini bırakırız. Dişlerimiz tatmin olmamış hisseder!

Tarihöncesi atalarımız dişlerini bilemek için kemikleri ezme ihtiyacı duymasına rağmen, gevrek yiyecekleri yeme isteğinin modern dayanağı, 20. yüzyıl stresiyle alakalıdır. Patronunuz size bağırır. Evdeki hesap çarşıya uymaz. Hedeflerinize ulaşamazsınız. Bütün bu stres yapıcılar yüzünden içiniz içinizi yer ve dolayısıyla bir şeyleri kıtır kıtır kemirme isteği uyandırır.

Bir kraker. Biraz mısır gevreği. Patates cipsi. Dişlerinize direnç verecek bir yiyeceği ezerek kemirmenin çok tatmin edici olacağını sezgisel olarak bilirsiniz. Bir kum torbasının pestilini çıkarmak gibi, stres ve sıkıntınızı ağzınızın içindeki "avlanan"dan çıkarabilirsiniz. Danışanım Bradley'in gevrek yeme isteği badiresini okumalısınız:

Devriye polisi Bradley'e Güney Kaliforniya'nın en zor sokaklarını koruması görevi verildi. Sarhoşları ve suçluları kenara çekmekle uğraştığı geç saat vardiyasında çalışan Bradley'in işi baştan sona her yönden stresliydi.

Bir polis arabasını sürerken, sarhoş bir sürücüyü tespit ettiğinizi gözünüzün önüne getirin. Işıklarınızı yakın, sireni açın, sürücüyü kenara çekin. Ya ateş edileceğiniz ya da sözle taciz edileceğiniz şüphesiyle arabanızdan çıkın. Sarhoş sürücü, her zaman, ikinci bahsedilen yüzleşme yöntemini seçer. Yetkiniz ve gücünüze karşı gelir. Böyle anlarda, polis teşkilatında çalışmayı neden seçtiğinizi kendi kendinize sorgularsınız.

Bu gibi huzur bozan akşamlarda Bradley, eve sabaha karşı 01.00'de dönerdi. Karısı ve çocukları uykuda olduğundan ona eşlik edenler, televizyonda sabah programları ve bir büyük paket patates cipsi ya da kraker olurdu. Böyle olunca da kilosu, bir yıl içinde 10 kg arttı.

"Cips ve krakerleri işten eve gittiğimde sakinleşmek için yediğimi biliyorum" dedi Bradley. "Ama başka ne yapabilirim? Sızana kadar içeyim mi?"

Gerilim, Bradley'inki gibi duygusal yemeye yol açan üçüncü şişmanlatıcı duygudur. Korku, Öfke, Gerilim ve Utanç, yüzleşilmesi son derece rahatsız edicidir. Daha iyi hissetmek, güçlü duygularımızı sakinleştirmeye yardım etmek, enerji seviyemizi canlandırmak için yeriz. Daha önce de bahsettiğim gibi, açlık için fiziksel bir ihtiyaca karşılık olarak aşırı yemek çok enderdir. Aşırı yemek, onun yerine, duygusal acıya bir tepkidir.

Öfkeyle Çıtırdatmak

Gerilime ilaveten, öfke çok kuvvetlendiğinde gevrek yiyecekleri yemek isteriz. Patates cipslerini tıkınırcasına yemenin altında, ürkütücü bir muazzam kızgınlık bulunur. Danışanlarımın

çoğu bu geri plandaki öfkeyi kabul eder. Bunlar arasından akla gelen Cindy'nin hikâyesine bakalım:

Üç çocuklu genç bir anne olan Cindy, içinde öfkenin oluşmasını hissedebiliyordu "İçimde patlamaya hazır bir yanardağ var sanki" sözleriyle bunu ifade etti.

Ne yazık ki, Cindy'nin öfkesinin farkında olması yeterli değildi. Cindy, öfkesini salarsa, yıkıcı davranacağından, taş kesiliyordu. "Öfkemi serbest bırakırsam, bu binanın bütün duvarlarını aşağı indirebilecekmişim gibi hissediyorum. Kocama bağırır, hatta çocuklarıma bile vurabilirim. Patronumu bir pislik olduğundan tokatlayabilirim. Gerçi, hayatımdaki değerli her şeyi harap ettikten sonra iyi hissedeceğimi de sanmıyorum!"

Cindy'ye göre seçenekleri, ya-hep-ya-hiç olmalıydı. Ya sürekli krakerleri ve patlamış mısırları yiyerek öfkesini uzak tutacak ya da hayatındaki herkesi dövecekti. Öfkesini bastırmayı seçmesine şaşırmamalı! Basit inanç sistemi, iki kötüden birini seçtiğine inanmasına neden oldu.

Cindy ile stres atmanın diğer seçeneklerini konuştum. Öfkeyle başa çıkmada en etkili ama hiç kuşkusuz en zor yol, sorunun kaynağını iyileştirmektir. Cindy, ailesi ve patronuna kızgındı, çünkü "İyi biri olmamdan faydalanıyorlar" dedi. Kocası ve çocuklarının yemek yapmaya, alışverişe, temizliğe hiç yardım etmediğini anlattı. Patronu önceden haber vermeden, fazla mesai ödemeden, hatta bir "teşekkür" bile etmeden, fazladan çalışmasını bekliyordu. İş arkadaşları da kendi işlerini yapması için onu yönlendiriyorlardı. Cindy'nin kendi çizdiği portresi "şehit-kurban" gibiydi.

Bu Aşksa Neden O Kadar Kötü Hissediyorum adlı kitabın yazarı Dr. Helene Parker'a göre, şehit-kurbanlar, diğerlerinin insafına kalmış görünür. Halbuki, gerçekte, şehit-kurban, kontrol eden ve benmerkezci, bencil, hep kendini düşünen bireydir. Dr. Parker şöyle yazar: "Benmerkezciliğin yaygın bir sonucu şehitlik sendromudur. Bu, kişi mutluluk peşinde olmadığı ve daha sonra ortaya çıkan mutsuzluk sonucundan diğerlerini suçladığında görülür. Şehit kişi, kontrolde olduğunu, ihtiyaç duyulduğu ve sevildiğini hissetmek için başkalarından suçluluk çıkarmaya çalışır. Maalesef, bu şehit sendromu asla iyi duygular veya olumlu bir sevgiyle sonuçlanmaz."[93]

Bu açıklama, Cindy'nin durumunu mükemmel bir şekilde açıkladı. Ben de stresinin kaynağını çözümlemek için onunla çalıştım. Sorunlarına basit ama üretici çözümler üzerinde çalıştık. Çocuklarına ev işleri listesi yapmak ve kocasıyla sorumlulukları paylaşmak ihtiyacına ilişkin konuşmaya başlaması gibi... Cindy'yi patronu ve iş arkadaşlarına hakkını savunmaya, sesini çıkarmaya teşvik ettim. Hayır demenin sonuçlarından korkmasına rağmen, Cindy, yeni davranışının sonuçlarından çok memnun kaldı.

"Yardım istemenin zayıflık işareti olduğunu düşünmüştüm. Mükemmel değilsem ya da daima "Bayan Hademe" rolünü oynamadıysam, beni reddetmelerinden korktum" şeklinde açıkladı.

Cindy, hayat boyunca hep mutluymuş gibi yapma huyunu değiştirmenin ne kadar zor olduğunu hatırladı. "Başlangıçta, gerçekten ne düşündüğümü söylemek korkunçtu. Kocamın beni bırakacağını ve işimi kaybedeceğimi zannettim. Gerçi, düşüncelerimi paylaşmasaydım, en sonunda evliliğimi ve işimi bırakacaktım. Durum dayanılmazdı ve ben de acınacak halde çok mutsuzdum! Şimdi, sınırlarımı saklamıyorum, bu

konuda herkese karşı çok daha dürüstüm. Bu öyle iyi bir his ki anlatamam!"

Cindy'nin içinde bulunduğu duruma, işe yaradığı görülen izlediğimiz basit süreç kadar dünyanın iç gözlemle ilgili tüm terapilerinin faydası olmazdı: Harekete geçmek önemliydi. Cindy'nin yardıma ihtiyacı olduğunu kelimelerle ifade etmesi için kendini zorlaması gerekiyordu. Ancak kocası, çocukları, iş arkadaşları ve patronundan bir defa olumlu cevap alınca, ikinci, üçüncü ve dördüncü kez sesini yükseltmesi sonsuza dek daha kolay oldu. Saygı görünce ve yardım alınca da sürekli atıştırmalık yemeye neredeyse hiç ihtiyacı kalmadı.

Kendi Kendine Yöneltilen Öfke ile Depresyon Aynıdır

Muhtemelen bu ifadeyi duymuşsunuzdur: "Depresyon içedönük bir öfkedir." Bu basite indirgenmiş bir açıklama olsa da pek çok depresyon vakasında tam anlamıyla doğrudur. Bilhassa, kadınlar, öfke göstermenin *kötü* olduğu toplum kuralının dayatması altındadır. Anne, baba ve öğretmenleri memnun etmenin sessizce gülümsemek ve asla ve asla durduk yerde ortalığı velveleye vermemekten geçtiğini erken yaşta öğrenirler. Genç bir kadınken, somurtmak yerine gülümserlerse erkeklere daha çekici geleceklerini öğrenirler.

Kadınlar, bu en güçlü duyguyu etkili bir şekilde yönetmeyi asla öğrenmez. Bu nedenle bastırmayı seçer, yokmuş gibi davranırlar – sanki öfke duygusu bir zayıflık belirtisiymiş gibi!

Halbuki, öfke, her iki cinsiyet için de normal, doğal bir duygudur. *Kilolarca Acınızdan Kurtulmak* kitabımda yazdığım gibi, öfke, zorunlu yemeyi teşvik eden bir numaralı duygudur. Doğumun travması yüzünden kızgın doğarız. Bebekken, açlık,

susuzluk, altımızda ıslaklık ya da yorgunluk hissedince kızarız. Çocukken, bize vuran sınıf arkadaşlarımıza karşı ya da oyuncaklarımızı çalan erkek kardeşimize karşı öfke hissederiz.

Öfke, saf haliyle, "tutku" dediğimiz muhteşem güzel duygunun yakıtıdır. Son derece, derin bir şekilde inandığınız bir konuda hiç tutkuyla konuştuğunuz ya da davrandığınız oldu mu? Davasına gönülden bağlı tutkulu bir konuşmacıdan hiç duygulandınız mı? Martin Luther King, John F. Kennedy ve Gloria Steinem'i düşünün. Ateşli ve inandırıcı, saygı uyandıran konuşmaları, onlarla aynı duyguyu paylaşmasanız da anlamlı bir şeye yöneltilen öfkenin ilham verici güzelliğinin başlıca örnekleridir.

Öfkenin çirkin tarafı, zapt edildiğinde ortaya çıkar. Öfke, işte o zamanlar, saçma ve zayıf biçimine dönüşür. Öfke bastırıldığında, kırgınlık, karamsarlık, üzüntü ve depresyona dönüşür. Kaçırılan fırsatlar yüzünden hayallerinin yıkılmasına kızgın ve üzgün yaşlı biriyle o ateşli konuşmacının zihinsel görüntüsü birbirine tezattır. Kendiniz için hangi görüntüyü tercih edersiniz?

Hem Şişman Hem Öfkeli

Yazar Dr. Judi Hollis, yiyeceklerin öfkeyi nasıl gizlediğini acı bir şekilde yazar. Yeme bozukluğunun tedavi edildiği yatılı merkezine, hastaların çoğu zorla bir nevi "Her şey yolunda" sırıtmasıyla girer. Ancak gerçekte, bu hastalar için her şey yolunda değildir – zaten bu yüzden duygusal acılarıyla ilgili yardım arıyorlardır. Gel gör ki, yiyecek, öyle etkili bir geçici duygusal anestezi olunca, bu kadınlar, acılarının derinliğini kabullenemezler.

Hollis, *Şişman ve Öfkeli: Kadınlar ve Besin Takıntıları* kitabında bir hastanın tedavisinin ilk günlerini şöyle anlatır:

Hastalarımın çoğu depresyon teşhisiyle hastaneye yatırılır. Elbette! 30 kilo verip almanın umutsuz döngüsünden kim ruhsal bunalıma girmez ki? Çoğu bugüne dek, yüreğinin sesini dinlemediğinden depresyonda olduğunun farkındaydı. Ruhlarından o kadar habersiz, kendi iç benliklerinden o kadar uzaklaşmışlardı ki bazen insanüstü çalışmalarına rağmen son derece ruhsal çöküntü içindeydiler.

Çoğunda, tedavinin dördüncü ya da altıncı gününe kadar o depresyon yüzeye çıkmaz. İşte o zaman, şekeri bırakmanın en kötü hali görülür. Sayısız hasta, tedaviye başlarken gülücükler saçar, minnettarlığını belirtir, girişini yapan danışmanın çok tatlı biri olduğunu, hemşireleri ne kadar çok sevdiğini, egzersiz ve meditasyon için erken kalkmaya sabırsızlandığını söyler.

Kabul etmek gerekirse, çoğu tedaviye gelmeden en az bir hafta önce bağımlılık hayatlarının "en son yemeği"ni yiyorlardı. Bu yüzden, o gülümsemeler aslında yürüyen bir glikoz şişesine yapışıktı. Günden güne boşalan o şişenin dördüncü gün sularında dibi görünmeye başlar ve sinirden kudurmuş, burnundan soluyan saldırgan savaşçı kendine gelir. Sonra hemşirelerin "onu köşeye sıkıştırmak için" orada olduğu duygusuyla onlardan nefret eder. Ünitemizin ne kadar verimsiz bir şekilde çalıştığından yakındığı uzun bir şikâyet listesi sayar.

Ancak bu öfke fırtınasını atlattıktan sonra, zaman geçer ve birkaç gün içinde utanır ve özür diler. Aslında ikisine de gerek yok. Gel gelelim, canavarın doğası budur. Depresyon içedönük bir öfkedir...[94]

TUZLU ATIŞTIRMALIK YEME ARZUSUNU AZALTMANIN 9 YOLU

O sinir bozucu yeme istekleri sizi cips, kraker, patlamış mısır yemeye zorladığında, işte size iştahınızı azaltıcı birkaç yöntem:

1. Sert sebzeleri düşük kalorili yağsız salata sosuna batırarak kıtır kıtır yiyin. Patates cipsi yerine, nefis soslu havuç çubuklarını seçin. Brokoli ve karnabaharın yanı sıra havuç ve kereviz çubuklarını, buzdolabında el altında bulundurun, böylece bu sağlıklı alternatifleri es geçme bahanesi kalmasın.

2. Kendinize şunu sorun: *"Gerçekten kıtır kıtır tuzlu yiyecekler mi yemek istiyorum yoksa onun yerine yağlı mı yemek istiyorum?"* Çıtır çıtır ince patates kızartması, yağlı patates kızartması ya da taze kızarmış soğan halkalarının hayalini kuruyor musunuz? Eğer yağlı ya da kızartılmış atıştırmalıklardan başka bir şey istemiyorsanız, sizin yeme isteğinizin çıtırlıkla ya da tuzla ilgisi daha az, yağ içeriğiyle daha fazladır. Öyleyse, 21. Bölüm'deki önerileri takip edin.

3. Eğer bir başkasına kızgınsanız, sağlıksız yiyecekleri aşırı yiyerek kendinizi cezalandırmanın bir anlamı olmadığını kabul edin. O tuzlu, yağlı patates cipslerini bir çırpıda yiyip bitiriyorsunuz Bilmelisiniz ki halsiz, şişkin ve fazla kilolu hissetme etkilerinin acısını çekecek tek kişi yine sizsiniz. Öfkenizi, kendinize saldırmak yerine, sağlıklı ve üretici yollarla (egzersiz gibi) çıkarın.

4. Stres, gerginlik veya kaygılarınızın kaynağını belirleyin. Yeme istekleriyle başa çıkmak söz konusu olduğunda, sorunun kaynağını iyileştirmek en iyi çözümdür.

Stresinizin sebebi nedir? Bir parçasını atmak için atmanız gereken adımlar –küçük bile olsa– nelerdir? O adımlar, bir hayli ürkütücü görünse de, şu anda rahatsız eden duygularınızın bir kısmını çözmek için kendinizi zorlayın. Derinlerde, o adımların ne anlama geldiğini zaten bilirsiniz ama sonuçlarından korkarsınız. Bir şeyleri, daha iyi yerine, daha kötü yapacağınızdan korkarsınız. Daha iyi bir hayatın nasıl olacağının hayalini gözünüzde canlandırın, diğerlerine neleri kabul edeceğinizi neleri etmeyeceğinizi söyleyin. Böylece, kendinize inanılmaz büyük bir iyilik yapmış olacaksınız. Gerekli olumlu adımı atmanın hemen ardından güçlendiğinizi hissedeceksiniz.

5. Yemekleri pişirirken içine tuz koymak yerine, servis yaptığınız yemeğin üzerine en az miktarda serpin. Tuz, yemeğin bileşenlerinden biri olarak pişerken katılması yerine, yemeğin yüzeyine konulursa, tadını daha fazla alma eğilimi gösteririz. Bunun nedeni, tuzun pişme sürecinde tuzluluk tadını kaybetmesidir – halbuki sodyum içeriğinden bir şey kaybetmez.

Bir araştırmada, deneklere tuzluklara sınırsız erişimin yanı sıra tuzsuz yiyecekler de verildi. Deneklerin, her yemeğin pişirme sürecine normalde dahil edilecek olan tuz miktarının yalnızca yüzde 20'si kadar tuz eklediği görüldü.[95] Bir araştırma görevlisi, tuz yeme isteği konu olduğunda, "Bir kişinin tuzlu yiyecekleri seçiminde, gerçekten sindirilen sodyum miktarı değil, ağzın aldığı tuzluluk tadı sorumludur" sonucuna vardı.[96]

6. Egzersiz! Uzun vadede, bir kâse patlamış mısır, kraker ya da cipsten *çok* daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Oda arkadaşınız, eşiniz ya da patronunuza tepeniz mi atmak üzere?

Mutfak dolabı ya da buzdolabının kapısını açmak yerine, ön kapıyı açın, dışarı çıkın ve hızlı adımlarla uzun bir yürüyüşe gidin. Kendinizle, sorunlarınız, duygularınız ve olası çözümleriniz hakkında uzun bir zihinsel konuşma yapın.

7. Stres ya da öfkenizin kaynağıyla uğraşırken, gevrek atıştırmalıkları ya çevrenizden uzaklaştırın ya da siz uzağa gidin. Bir defasında, müstakbel kayınvalidem nişanlımın eski kız arkadaşını ziyarete gittiğini söylediğinde kızdım. Aklım, "Kıskanç olmak için bir sebep yok" dedi ama kalbim, "Ya o eski kız arkadaşı benden daha çok severse?" gibi korku temelli duygularla sızlıyordu. Bu çelişkili duygu ve düşüncelerin arasını bulmaya çalışırken, bir kâse atıştırmalık krakerin yanında duruyordum. Kayıtsızca dalgın bir biçimde krakerleri yiyip bitirdiğimi fark edince şok oldum. Tadı çok lezzetli değildi ama dokusu hayal kırıklığımın azalması için az da olsa bir katkı sağladı. Ne yaptığımı fark edince, krakerleri çöpe attım. Duygularımı çözene kadar, tüm ayartıcıları ortadan kaldırmanın kendini sevmek olduğunu biliyordum. (Not: Konuyu nişanlım ve annesiyle konuşarak çözdüm.)

8. Birini arayın. Bir danışman, yakın arkadaş ya da bir akrabayla konuşmak, o hapsedilmiş öfkenizi biraz hafifletecek, kabul edilmiş hissetmenize faydası olacaktır. Ayrıca, durumunuz hakkında daha umutlu hissetmenizi sağlayacak olası birtakım çözüm yolları üretebileceksiniz.

9. Duygularınızı yazın. Tennessee Üniversitesi'nden Dr. Sandra Thomas'ın 1994'te 535 kadın üzerinde yaptığı araştırma, öfkeli düşüncelerini günlük defterine yazan deneklerin en sağlıklı olduğunu belirledi. Bu kadınların, öfkeliyken bağıran ya da öfkesini tamamıyla bastıranlarla karşılaştırıldığında, aşırı yeme, baş ağrısı ya da karın ağrılarına daha az

eğilimli oldukları görüldü. Duygusal üzüntülerle başa çıkmada benim kişisel seçimim, duygularımı kelimelere dökmektir. Farkında olduğum her düşünce ve duyguyu bir kâğıt parçasına ya da bilgisayar ekranına yazdıktan sonra hep çok daha iyi hissetmişimdir Muntazam olarak, bir "günlük" ya da ajanda hiç kullanmadım ama danışanlarımın çoğu o defterleri sever. Günlüğe kaydetmenin güzelliği, yazmanın doğru ya da yanlış olduğunu kontrol eden kurallar olmamasıdır. Resmi bir imtihanda olmak gibi değildir. Aksine, sadece bir parça kâğıt alıyorsunuz, düşündüğünüz ve hissettiğiniz her şeyi yazmaya başlıyorsunuz. İmla, düzenlilik, dilbilgisi ya da herhangi bir "yazı kuralı" endişeniz olmadan sadece yazın, böylece durumunuz hakkında kesinlikle daha iyi hissedeceksiniz.

ATIŞTIRMALIK YEME İSTEĞİNE KARŞI OLUMLAMALAR

- Tüm gerginlik vücudumdan gitti.
- Kendimi ve diğerlerini affediyorum.
- Kendimi suçlamayı bırakıyorum.
- Kendime dört dörtlük bakarım.
- Arkadaşlarım sevgi dolu, anlayışlı ve fedakârdır.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

BAHARATLI YİYECEKLER: HEYECAN DÜRTÜSÜ

Yiyeceklerinizin tadına bakmadan önce baharat atar mısınız? Yiyecek felsefeniz, "Ne kadar baharatlı o kadar iyi" mi? Meksika, Tayland ya da Çin yemeklerine bayılır, geleneksel İngiliz ve Amerikan yemekleri gibi fazla tadı olmayan yemeklerden tiksinip uzak durur musunuz?

Yiyecekler, muhtemelen hayatınızda baharatlı olmasını tercih ettiğiniz tek alan değildir. İş, aşk ve eğlence hayatınızda da heyecan ve çok yoğunluk isteyebilirsiniz. Hayatınızda heyecan duygusu yetersizse, bu hayal kırıklığını baharatlı yiyecekleri yoğun olarak yeme isteğine dönüştürebilirsiniz. Psikolog, araştırmacı ve yazar Bernard Lyman, "Heyecan arayanlar" dediği bu insanları şöyle betimler: "Fazladan heyecana ihtiyaç duyan ve sıklıkla risk almaktan hoşlanan. Heyecan aramak, hızlı ve ağır hareketlilik ya da tehlike ve güvenlik arasındaki seçimlerle ilgili sorulara verilen cevaplarla ölçülür... Heyecan aramak, suçluluk dahil olmak üzere bazı davranış biçimleriyle ilişkilendirilir. Varsayıma göre, yasalara karşı gelmek ve yakalanma tehlikesi bu kişilere arzuladıkları fazladan heyecanı verir."[97]

Birçok araştırmacı, "heyecan aramayı", baharatlı, gevrek ya da ekşi yiyecekleri yeme isteğiyle ilişkilendirir; gurme yiyecekleri ve sıra dışı egzotik yiyecekler gibi. Başka bir araştırma, aşırı kilolu kadınların, özellikle yoğun aromalı yiyeceklere eğilimli olduğu sonucuna vardı.[98] Baharatlı Yiyecekleri Yemek İsteyenler, yenilik ve değişim için güçlü arzulara sahiptir – adeta egzotik yemek deneyimleriyle sınırları zorlamak gibi.

Baharatlı Doğu Yemekleri

Monosodyum glutamat (MSG), şayet aşçıdan koymamasını istemezseniz (ben o zaman bile hep şüphe ederim), Çin yemeklerinin çoğunda daha lezzetli olması için bol miktarda kullanılan bir katkı maddesidir. MSG bir aminoasidin bir sodyum tuzudur, katıldığı her yemeğe tat kattığı bilinir. Ayrıca kendine has bir tadı da vardır.

Bir Çin lokantasında yedikten sonra kendinizi tuhaf hissettiğiniz oldu mu? Bazen insanlar, Çin yemeği yedikten sonraki bir saat içinde aç oldukları şakasını yaparlar. Bu gibi şakaların genelde ufak bir gerçeklik payı vardır, değil mi? Bir saat sonra açlık hissetmek kısmen Çin yemeklerinin az yağlı içeriğinden kaynaklanır. Çok yağlı beslenmeye alışkınsanız, düşük kalorili gıdalara geçtiğinizde, tam dolu hissetmezsiniz ya da tatmin olmayacaksınızdır. Böylesi değişik bir beslenmeye uyum sağlamak yaklaşık bir ay sürer.

Bir Çin lokantasında yedikten sonra hissedilen açlığın diğer bir nedeni de duygusaldır, daha iyi hissetme girişimidir. MSG, "Çin Lokantası Sendromu" ya da "Kwok's Hastalığı" olarak bilinen reaksiyonları yaratır. Baş ağrısı, bulantı, baş dönmesi, terleme ve yüz ya da boyunda kasılmayı içeren belirtileri, hafif ya da yoğun olabilir.[99] Bu belirtilerden herhangi birini hiç yaşadınız mı?

MSG, uyarıcı işlevi görür. Bir araştırma, MSG çok yüksek dozlarda alındığında, beyin nöronlarını aşırı derecede uyarmasının ölümle sonuçlanabileceğini gösterdi.[100] Uyarıcılarla daha iyi hissedilen heyecan arayanlar, MSG ve acılı baharatların verdiği duygu uğruna, Çin yemeklerini cazip bulur.

Hayatının işten ibaret olmasına ve hiç eğlence olmamasına kızgın ve gergin olan kişiler, bilhassa heyecan türü neşelenme isteyenler, sık sık fıstıkla karışık baharatlı yiyecekleri yemek ister. Bu, Çin yemekleri arasında, hafif bir şekilde tatlandırılmış sosla, tavuk, fıstık ve acı biberin Szechwan stili karışımı kung pao usulü tavuk yemeğine tekabül eder. Bu karışım, stresli, üzgün ya da çok kızgın kişilerin ezerek yeme gereksinimini yatıştıran kütür kütür körpe sebzelerin üzerine dökülür.

Yüksek adrenalin yaşam tarzına sahip bireyler –özellikle eğlence sektörü çalışanları, borsacılar ve satış görevlileri– geleneksel Tayland yemekleri gibi, baharatlı Doğu yemeklerini sıkça yeme isteği duyar. Noodle sakinleştirirken, biberler enerji verir – inişli çıkışlı yaşam biçimi olan bir kişi için mükemmel bir metafor olan bir yiyecektir.

Doğu yemeği lokantalarında çok saygın bir araştırma ekibi tarafından ilginç bir araştırma yürütüldü. Araştırmacılar, her lokantada kapıya yakın bir masaya oturdu ve içeri giren her müşteriyi beden ölçüsüne göre not etti. Her müşteri, ya "obez" ya da "obez değil" olarak sınıflandırıldı.

Daha sonra, araştırmacılar, yemeklerini yerken yemek çubuğu kullanan müşterileri gözlemledi. Obez olmayanların yaklaşık dörtte birinin, obezlerin ise sadece yüzde 5 kadarının yemeklerini yemek çubuğuyla yediğini saptadılar. Araştırmacılar, obezlerin, bir yemek çubuğunun olanak sağladığından daha büyük lokmalarla ağız dolusu yemek istediği sonucuna vardı.[101]

Acılı Meksika Yemekleri

Acılı Meksika yemeklerinin çoğuna baharat olarak acı kırmızıbiber katılır. Bu biberler, Acılı Yemek Yiyenler'e gerçekten istedikleri takviyeyi verir – acı kırmızıbiber yeme karşılığında beden ısıları gerçekten yükselir.

Bu vücut ısısı yükselmesini, bir soğuma devresi izler ve böylece aşırı sıcak iklimlerde çok faydalı olan o sıcak-soğuk etkisi yaratılır. Vücudun bu inişli çıkışlı değişen durumu Acılı Yemek Yiyenler'e heyecan verir. Bu, adrenalin patlamasına benzer.[102]

Kırmızıbiberler, genellikle o kadar çok acıdır ki ağzı zehir gibi yakar. Bu acı, normal seviyeden daha fazla uyarım seviyesine ihtiyaç duyan bazı heyecan arayanlara çekici gelir. Bazı Acılı Yiyenler dayanıklılıklarını ispatlamak ister. Hatta kimin en büyük acı biberi hiç su içmeden yiyebileceğini görmek için yapılan yarışmalara katılırlar.

Daha kişiye özel bir ağız yakma deneyiminin tadını çıkaranlar da vardır. Fiziksel acıya karşılık olarak, biberin acı tadının duyumu, adrenalin, hormonsal ve opiyat reaksiyonunu tetikler. Vücut acı çektiğinde, beyin kortizol hormonu salgılar (suni hali "kortizon" denilen, atletlerin ağrı için vuruldukları iğnelerde bulunan). Kortizol, belli bir rahatsızlığa karşılık olarak, vücudun her yerine sızar. Böylece, aşırı acı bir kırmızıbiberi yiyen kişi, çektiği acının karşılığını, acıyı uyuşturan kortizolun sarıp sarmaladığı bir duyguyla alacaktır.

Acılı Yiyenler, acı kırmızıbiber yiyerek, kendi kendilerini tedavi ederler. Asıl soru ise, fiziksel acı içinde oldukları için mi kendi kendilerini tedavi ediyorlar yoksa bir tür duygusal acıyı yatıştırmaya mı çalışıyorlar?

Baharatlar-Kişilik Bağı

Aşırı Acı Yiyenler, yemeklere koydukları baharatlar kadar güçlü kişiliklere sahiptirler! Bazen, kişilikleri daha kuvvetlidir.

Aşırı Acı Yiyen bazı kişiler, tat tomurcuklarını köreltmiştir. Alkol ya da aşırı derecede sigara, tat tomurcuklarının tuzlu, ekşi ve acı tatları alabilme becerisiyle yarışır. Bir araştırma, alkoliklerin çocuklarının tat tomurcuklarının normalden daha az olduğunu saptadı, böylece tavuk-ve-yumurta sorusu ortaya çıktı.[103] Tat tomurcuklarının sayısı azaldıkça, alkolün tadı da dahil olmak üzere kuvvetli tatları alma becerisi azalır. Aşırı Acı Yiyenler birçok kişinin normal bulduğu seviyeye ulaşmak için yediklerine daha fazla baharat atma ihtiyacı duyar.

Klasik olarak Aşırı Acı Yiyen bir tanıdığım, beslenme bozukluğundan mustarip. Profesyonel bir gazeteci olan Hank, günümüzün Hemingway'i havasında romantik bir anlayışa sahiptir. Bu sıfatına uygun olarak, Hank günün büyük bölümünde sarhoştur. Bir de, cebinde bir kavanoz baharatlı tuz taşır. Lokantalarda ya da arkadaşlarının evinde yemeklerin yeterince baharatlı olmayacağı korkusu içindedir. Bu nedenle, önüne konulan her yemeğe utanmadan küstah bir biçimde bol bol baharatlı tuz serper. Yemeğin yeterince tuzlu ya da baharatlı olduğunu görmek için serpmeden önce tadına bile bakmaz. Hank, alkolün uyuşturduğu tat tomurcuklarıyla, yemeğin baharatlarının her zaman yetersiz olduğunu varsayar.

Bazen, Acılı Yiyecek yeme isteği, aşırı uyarıcılarla dolu bir yaşam tarzına karşı bir savunmadır.

Bir zamanlar tanıdığım bir kadın, Denise, otoyol devriyesiydi. Ufak tefek, sarışın bir kadındı. Polis amiri bir babanın

kızı olan Denise, kanun uygulayıcı olmaya daha küçük bir çocukken karar vermişti. Erkek olmadığından dolayı babasının hayal kırıklığına uğradığını hissederdi. Babasının sevgisini kazanmak için, Denise "mükemmel oğul" rolünü oynardı. Doğal güzelliğini ve kadınlığının önemini azaltarak, cinsiyetsiz bir polis memuruna dönüşmüştü.

Denise her gün, tehlikeli işinin doğasındaki risklerle karşı karşıyaydı. Kenara çektiği her arabaya doğru yürürken kalbine pompalanan adrenalinle dolardı. Babasını memnun etmenin bedeli oldukça yüksekti ve tam olarak işe yaramıyordu da! Babası hâlâ "Seninle gurur duyuyorum" dememişti. Oysa o sözleri duymak için o kadar çok can atıyordu ki! Belki de çalıştığı şubede terfi edilirse bir ihtimaldi...

Denise, aşırı gayret gerektiren hayatıyla, acılı domates sosu kullanarak baş etti. Yediği her şeyin üzerine –dondurmaya bile– bu acı sosu döktü! Bu acılı sos, Denise'e belli ki bir anestezi etkisi yaptı. Beyin kimyasallarını, ağzında yanma biçiminde maksatlı bir fiziksel acı yaratarak, duygusal acıyı hafifletmek için kışkırtıyordu! Bir çeşit sezgisel akupunktur yöntemine benziyor, değil mi?

Aşırı Acı Yiyenler, çoğunlukla çok başarılı kişilerdir. Büyük risk almakla alakalı koşturmayı sevdiklerinden, sıra kariyerlerine geldiğinde savurgandırlar. Phil Donahue, Geraldo Rivera ve Sally Jessy Raphael genellikle hep Aşırı Acı Yiyenler'dir. Bunu nereden mi biliyorum? Her üçünün de yeme arzusu kişiliklerini televizyonda analiz ettim. Medya gibi değişken sektörlerde oldukça başarılı olan birçok kişi Aşırı Acı Yer.

Heves: Bitmeyen Heyecan

Uzun süreli başarının keyfini çıkaran, o oldukça başarılı kişiler, genellikle başkalarının telkinlerine gerek duymaz, kendi doğal yakıtlarıyla ateşlenirler. Bu sonuç, onlara hangi kariyeri seçmeleri ve hangi hayat yolunu izlemeleri gerektiğini söyleyen içgüdülerine önem vermelerinden kaynaklanır. Davranışlarınız, içgüdüleriniz ve inançlarınızla uyum içinde yankılandığında, sınırsız enerji ve hevese sahip olursunuz. Sabahleyin sabırsızlıkla uyanırsınız!

Boş ya da aldatıcı olduğunu bildikleri işlerle meşgul olan mütevazı kişiler, bitkin ve uyuşuk hisseder. Böyle olunca da, *baharatlı yiyecekler* gibi, yapay ve suni yollarla, heyecan arayabilirler.

Heyecan, adrenalinden kaynaklanan fiziksel bir coşkudur. Kısa ömürlüdür ve eninde sonunda çok tüketicidir. Diğer taraftan, heves, kalıcı bir coşku sağlar ve enerjiyi artırır. Heyecan, baharatlı yiyecekler yemek, lunaparkta hız trenine binmek ya da tehlikeli bir durumda bulunmak gibi dış kaynaklardan alınır. Heves ise hayallerinizi gerçekleştirme yolunda adımlar atmak gibi içsel kaynaklardan gelir.

Acıyı Engelleyen Baharatlar

Gayet acı baharatlar, beynin tüm vücudu yıkayan ve yatıştıran, ağrıkesici kimyasalları salgılamasını sağlar. Duygusal anestezi aramak, doğal bir yoldur ama yine de geçici bir tedbirdir. Kendinize, "Beni gerçekten rahatsız eden nedir?" ya da "Gerçekten ne istiyorum ve neye ihtiyacım var?" diye sorun.

Cevaplar bir defa görününce, bu arzuları yerine getirmek için doğru adımları atmak artık öz-sorumluluk ve öz-sevginin bir parçasıdır. Hatta nihai hedefinize ulaşmadan önce, çok daha iyi hissedeceksiniz! Hayallerinize doğru ilerlediğinizi bilmek, acı biberlerle kendi kendine iyileştirme arzusunu giderecek, tedavi edici bir histir.

BAHARATLI YİYECEKLER YEME İSTEĞİNE KARŞI OLUMLAMALAR

- Zaman, bol ve sınırsız bir kaynaktır.
- İhtiyaçlarımın tümüyle ilgilenecek zamanım var.
- Şu an, bütün hayallerimi gerçekleştiriyorum.
- Aklıma koyduğum her şeyi yapacak zekâ ve yaratıcılığa sahibim.
- İçsesimi dinler ve onun gösterdiği yolda giderim.
- Arzuladığım hayat, hak ettiğim hayattır.
- Heves ve istek yaratmak için tüm ihtiyaçlarımın karşılanmasını sağlayacağım.

ON ALTINCI BÖLÜM

SIVI İÇME İSTEKLERİ: İNİŞLİ ÇIKIŞLI ENERJİ DÖNGÜSÜ

Kimi zaman, insan Sürekli Sıvı İçme İhtiyacı duyar. Katı yiyeceklerde olduğu gibi, çoğu sıvılarda da ruh halini değiştiren maddeler vardır. Bu özellikleriyle, duygusal açıdan acil sığınak arayanlara hitap ederler. Bu önlenemez arzu duyulan sıvıların başında diyet sodalar, kahve ve alkol gelir.

Diyet Kola ve Tıkınırcasına Yemek

Benimle ilk terapi seanslarına diyet kola ile gelen danışanlarımın çokluğuna hep hayret ettim. Bunlar arasındaki Gabrielle tam anlamıyla tipik bir örnekti:

Elinde kırmızı-beyaz parlak alüminyum diyet kola kutusu taşıyan esmer güzeli, utangaç bir şekilde ofisime girdi. İlk başta, beni neden görmeye geldiği hakkındaki sorularıma cevap verirken, kutudan çay içer gibi azar azar yudumladı. Gabrielle, hayatının ayrıntılarını açıklamaya başladığında, küçük yudumlar büyüyerek yutkunmaya dönüştü.

Bir ayrılıp bir barıştığı erkek arkadaşını anlattıktan sonra kutuyu başına dikerek lıkır lıkır içti. Daha sonra annesinin boşanmasını anlatırken kutuda kalanın çoğunu bir dikişte yutuverdi.

Gabrielle ve diyet kolayı çok içen diğer danışanlarımın çoğu için o sıvılar, bir güvenlik vanasını temsil eder – yağ ve kalori "yükümlülüğü" olmadan enerji ve heyecan sağlayan tutunacakları bir şeydir. Bir nevi mükemmel erkek arkadaş gibidir.

Diyet kola, kronik diyet yapanların en sevdiği canlandırıcı uyaranlardan biridir. Bunu bir aşağılama ya da bir suçlama olarak değil sadece gerçek hayatın bir gözlemcisi olarak söylüyorum. Ayrıca ben de eskiden onlardan biriydim! Üniversitede, gece ders çalışırken diyet kolayı –kimi zaman günde iki litre içerek– beni uyanık tutması için *kullandım*. Artık kola içme isteğim kalmadı. Asla da içmem, muhtemelen geçen beş yılda bir kutu içmişimdir. Hiç özlemediğimi söylemekten de mutluyum. Üstelik, suni kimyasalları bırakmamın sonucu olarak cildim çok daha temiz!

Diyet kolalardaki karbonatlama, kafein ve NutraSweet adındaki yapay tatlandırıcının etkisini göstermesini hızlandırır. Ferahlatıcı bir içecektir ve aynı zamanda doyurur, doldurur. Birçok kadın, diyet kolayı öğünlerin yerine ya da ayakta durmak için kullanır. "Öğle yemeği ya da akşam yemeğine ihtiyacım yok, sadece diyet kola içeceğim" diyenleri duyarsınız.

NutraSweet iki aminoasitten oluşur: Aspartik asit ve fenilalanin. Bu her iki aminoasit, bir hayli uyarma etkisine sahip olup, ayrıca uyarıcı nörotransmitterlerin üretimine yol açar. Bilhassa, aspartik asit, artan dayanma gücü ve katlanma, azalan

tükenmişlikle bağlantılıdır. Diyet içeceklerin hızla kadınların sevgilisi olmasına şaşırmamalı – tüm uyarıcı maddeler, aynen yola devam etmelerini sağlar.

Oysa birçok araştırma, o kalorisiz içeceklerin günün ilerleyen saatlerinde art arda yüksek kalorili yiyecekleri yemelerine sebep olabileceğini gösteriyor. Tatlı yiyenler, tatlandırıcı içerikleri arasında şeker olmadığında bile, tatlı bir tadın çekimine kapılır. Yine de, bazı kişiler, yapay tatlandırıcıların kimyasal tadına çok hassastır. Sakarin ya da NutraSweet bulaşan hiçbir şeyi yemezler.

Her nasıl oluyorsa, Tatlı Yiyenler'in çoğu, kaynağı ne olursa olsun, her tatlı tadı sever. Bu davranışı kaydeden birkaç araştırma, tatlı tadı olan gıdaların sindirimine karşılık olarak aşırı yemenin sıklıkla ortaya çıktığını gösterdi. Bu araştırmalarda, tatlandırıcı madde suni veya diyete ait olduğunda bile aşırı yeme haliyle sonuçlandı. Aslında, bazı kişiler, "diyete ait" yiyecekleri tıkınırcasına yiyor, o kadar çok yiyorlar ki sonucu kilo almak ya da obezite oluyor. Kimi araştırmacılar, suni tatlandırıcıların iştahı kışkırttığına ve hatta tıkınırcasına yemeye *yol açtığına* inanır.[104]

Aspartam ("NutraSweet" olarak pazarlanan) gibi suni bir tatlandırıcının, tıkınırcasına yemeyi tetikleyebileceği mantıklı görünüyor. Daha önce bahsettiğim gibi, iki temel bileşeninden biri fenilalanin denilen aminoasittir. Aminoasitler protein ürünlerinde doğal olarak bulunduğundan, "doğal" tatlandırıcı olarak pazarlandı.

Halbuki, birçok kişide *fenilalanin* hassasiyeti vardır. Belki de diyet kola kutularının yan tarafında bulunan küçük uyarı etiketleri dikkatinizi çekmiştir. Şişelerde, PKU'su olanların içmemesini yazar. Bu terim (PKU), yaklaşık her 20 bin çocuktan birini etkileyen bir hastalık olan *fenilketonuri* illetine işaret

eder. Bu çocuklar, fenilalanin aminoasidini metabolize etmek için gerekli olan enzimsiz doğdu. Çocuk, bu maddeyi metabolize edemediğinden, vücudunda birikir ve bu durum güçten düşüren, zayıflatan, geri dönüşü olmayan bir zekâ geriliğine yol açar.

PKU'su olmayan pek çok kişi de bu aminoaside karşı reaksiyon gösterir. Fenilalaninin NutraSweet şeklinde sindiriminden sonra, baş dönmesi, uyuşukluk, sinirlilik ya da dengesini kaybetme hissi yaşadığını bildiren pek çok kişinin belgelenmiş şikâyetleri var.[105]

Karbonatlanmış içeceklerin, genelde psikolojik etkiler yarattığı sonucunu çıkardım. Karbonmonoksit, oksijenle yarışıyor olabilir ya da kafein ve NutraSweet'in etkilerini hızlandırabilir. Kimi kadınlar, çok fazla diyet kola içmekle ilişkili aşırı yaşam stresinin ardından panik atak şikâyetlerinde bulundu. (Karbonatlamanın bu ataklara katkı sağladığından şüphelenildi.) İyi bilindiği üzere, neticede karbonatlı alkollü içecekler, karbonatsız alkollü içeceklerden daha hızlı sarhoşluk yapar.

Kolalı içecekler, aynı zamanda vücudun magnezyum seviyesini düşürür, bu yüzden, yeme isteğine sebep olur. Doğu Tennessee Üniversitesi'nde Dr. Kenneth Weaver tarafından yürütülen bir araştırma, koladaki fosforik asidin vücudun magnezyumuna sarılarak onu söküp kopardığını saptadı. Her bir 350 ml kutu kola, 36 miligram fosforik asit içerir ve bu da 36 miligram magnezyumun vücuttan atılmasıyla sonuçlanır.[106]

Kola aleyhinde kanıt topluyormuş gibi görünebilirim, kasıt yok! Öyle bir şey yok. Her şeyde ölçülü olmak, her zaman en akıllıca seçenektir.

Aşırı Kahve İçmek

Art arda aşırı kahve içenler, yorgun bir ata –yani kendilerine– sürekli canlılık kazandırmaya çalışır! İstemedikleri sorumluluklarla yüklenildiklerinden, enerji seviyelerini aşırı yüklü programlarına uygun seviyeye getirmeye çalışırlar. Aşırı Kahve İçenler, enerjinin gerçek kaynağı olan içseslerini dinlemek yerine, gerçekten inanmadıkları projelere yapay olarak heyecan temin etmeye çalışır.

Görünüşe göre, kahve sonradan edinilen bir tattır. Hatta kimi araştırmacılar, kahve içme isteğinin şartlı tepki olduğuna inanır. Araştırmaların gösterdiği üzere, tadı hoş bir yiyecek ya da içecek ile tadı hoş olmayan bir yiyecek yersek ya da içersek, er ya da geç, hoş olmayan yiyeceği sevmeye alışırız.[107] Bu, tadı hoş olmayan yemeği, yanındaki daha lezzetli olanı yemekten aldığımız zevkle bağdaştıracağız demektir.

Araştırmacı A. W. Logue, bu doğal olayın insanların kahve ve çay için nasıl damak tadı edindiğini açıkladığı görüşünde. Bunların içmeye alışana kadar ilk başlarda tadı hoş gelmeyen iki içecek olduğunu vurgulayan Logue şöyle devam ediyor: "Yeni bir kahve ya da çay içicisi, genellikle içeceğine şeker ya da süt gibi daha lezzetli maddeler katar. Yavaş yavaş, kahve ya da çayın asıl tadı şeker ve sütün tadıyla ilişkilendirilince, kahve ya da çay daha az şeker ya da sütle içilir, en sonunda da hiç şeker ve süt konulmaz."[108]

Aşırı Kahve İçenler, çoğunlukla sabahleyin günün ilerleyen saatleriyle ilgili endişelerle uyanır. Genellikle, ilgi alanları ve beklentilerinin karşılığı olmayan işlerde çalışırlar. Çalışma motivasyonları genellikle mali çöküş korkusuna dayanır. Bu nedenle, aşırı kahve tüketimi günü atlatmalarına yardım eder.

Aşırı Kahve İçenler'in hangi kariyerin gerçekten ilginç ve yapmaya değer olduğuna dair içgüdüsel hisleri olabilir ama korkuları ve kendinden şüphe etmeleri engeliyle karşı karşıyadırlar. Yıllarca sağlıksız motivasyon araçlarına güvendikten sonra, Aşırı Kahve İçenler kendilerini kahvenin yanı sıra mali sorunlar korkusuna bağımlı bulur.

Halbuki içgüdüler, izlemeniz gereken kariyer yollarının ayrıntılı yol haritalarıyla doludur. Bu kariyer, çoğunlukla, sizi büyüleyen ve doğal olarak sizi heveslendiren bir şeydir. Ayrıca, mali gerginlikten özgürleşmenizi sağlayacak, başkalarına da faydası olacaktır. Meditasyon ve sessiz derin düşünce size bir hayli yön verebilir. Eğer her birimiz hakikaten anlamlı bir yaşam hedefini geliştirmeye odaklanırsak, dünyanın bir bütün olarak bunun faydasını göreceğine gerçekten inanıyorum.

Alkolün Cazibesi

Hiç alkollü bir içecek içip de son derece iyi hissettiniz mi? Sonra bir tane daha içince o harika hissi kaybettiniz mi? Yalnız değilsiniz. Alkol, küçük dozlarda bir uyarıcı işlevi görür. Ama daha büyük miktarlarda, etkisini değiştirir ve yatıştırıcı halini alır.

Canı sürekli şeker yemek isteyenler –akide şekeri ya da kurabiye yeme isteği duyanlar– arada aynı zamanda alkol içme isteği de duyar. Bu bir tesadüf değildir. Şeker ile alkolün molekül yapısı hemen hemen aynıdır. Şekerin önlenemez yeme isteğini tetiklemesi gibi alkol de aynısını yapar.

Bira ve şarap içenler, stres yönetimi istediklerinde dahi, çok defa uyarıcı bir etki peşindedirler. Bu içeceklerin her ikisinde de fermantasyon işlemiyle oluşturulan tiramin, büyük

miktarda bulunur. Tiramin, kan basıncını yükseltir ve beyin kimyasalı noradrenalin oluşumunu harekete geçirir. Bu içeceklerin verdiği zevkin alkol içeriğiyle alakası yoktur!

Alkol, aynı zamanda, beynin serotonin seviyesini geçici olarak yükseltir. Bu da, içmenin bir nevi kendi kendini tedavi etme davranışı olup olmadığı sorusunu akla getirir. Serotonin, anımsayacağınız üzere, sağlık için çok önemli. Kimi araştırmalar, kronik içicilerin sosyal içiciler ve hiç içmeyenlerden daha az serotonin seviyesine sahip olabileceğine işaret ediyor. Belki de, "sıvı" serotonin içmeye çalışıyorlar. Ne yazık ki, okumakta olduğunuz gibi, alkolün serotonin yükselten etkisi kısa sürelidir. Uzun vadede, aşırı alkol tüketimi serotonin üretimini kısmen veya tümüyle bitirir.[109]

Alkol içme istekleriyle en güçlü şekilde ilişkilendirilen duygusal sorunlar arasında şunlar bulunur:

- Öfke
- Depresyon
- Yas
- Yalnızlık
- Utanç

Çoğumuzun bildiği gibi, alkol içme isteği ve fazla alkol tüketimi, olumsuz düşünceleri güçlendirir. Buraya kadar okuduğumuz gibi, alkol yatıştırıcı bir madde gibi davranır. Aynı zamanda, sağlıklı bir yaşam biçimine sahip olma arzumuzu da engeller. Alkolü kararında almak birçok kişi için problem değilken (tamamen uzak durmaları gereken iyileşen alkolikler dışında), aşırı alkol kullanımı fiilen yeme isteği ve kilo almaya sebep olur. *Kilolarca Acınızdan Kurtulmak* adlı kitabımda bu konuda yazdıklarımdan özetle:

Alkolik vücut, alkol ve şeker arasında ayrım yapmakta zorlanır. Birini ya da ikisini de tıkınırcasına yeme ihtiyacı hisseder. Alkolün besinlerden yapıldığını düşündüğünüzde bu mantıklı gelir: Şarap mayalanmış meyvedir; bira tahıldan, votka patatesten yapılır.

Alkolikler üzerinde yapılan beyin kimyası araştırmaları, alkoliklik için fizyolojik nedenlere işaret eder. Alkolizmin nedenleri arasında genetik yatkınlık bulunduğunu biliyoruz; diğer bir ifadeyle, alkol bağımlılığına kalıtım yoluyla sahip olunabilir. Birçok araştırmacı, alkolik beyinlerde beyin kimyasalı serotoninin bitmiş olabileceğini saptadı. Hatırlayacağınız gibi, serotonin seviyesi düşük olunca, uyuşuk ya da asabi hissedersiniz. Araştırmacılar, alkoliklerin, tükenen serotonini sarhoşlukla telafi etmeye girişerek, kendi kendilerini tedavi ediyor olabileceğine inanıyor.

Ne yazık ki, alkol bağımlılığı, daha fazla serotonin kaybıyla sonuçlanır. Serotonin, siz uyurken beyinde oluşan bir kimyasaldır. Beyniniz bu maddeyi depolamaz; her gece sıfırdan yaratılması gerekir. Olan şudur: Vücudunuz geceleyin uyku döngüsünün Hızlı Göz Hareketi (REM) safhasında vücudun bir maddesi olan melatonini, beyin kimyasalı serotonine çevirir. Şayet REM uyku döngünüz, kesintiye uğradıysa, yeterince serotonin oluşturamazsınız. O zaman da halsiz hissederek uyanırsınız.

Alkol ve diğer uyuşturucu maddelerin aşırı tüketimi, REM uykusunu bozar. Yatmadan önce çok fazla içerseniz, yeterli REM uykusu alamazsınız ve serotoninin tükenmesinden dolayı da içki sersemliğiyle uyanırsınız. Ağrı-kilo ilişkisinden mustarip olanlar, serotoninleri düşükken, karbonhidrat yeme isteğinden (ekmek, tatlı ve nişastalı yiyecekler) bahseder.

Daha kötüsü, alkol, zayıflama çabalarına engel olur. İlk olarak, alkol çok şişmanlatıcıdır. İkinci olarak, alkol vücudu yavaşlatır. Bir yatıştırıcıdır. Bilhassa, metabolizmayı, vücudunuzun kalorileri yakma hızını yavaşlatır. Bu yüzden, alkol sadece kalorileri vücudunuza EKLEMEK ile kalmaz, aynı zamanda kalorileri daha yavaş yakmanıza sebep olur.

Son olarak –muhtemelen kişisel deneyiminizden bunun farkındasınızdır– içmekteyseniz ya da içki sersemliğindeyseniz, egzersiz yapma olasılığınız daha düşüktür. Vücudu çalıştırmak büyük olasılıkla daha iyi hissetmenizi sağlayacak olsa da, yorgun ve sinirliyken, sadece dinlenmek istersiniz. Bunun sonucunda, enerji seviyeniz düşük olduğundan daha az sayıda kalori yakarsınız.[110]

Sevgi Arzusu ve Sıvı Arzusu

Sevgi arzusu da, aşırı alkol ve diyet kola içmeye sebep olabilir. Bir araştırma, deneklerden, aşk ve duygusal yakınlık hissettiklerinde ne içmek istediklerini sordu. Verilen bir numaralı cevap neydi? Şarap. Araştırmacılar şarap-aşk bağını şu şekilde açıkladı: "Alkolün en çok tercih edildiği zamanlar, öfke, hayal kırıklığı ya da depresyon hissedildiği zamanlar değildi. Sözde bu duyguları teskin etmek için kullanıldığı iddia edilir. Halbuki aşk-şefkat duyguları içindeyken, bireyler bu ruh halinin sürmesi için yemeklerinin yanında şarap içtiklerini bildirdi."[111]

Diyet içecekler, aynı zamanda, duygusal yakınlık arzulamanın karşılığı da olabilir. Az önce okuduğunuz gibi, fenilalanin, aspartam ya da NutraSweet'in iki bileşeninden biridir. Bazı araştırmalar, *fenilalanin* aminoasidinin beyni, romantik aşk

duygularıyla ilişkilendirilen amfetamin maddesi olan feniletilamin (PEA) üretmeye teşvik edebileceğini gösteriyor. Dolayısıyla, alkolsüz diyet içecekler, tıkınırcasına çikolata yemeye benzer bir işlevi yerine getiriyor olabilir. Altında yatan dürtü, romantik aşkla ilgili beyin kimyasalı arzusu olabilir.[112]

Diğer İki Doğal Enerji Kaynağı

En derin inançlarınızla uyum içinde yaşadığınızda sınırsız enerjiniz olur. Olağanüstü enerjinin diğer iki doğal kaynağı, egzersiz ve sudur.

Bu kitap boyunca sizi egzersiz yapmaya teşvik ettiğimi fark etmiş olabilirsiniz. Beden eğitimi öğretmeni gibi davranmaya çalışmıyorum; sadece egzersizin her derde deva şahane etkisini ilk el deneyimlerimden biliyorum. Kendinizi yorgun, bunalmış, depresyonda, akşamdan kalma, âdet öncesi sıkıntısında ya da yalnızca düpedüz çok mutsuz hissettiğiniz günlerde, egzersiz yapmayı deneyin. İyi bir ter atacağınız bir yerde, 15 dakika aerobik türünden bir şey yapın. Aerobik hareketi seviyeniz, nefesinizi, şarkı söyleyemeyecek kadar (daha azı hafif kalır) hızlandıracak ama konuşamayacak kadar (yağın yanmadığı oksijensizlik seviyesine gelecek kadar) değil.

Birçok araştırma, egzersizin göze çarpan fevkalade tedavi edici faydalarının altını çizer. Yıllardır, ruhsal ve fiziksel sağlık alanında çalışan bir araştırmacı olarak, tıbbi ve psikolojik kurumların dergilerini muntazaman tarıyorum. Egzersiz, araştırmacılar arasında fikir birliğine ilham kaynağı olan az sayıdaki konudan biridir. Birkaç istisna dışında, egzersiz her zaman faydalıdır.

Suyla ilgili faydalara gelince, enerji seviyeniz bir dahaki sefere düştüğünde, kahve molası vermeden önce bir dakika bekleyin. Onun yerine suyu deneyin. Su ferahlatıcı ve gençleştiricidir, olağanüstü bir doğal enerji kaynağıdır. Suyu, güzel bir kristal bardakta, bir limon dilimiyle kendinize sunarak özel bir içecek yapın!

SIVI İÇME İSTEKLERİNE KARŞI OLUMLAMALAR

- Arzuladığım her şeyi gerçekleştirmeye yetecek kudretim var.
- Başkalarının yardımını isterim ve alırım.
- Kendimi şu anda olduğum gibi seviyorum.
- Hayatımda iyi olan her şeyi kabul ediyorum.
- Telaş etmeye gerek görmüyorum.
- Geçmişimde acı verenlerin hepsini affediyorum ve benliğimi derhal hoş şeylerin girmesine açıyorum.
- Önsezilerime güvenebilirim ve rahatlayabilirim.
- Kendimi savunmayı bırakmak ve gardımı düşürmek hiç sorun değil.

ON YEDİNCİ BÖLÜM

ÇEREZLER VE YERFISTIĞI EZMESİ: EĞLENCE YOKSUNLUĞUNDAN YEME İSTEĞİ

Aşırı stresli ve zamanın kısıtlı olduğu hayatımızda, görünüşe göre, rahatlama ve keyif için çok az fırsat var. Oysa her canlının eğlenmeye ihtiyacı vardır. Evdeki evcil hayvanlarınıza ya da televizyon belgesellerindeki hayvanlara bir bakın. Hepsi oyun oynar! Eğlence, nefes almak ve su içmek kadar doğaldır. Genelde bu temel ihtiyacı, ortadan kalkacağını umut ederek geri plana atarız. Ne yazık ki tüm bastırılan arzular ve duygular gibi, görmezden gelmek, kendiliğinden geçmesini sağlamaz. Aksine, cazibesi daha da artar.

Fındık, fıstık, ceviz, badem gibi kabuklu yemişleri yeme isteği, karşılanmamış eğlence ve zevk ihtiyaçlarının bir ifadesidir. Bu çerezlerin dokusu kadar özündeki kimyasallar da, eğlence mahrumu bireyleri yatıştırmaya yöneliktir.

Eğlencenin bir lüks değil, bir gereksinim olduğuna inanma nedenlerimi, *İnişli Çıkışlı İlişkiler*[113] adlı kitabımda anlattım. Eğlence ihtiyacını baskı altında tutarak içimize attığımızda – cidden!– "Eğlence Yoksunluğu Sendromu" yaşarız. Bu, tükenmişlik hissine benzer. Belirtileri arasında; yorgun, huysuz ve asabi hissetmek, hayatınızın ayarının bozuk olduğunu hissetmek; "eğlence"nin ne demek olduğunu unutmak bulunur.

Eğlenceyi hayatınızdan çıkarmanın pek çok akla yatkın nedeni vardır. Yaygın açıklamalar arasında şunlar bulunur:

"Çocuklarıma ve eşime, zaman ve enerji ayırmam gerek."

"Önce hedeflerime ulaşmak zorundayım, sonra eğleneceğim."

"O kadar da bencil olamam."

"Başkalarının eğlenmeye ihtiyacı olabilir ama ben, hepsinin ötesindeyim!"

Eğlenceden yoksun kişiler, çerezleri, üzüntünün acısını çıkarma veya bir rahatlama kaynağı olmasının yanı sıra beyindeki zevk kimyasallarını harekete geçirmek için, acil bir keyif alma kaynağı olarak da sıklıkla kullanır. Eğlenceden yoksun, aşırı stresli bir yaşam biçimi süren bazı kişiler, heyecansız, hevessizdir. Bu kişiler, psikolojik olarak yıpranmışlardır ve hayatlarında eğlence ve sevinç enjeksiyonuna ihtiyaçları vardır. Kabuklu kuruyemişler, bunun için bir çıkış yolu sunar. Kan basıncını yükselten vazoaktif bir madde olan tirozin, kaju ve yerfıstığında büyük miktarda bulunur.[114]

Çerezler aynı zamanda, beynin zevk merkezini harekete geçiren pirazin içerir.[115] Yeni açılmış bir kutu karışık kuruyemişin ya da bir kavanoz yerfıstığı ezmesinin sırf kokusu bile, kuvvetli bir prazin esintisi ve zevk kimyasallarının büyük bir dozunu sağlar. Danışanlarımın birçoğu, tatmin edilmemiş hevesleri yüzünden sırf eğlence ve zevk için çerezleri aşırı bir şekilde tıkınırcasına yer:

- Kabuklu yemişlerin yağ oranı yüksektir. Yağ, boşluk, yalnızlık, endişe ya da huzursuzluk duygularını örter. Neal, çalıştığı şirkette gerçekleşecek olan birleşmeden çok endişeliydi. Kimin kalıp kimin gideceğine karar vermeye çalışan dış danışmanlara kendi değerini kanıtlamak için uzun saatler boyunca sıkı bir şekilde çalışıyordu. Neal'in işindeki

güvensizlik, zaman kısıtlamaları ve eğlence-dinlenme ihtiyacının karşılanmaması, kabuklu çerezlere günlük saldırılarına mükemmel bir zemin yarattı.

◆ Kıtır kıtır kabuklu kuruyemişler, Stresten Yiyenler için de mükemmeldir. İşinde hayal kırıklığına uğrayan Henrietta, masasının çekmecesindeki yağlı, tuzlu ayçiçeği çekirdeklerine farkında olmadan "uzanır" ve avuç avuç ağzına doldururdu. Çekirdekleri ağzında öğüttükçe, halinden memnun hissederdi. Aslında, çekirdekler Henrietta için, kariyer tatminsizliğinden uzaklaşmasına imkân veren, duygusal bir çıkış noktasıydı.

◆ Kuruyemişler, yumuşak ve kremsi de olabilir. Bunlar, rahatlama arayanlar için mükemmeldir. LuAnne, yumuşak yerfıstığı ezmeli kurabiyeler kadar kaymak gibi yerfıstığı ezmesi yeme isteği duyardı. Öyle bir arzuydu ki doymak bilmezdi! Yeme isteği analizi, LuAnne'in gevşemek ve eğlenmekten korktuğunu teyit etti. Korktuğu şey de, eğer gün içinde boş boş otururşa, kocasının onu tembel ya da keyfine düşkün olmakla yargılayacağıydı. Bu korkular, evin etrafında hararetle çalışmaya mecbur hissetmesine yol açtı. Eğlenceden yoksun bir hayata sahip olunca kendi kendine acımasını hafifletmek için de yerfıstığı ezmesini çok yemek istiyordu ve yiyordu.

◆ Çerezler, bol baharatlı da olabilir, hatta kimi zaman acılıdır. Bunlar, Acılı Heyecan Arayanlar için mükemmeldir. Robert, kaju türü yerfıstığı yemeye bayılırdı, daha acı, daha tuzlu olursa daha iyi gelirdi. Her bir ezişinde, ağzını yakan tat ve yanma hissinden keyif alırdı. Bu yeme isteği, yüksek derece bir duygusal acıyı gösterir. Bütün eğlenceyi kaçırmakla ilişkili bir öfkenin yanı sıra, hayatın zevklerinden mahrum

bırakılma duygusunu içerir. Acılı Kuruyemiş Yeme İsteği duyanlar, hayatlarına mümkün olan her türlü eğlenceyi sokmanın gerçekten yararını görecektir.

◆ Bir diğer çeşit olan balla-tatlandırılmış kuru yemişler, Şeker Yeme İsteği duyanlar için mükemmeldir. Wendy, hiç eğlence olmadan sadece çalışmaktan ibaret olan hayat biçiminden bitkindi. Günü geçirmede kahve, çikolata ve balla kavrulmuş yerfıstığına güvenen, çok fazla uğraşı olan kesinlikle bir "Süper Kadın" olduğu söylenebilirdi. Kuruyemiş yeme arzuları, Eğlence Yoksunluğu Sendromu olduğuna işaret ediyordu. Bu durumuna kızgınlığı da, sürekli kıtır kıtır kuruyemişleri yeme istekleriyle ortaya çıktı. Balla kaplanan kabuklu kuruyemişler, cansız halini güçlendirmesine yardım etti. Wendy'ye göre, eğlenceden yoksun, onu tüketen yaşam biçimi talihsiz bir seçimdi – tatile çıkmaya ya da bir hobiye başlamaya yetecek parası vardı. Wendy, buna rağmen, eğlencenin uğraşmaya değer bir meşguliyet olduğuna inanmıyordu. Bu yüzden, eğlenmek yerine yemeye devam etti.

◆ Kuruyemişler, kıtır kıtır ya da kaymak gibi ezilmiş olarak, çikolatayla da birleştirilebilir. Çikolata kaplı kuruyemişler, sıkıcı aşk hayatından hayal kırıklığına uğramış, sinirli Tricia'ya öfkesini atacağı bir araçtı. Tricia, erkek arkadaşıyla dansa gitmek, geceleri eğlenmek istiyordu, bu onun için aşk ve romantizm demekti. Oysa erkek arkadaşı, akşamları ve hafta sonlarını televizyonda maç seyrederek evde geçirmeyi tercih ederdi.

◆ Yerfıstığı ezmesi ve çikolatalı küçük kekleri yeme isteği, aslında, eğlencesiz bir aşk hayatı yüzünden rahatlama ve kucaklanma isteğidir. Danışanım Anita, kocasıyla eğlenmek

için can atıyordu. Ancak öfke ve sinirlilik duyguları yerine, Anita genellikle ruhsal bunalımdaydı, hayatındaki eğlence yoksunluğundan kendisini ve kocasının dar bütçesini suçlardı. Bu yüzden, yerfıstığı ezmeli çikolatalı kekleri yemeye devam etti.

Kabuklu kuruyemişler, aynı zamanda, duygusal olarak gerçekten tedavi edici olması için, dondurma gibi süt ürünleriyle de karıştırılabilir. Yerfıstığı ezmeli donmuş yoğurt ya da dondurma gibi yumuşak çeşitleri, eğlence eksikliğinden oluşan depresyona işaret eder. Bademli çikolata gibi kıtır kıtır çeşitler ise, çalışmanın eğlenceden çok olduğu bir hayata öfke ya da sinirlilik işaretidir.

Eğlence Lüks Değil, Gerekliliktir

Sizin de muhtemelen fark edebileceğiniz gibi, sürekli kuruyemiş yeme isteğinizi iyileştirmenin bir adımı olarak, hayatınıza düzenli dozlarda eğlence sokmanızı kesinlikle savunuyorum. Eğlence, sadece bir gereklilik değildir, aynı zamanda harika faydalar da sağlar. Eğlenirken, heyecanlı, canlı, enerji dolu hissederiz. İçimiz huzurla dolar, güleriz ve rahatlarız.

İnişli Çıkışlı İlişkiler adlı kitabımda yazdığım üzere:

Çocuklar, oynarken sadece heyecan, zevk ve neşe için –rekabetçi eğlencenin aksinedoğal bir biçimde eğlenir. Çocukken eğlenmek için siz ne yapardınız? Ne zaman en mutlu hissettiniz? Eğer hatırlayamazsanız, o halde ara sıra çocukların oynamasını seyretmek için biraz zaman harcayabilirsiniz. Nasıl

zevk aldıklarına dikkat edin. Utanma, isteksizlik ya da suçluluk belirtisi olmadan bir uçurtmayı daha daha yükseklere tatlılıkla kaldırırken ya da salıncakta sallanırken ayaklarıyla gökyüzüne dokunmanın saf neşesi içindedirler. Eskiden böyle şeyler yaptığınızı hatırlıyor musunuz? Eğlence arzunuz, yemek yeme ve nefes alma ihtiyacınızı kaybettiğinizden daha fazla artmadı. Aksine, sorumluluk yüklü yetişkinler olarak şimdi daha fazla gülmeliyiz!

Kariyerin maddi refah yollarına, içimizdeki o "eğlence bölgesi" tarafından yönlendirildiğimize de inanıyorum. Kendi babam Bill Hannan, bunun mükemmel bir örneğidir. Çocukluk hobisi olan balsa ağacından ahşap uçak yapımını mesleğine dönüştürdü. Bu konuda 15 kitap yazdı ve *Model Kurucu* dergisinde düzenli olarak köşe yazısı yazıyor. Eğlence kaynağını gelir kaynağına dönüştürmede babam benim canlı örneğim. Babam, mükemmel sağlık, evden çalışma yeteneği, maddi refah, şöhret ve harika arkadaşlıkların keyfini çıkardığı bir hayat kurdu kendine – bunların hepsi, kalbinin sesini dinlemesinin sonucuydu, doğal olarak ücretsiz yapacağını geçimini sağlamak için yaptı.

Kendinize şu soruları sorun: "Kalbim şu an ne istiyor?", "Bir milyoner hiç olmayacak bir hayalimi nakitle desteklese, ne yapardım", "Tanınmanın ve takdir edilmenin ötesinde, maaş ya da herhangi bir ödeme olmadan hangi işi yapmak isterim?"

İşin garip yanı, memnuniyetle ücretsiz yapacağımız o işler muhtemelen en çok para kazanacağımız işlerdir. İşimize tutkuyla baktığımızda, müşterilerimiz bizim vereceğimiz hizmeti memnuniyetle arar. Bir düşünün: Çalışırken eğlenebilseniz nasıl hissederdiniz? Bu durum, yeme alışkanlıklarınızı nasıl etkilerdi?

KURUYEMİŞ YEME İSTEKLERİNE KARŞI OLUMLAMALAR

❧ Kendime iyi davranmamda bir sorun yok.

❧ Kalbimin beni götürdüğü yere giderim.

❧ Eğlencenin şart olduğunun farkındayım.

❧ Eğlence ve tasasız etkinliklere zaman ayırarak eğlenmeye bakarım.

❧ Boş vermeyi ve içimdeki çocuğu sınırsız sevinç ve özgürlük yaşamaya bırakmayı seviyorum.

❧ İhtiyaçlarımı karşılamaktan ben sorumluyum; kendime gün içinde eğlenmek için izin veririm.

❧ Amaçlarım ve arzularımın sorumluluğunu üstlenmek bir güçlülük işaretidir.

ON SEKİZİNCİ BÖLÜM

EKMEK, PİLAV VE MAKARNA: RAHATLATICI VE YATIŞTIRICI

Ah o ekmekler ah! Bir lokantada, önünüze taze pişmiş, dumanı tüten bir sepet ekmek konulduğunda kim karşı koyabilir? Bazı güzel kokular vardır ki tüm korunma ve mantık duvarlarını geçer, fırından yeni çıkmış ekmek kokusu işte bunlardan biridir. Çıtır çıtır kabuklu, sıcak, tatlı ve yumuşak ekmekten bir dilim koparıp ısırdığınızda bir hoşnutluk dalgasına sarmalanıyormuş gibi hissedersiniz.

Ekmek, pilav ve makarnanın kokusu, dokusu, tadı ve doğasında bulunan ruh halini değiştiren maddeler, en stresli, gergin ya da korkmuş kişiler tarafından arzulanan yiyeceklerden bazıları olmalarını sağlar. Nişasta yeme isteklerinin altında, Korku ve Gerginlik duyguları vardır. Örneğin, Monica'nın durumunu ele alalım:

42 yaşındaki satış müdürü Monica, işinde kendini güvende hissetmiyordu. Stres yönetimi seminerlerime geldiğinde, söylentilere göre beş müdürlük görevinin kaldırılacağını duymuştu. İşten çıkış belgesinin kendisine verilip verilmeyeceği düşüncesinden kendini alamıyordu. Monica, üç ay boyunca bu belirsizliğe katlandı. Geleceğin ne getireceğini ve düzenli

gelirinin devam edeceğine güvenip güvenemeyeceğini bilmediğinden gergindi. Bütün bu düşüncelerden yorulan sinirlerini yatıştırmak için ekmeğe sığınmıştı. Ekmeğin yumuşak dokusundan keyif almak, iyi bir arkadaşın sarılması ve "Her şey yoluna girecek" demesiyle aynı etkiye sahipti.

Birlikte çalıştığım, karbonhidrat yeme isteği duyanların çoğu, yüksek derecede yaşam stresi yaşıyordu ve bunun tesadüf olmadığını gösteren oldukça fazla araştırma var. Rockefeller Üniversitesi'nde araştırmacı Sarah Leibowitz, kortizolun –acıyı uyuşturan, beynin ürettiği bir hormon– gerginlikle karbonhidrat bağını açıkladığını saptadı. Bunun nasıl işlediğine gelince:

- Biz gerginleşince, vücudumuz tehlikede olduğumuzu ve ağrıkesiciye ihtiyaç duyabileceğimizi varsayar.
- Beyin, herhangi bir ağrıyı uyuşturmak için aşırı kortizol üretir.
- Kortizol, sırasıyla "Nöropeptid Y" adı verilen başka bir beyin kimyasalının üretimini artırır. Bu kimyasal, karbonhidrat yeme isteklerini uyandırmak ve söndürmekte ana faktördür.[116]
- Aşırı Nöropeptid Y, karbonhidrat yeme isteklerini harekete geçirir.
- Bu yeme arzularına karşılık olarak, yersek, kilo almaya daha eğilimli oluruz. Nöropeptid Y ve kortizol, vücudun hâlâ tehlikede olabileceği inancıyla, vücuttan herhangi bir aşırı vücut yağına sıkıca tutunmasını ister.

Gerginlik, karbonhidrat yeme isteği yaratmakla kalmaz aynı zamanda vücut yağlarını eritmeyi de zorlaştırır!

Yeni Pişmiş Ekmek Kokusu ve Ninniler

Yeni pişmiş ekmek kokusu, bize tüm ihtiyaçlarımızla sevgiyle ilgilenen annemizin mutfağında olduğumuzu anımsatır. Bizi yatağa sokar, uyku öncesi masal okur. Bir an için, her şeyin daha basit göründüğü ve çok fazla sorumluluğun olmadığı, çocukluk yaşlarımıza döneriz.

Ekmeğin tatlı kokusu, kalbimizi salıncakta sallanan bir çocuğun havai coşkusuyla doldurur. Öyle ki, bin kişi üzerinde yapılan bir araştırma, fırında pişirilmiş unlu mamullerin kokusunun deneklere çocukluklarını en çok hatırlatan koku olduğu sonucuna vardı.[117]

Hayat, acımasız ve umursamaz hissettirmeye başladığında, annemizin kollarına dönmeyi arzu ederiz. Ekmek yeme isteği, bilhassa yumuşak ekmek ürünleri, vücudumuzun daha şefkatli ve sevgi dolu bir bakıma ihtiyacı olduğunun göstergesidir. Yanlış anlaşıldığımızı ve sevilmediğimizi hissettiğimizden, iç huzurumuzun dengesi bozulur ve kendimizle barışık değilizdir, danışanım Rebecca'da olduğu gibi.

Rebecca, acımasız ofis entrikalarıyla dolu olarak tarif ettiği yeni işi için büyük bir şehre yeni taşınmıştı. Her akşam evine yalnız başına gider ve kendisini tıkınırcasına aşırı ekmek yiyerek teskin ederdi. Görünüşe göre, yumuşak ekmekler ve çöreklere doymak bilmez bir iştahı vardı.

Rebecca'nın kendini soyutlama huyu kesinlikle anlaşılabilirdi ama "Kötü ve sert dünyaya karşı zavallı ben" inancına katılmayı reddettim. O türden bir iyilik, bence uzun vadede dayanılmaz olurdu.

Onun yerine, Rebecca'nın hayatına olumlu ilişkileri çekmek üzerine çalıştık. Daha önce anlattığım Olumsuzluk Diyeti'ne

başladı. Böylece, bu diyet, daha yumuşak, daha dostça bir tutum edinmesinde faydalı oldu. Diğer insanların onun canına okumaya çalıştığı inancını bıraktığında Rebecca'nın beden dili değişti. Sürekli kendini koruyan, savunmacı tavırlarını, cana yakın, yaklaşılabilir "Ben dostunuzum" diyen bir tutumla değiştirdi. Dik durdu ve gülümsedi. Pozitif enerjisi bulaşıcıydı ve hatta bana, "Herkesin bana çok iyi davranmasına inanamıyorum. Gerçekten değiştiler!" dedi.

Rebecca, daha güvende ve daha çok sevildiğini hissedince, tıkınırcasına ekmek yeme isteğini kaybetti. Artık yeme isteğine ihtiyacı kalmadı, çünkü hem kendisinden hem de hayatından memnundu.

KARBONHİDRAT YEME ARZULARINDAN KURTULMA ÖNERİLERİ

• ***Küçük atıştırmalık karbonhidratlar yiyin.*** Judith ve Richard Wurtman tarafından yapılan bir araştırmaya göre, böyle yaparak bir sonraki öğünde karbonhidrat yeme isteklerinizin azalması olasıdır. Bir sonraki atıştırmalığınız olarak pirinç keklerini ya da simidi deneyin ve akşam yemeğinde yüksek yağlı karbonhidratları yeme arzunuzun azalıp azalmadığını görün.

• ***Egzersiz.*** Karbonhidrat yeme isteğimizin bir sebebi, beyin kimyasalı serotonin seviyesinin düşük olmasıdır. Birçok araştırma, bir seans egzersizin bile beyindeki serotonin seviyesini yükselttiğini ve bu etkisinin gün boyunca sürdüğünü gösterdi.[118] Daha da iyisi, düzenli egzersiz (haftada altı kez 30 dakikalık aerobik hareketleri olarak tarif edilen) serotonini artırma ve karbonhidrat yeme isteğini azaltmanın en

iyi yollarından biridir. Bir araştırma, düzenli egzersiz yapanların yükselen serotonin seviyesinin yedi güne kadar o seviyede kaldığını saptadı.[119] Egzersiz, kontrol dışı yeme isteklerinizi azalttığı zaman, birden fazla yolla incelirsiniz.

• ***Vitamin B-6 takviyesi alın.*** Bu da, serotonin seviyenizi, karbonhidrat yeme istekleriyle mücadele etmenize yetecek bir seviyede tutacaktır. Serotonin idamesini sağlamak için günde takriben 100 mg B-6 en uygun görülür. Birçok uzman, bu miktarın güvenli bir doz olduğunu düşünür (yine de kullanmadan önce doktorunuza sormanızda fayda var.)[120]

• ***Az yağlı karbonhidratları seçin.*** *Yağlılara Düşkünlüğün Kontrolü* adlı kitabın yazarı Joseph Piscatella, bu tavsiyenin önemini kişisel tecrübesinden bilir. Piscatella, 32 yaşında açık kalp koroner baypas ameliyatı oldu. Bu, doğru yememenin ölüm kalımla sonuçlanacağına dair ona bir ikaz işaretiydi. Artık, çıtır çıtır yeme isteği için düşük yağlı karbonhidratlı, sıcak hava makinesinde patlamış mısır (tereyağsız), pirinç kekleri, mısırdan yapılmış tortilla ekmekleri, tahıl gevrekleri ve ekmek çubukları dahil olmak üzere atıştırmalıkların seçilmesi üzerine yazıyor ve danışmanlık yapıyor. Piscatella, tatlı ve yumuşak yeme istekleri için, yumurta akı, un ve şekerle tereyağsız yapılan melek keki, tapyoka ve jelatin öneriyor.[121]

• ***Hayatınızdan gerilimi boşaltmak için yapabileceğiniz her şeyi yapın.*** Pekâlâ, siz de işinizi bırakıp tropik bir adaya taşınmayı çok istersiniz! Neticede, stres ve gerginlik, kontrol dışı karbonhidrat iştahının arkasında rahatlamak için yeme isteklerine yol açar. Ayrıca stres, serotonini de tükettiğinden, karbonhidrat yeme isteği duyan aşırı stresliler, korkutucu bir stresten-yemek döngüsünde köşeye sıkışmış gibidirler.

Kendinize, "İçinde bulunduğum stresten kurtulmamı sağlamak için şu an hangi adımı atabilirim?" diye sorun. Cevap şunları içerebilir:

• ***Önceliklerinizi yazın*** ve gerekli olmayan meşguliyetleri listenizden çıkarın. Vakit alan bir faaliyetin sizin veya ailenizin sağlığına veya mutluluğuna ya da gözde gayenize bir katkısı yoksa, o halde ne gereği var?

• ***Ailenizden size yardım etmelerini isteyin.*** Üç yaşın üzerindeki her çocuk ev işlerine yardım edebilir. Ayrıca çocuklara küçük işler verdiğinizde kendilerini önemli hissederler. Bu arada, babalarına da görev vermeyi unutmayın!

• ***İşinizde daha akıllıca çalışın.*** Araştırma şirketi Robert Half & Associates tarafından yapılan ufuk açıcı bir araştırmaya göre, işyerinde bir gün içinde dört saat, gereksiz sosyalleşmeyle boşa geçiyor. Bu, ortalama bir çalışanın günde sadece dört saat işe odaklandığı anlamına gelir. Birçok kişi, işyerinden çıktığında stresli hisseder, çünkü bitmemiş işlerle yüklenmiş hissederler. İşyerinde üretken zamanınızı tüketen, konuyla ilgisi olmayan sosyalleşmenin yarısını bile kaldırabilirseniz, eve daha memnun ve daha sakin gidersiniz.

• ***Yemek haricinde rahatlatma vasıtaları arayın.*** Bazı danışanlarım, yeme isteğini iyileştirmeye başlarken yiyecek yerine oyuncak ayı kullanır. Dolabı açmak yerine ayıya sarılırlar. Bazıları da, aşırı yeme yerine evcil hayvanlara sığınır. Daha da iyisi, insani rahatlık aramaktır. Biriyle yakın, sıcak ve duygusal olarak savunmasız bir ilişki, en etkili rahatlama kaynağıdır. İlişki sorunlarını iyileştirmek için iyi bir olumlama: *"Hayatım uyumlu, yüreğim sevgi ve kahkahayla dolu.*

Ben iyi bir arkadaşım ve bunun karşılığı olarak doyurucu dostluklar edindim. Sevgi dolu kişileri kendime çekerim. Şu an sıcak dostluklar ve sevgiyle çevriliyim."

KARBONHİDRAT YEME İSTEKLERİNE KARŞI OLUMLAMALAR

❧ Kaybettiğim her şeyin yerine otomatik olarak daha iyi bir şey geçer.

❧ Şu anda rahatım ve güven doluyum.

❧ Gerginliğimi evrene salıyorum.

❧ Sevgi şu an beni kuşatmakta.

❧ Sevgimin kaynağı her zaman içimde ve etrafımdadır.

❧ Tüm hedeflerimi gerçekleştirmeye yetecek zamanım, yeteneğim ve gücüm var.

❧ Arkadaşlarım beni rahatlatmak için yardım elini uzatan sevecen kişilerdir.

ON DOKUZUNCU BÖLÜM

KURABİYELER, KEKLER VE TURTALAR: SARILMA, KEYİF VE GÜVEN TAZELEME İSTEĞİ

Tatlı karbonhidratları yeme istekleri, ekmek, pilav ve makarnaya karşı olan arzulara benzer. Her iki besin grubunda da yatıştırıcı duygular yaratan karbonhidratlar yüksektir. Sakız gibi çiğneme gerektiren yumuşak dokuları, yenilebilen bir sarılma işlevi görür. Gerçi, kurabiye hamuru, kurabiyeler, kekler ve turtalara karşı duyulan tatlı karbonhidrat yeme arzuları, bu besin grubunu tatlandırılmamış ekmekten ayrı tutan başka bir unsur teşkil eder. Ekmek gibi, rahatlatmak ve güven vermek arzularına karşılık gelir ama aynı zamanda bir şey yapmaya karşı direnç (erteleme) göze çarpar. Ayrıca, anne sarılmasına ihtiyaç duyan incinmiş bir çocuğun duygularına benzer duygularla ilişkilidir. Danışanım Leticia buna iyi bir örnek:

Leticia kendine bu hafta sonu garajı temizleme sözü vermişti. Ancak gerçek şu ki, cumartesi öğleden sonra olmuştu ve daha işe başlamamıştı bile. Onun yerine, mutfakta hipnotize olmuş bir şekilde çikolata parçalı kurabiye yiyordu. Üstelik kurabiyeleri peşi sıra ağzına atıyordu. Leticia'nın kurabiye yeme isteği "Garajı kocam temizlemeli, ben değil!" gibi düşüncelerini savuşturma yöntemiydi.

Bir başka danışanım Corinne, duygusal olarak patlamaya daha hazır bir olayı geciktiriyordu: Boşanma davası açmak. Kocasını onu aldatırken yakalamıştı ve ihanete uğramışlık duygusuna bir türlü alışamamıştı. Evliliğinin bir daha asla aynı olamayacağını biliyordu. Boşanma avukatının telefon numarası da önündeydi. Yine de, randevu almak için telefonu her kaldırdığında çikolatalı kek yemek için karşı konulamaz bir istek duyuyordu. Corinne, boşanma davası açmanın en iyi seçeneği olduğuna dair şüphelerinin giderilmesine ihtiyaç duyuyordu.

Yiyecek Aşk Olduğunda

Bazı tatlı tercihleri öğrenilir çünkü çocukken doğru davranmamız karşılığında genellikle şekerlemelerle ödüllendiririliriz. Beslenme ile ilgili konularda tanınmış araştırmacı ve yazar L.L. Birch tarafından yapılan iki araştırma, bu ödül olarak şeker deneyiminin gücünün altını çizer.

Bir araştırmada araştırmacı, çocukları ıspanak veya ciğer gibi sevilmeyen yemekleri yemeleri için ayartmaya çalıştı. Çocuklara, "Eğer o yemeği yersen, ödül olarak kurabiye verilecek" denildi. Halbuki bu rüşvet, arzulanan sonucu vermedi çünkü çocukların sevilmeyen yemeklere karşı isteği azalmıştı. Çocuklar, şeker ödülü vaadiyle ne kadar çok ayartılmaya çalışıldıysa, sebze ya da etlerin tadını o kadar daha az tercih ettiler.

Birch'ün ikinci araştırmasında, çocuklara bazı işleri yapmaları karşılığında yiyecekler önerildi. Örneğin, tahtayı temizleyen çocuğa kurabiye verildi. Bir matematik problemini doğru olarak yaptıysa, kek verildi. Yiyecek ödüllerinin hepsi, çocukların deneyden önce sevdiklerinden oluşuyordu.

Ancak buradaki şaşırtıcı sonuç şu: Yiyecekler ödül olarak kullanıldıktan sonra, çocukların bu kekler ve kurabiyeleri tercih etmesi belirgin bir şekilde arttı! Her nasıl olduysa, bu besinlerin "değeri" çocukların gözünde arttı. Şimdi, bu yiyecekler artık sadece lezzetli değildi, aynı zamanda bir nesne ve bir ödül olarak görüldü.[122]

Bu iki araştırmanın sonuçları, büyük olasılıkla, "dışsal ödül" olgusunun işlevini yerine getirmesidir. Bir çalışmaya katılmamız için rüşvet ya da ödeme alıyorsak normalde bedava yapmayı seçeceğimiz bir şey bile olsa, o işten daha az hoşlanırız. O işi, zevk alacağımızdan yapacağımız bir "içsel ödül" durumundan, dışarıdan bir ödül almak için yapacağımız bir "dışsal ödül" durumuna geçeriz.

Bu olgu, en sevdiğiniz hobinizi, maaşlı bir işe dönüştürmeyi denediyseniz, zevkinizin birkaç kademe neden azaldığını da açıklar. Bunun, yerel bir televizyon kanalı için filmlerin kritiğini yaptığım yarızamanlı işimde, benim başıma geldiğini hatırlıyorum. Sinemaya gitmeye bayılıyorum, ama birden filmleri izlemem "zorunlu" olunca, artık keyif aldığım eskinin hoş zaman eğlencesi olmaktan çıktı (ve üstelik patlamış mısıra karşı bir tiksinti duymaya başladığımı fark ettim!

Dışsal ödüller ile, artık o işe dahil olmazsınız çünkü siz öyle olmasını seçtiniz. Bu tür bir işi, diğer tüm iş türlerine tercih etseniz de sonuçta siz o işi artık para ödendiği için yapıyorsunuz!

Eğer bir ebeveynseniz, bu araştırma size değerli bilgiler verir. Çocuklarımızı sebze yemeleri için kurabiye ile kandıramayız! Sadece sebzeleri sevmemeyi öğrenmekle kalmayacaklar, aynı zamanda kurabiyeleri o kadar çok sevmeyi öğrenecekler ki Sürekli Yeme İsteği geliştirme olasılığı doğacak.

Kurabiye, kek ya da turta için katlanılamaz yeme isteği duyarsanız, bu yiyeceklerle ödüllendirilmiş olabileceğiniz, çocukluk yıllarınızı tekrar düşünmek isteyebilirsiniz. Bu, hayatınızdaki yetişkinleri suçlama girişimi değildir. Onun yerine, yeme isteğinizi azaltmak ya da ortadan kaldırmak için anlamaya çalışmanın bir yoludur.

Kendinize sorun:

- Ebeveynlerimin, öğretmenlerimin ya da bakıcımın ev ödevimi veya ev işlerini bitirmem için bana rüşvet olarak şeker verdiklerini hatırlıyor muyum?
- Uslu bir çocuk olduğum için bana kek veren oldu mu?
- Yardım ettiğim komşularım beni kurabiye ile ödüllendirdi mi?
- Ağlarken ya da üzgün olduğumda beni sakinleştirmek için şeker veren oldu mu?
- Annemle alışverişe gittiğimde, bana kurabiye almak için hemen hemen her seferinde fırında durur muydu?
- Doğum günleri, tatiller ve diğer özel günleri kek, kurabiye ya da turta ile bağdaştırmayı öğrendim mi?
- Ne zaman biri bana kek ya da kurabiye pişirse sevildiğimi hissettim mi?
- Yeni pişmiş kurabiye kokusunu, sevgi ve zevk duygularıyla bağdaştırıyor muyum?
- Kendi çocuklarımı ve diğer sevdiğim kişileri kurabiye ya da kek pişirerek ya da satın alarak ödüllendirir miyim?

KURABİYE, KEK VE TURTA YEME İSTEKLERİYLE MÜCADELE YOLLARI

Özsaygınızı iyileştirin. Bilhassa Özsaygıdan Yiyenler (bkz. 4. Bölüm) kurabiye yeme isteğine meyillidirler. Genellikle, çocukluktan çözülmemiş sorunları vardır ve sizin onları kabul etmenizi ve dikkatinizi çekmek isterler. Çocukluğunuzda öğrendiğiniz hangi mesajlar bugün kendinize duyduğunuz benlik saygısını etkiler? Bir yetişkin olarak, kendinize sürekli sevgiyle davranarak özsaygınızı iyileştirebilirsiniz, buna örnek olabilecek yöntemler şunlardır:

Olumsuzluktan korunmak (bkz. 10. Bölüm'de Olumsuzluk Diyeti). Kendi kendinize olumsuz konuşmalardan kaçının. Bilinçaltınız kendiniz hakkında söylediğiniz her söze inanır, şaka niyetiyle söylemiş olsanız da olmasanız da. Başkalarının sizi sözleri ya da davranışlarıyla yerin dibine geçirmesine izin vermeyin, derhal ilişkinizde neyi kabul edip, neyi etmeyeceğinizi o kişiye söyleyin.

Vücudunuza çok iyi bakın. Egzersiz yapın, dengeli beslenin ve düzenli uyku alışkanlığı edinin ve kalıcı hale getirin.

Kendinize bol bol sarılın. Başarılarınızı kabul edin. Kendi kendinize iltifat edin. Kendinize aşk mektubu yazın. Kendi kendinizin en iyi arkadaşı olma yollarını bulun.

- ***Kendinizi yiyeceksiz ödüllendirin.*** Bu bölümde gördüğümüz gibi, kurabiye yeme isteğimizin bir kısmı, çocukluğumuzda "şekerleme eşittir ödül" mesajından gelir. Hepimiz sırtımızın okşanmasına ve çok çalışma karşılığında övülmeye ihtiyaç duyarız. Ancak ödül olarak, pastanede durmak yerine, neden kendinize yeni bir CD,

kitap, parfüm, hoş kokulu bir sabun, tiyatro bileti ya da takı almayasınız? Hem bunlar daha az şişmanlatıcı ve bir kurabiyeden çok daha doyurucudurlar!

◆ ***Siyah-beyaz düşünme biçimine dikkat edin.*** Lorraine, Oreo kurabiyesinin paketini hep sadece bir tane yemek niyetiyle açardı. Ancak o yarım kalmış kurabiye sırasının görüntüsüyle ilgili gerçekten canını sıkan bir şey vardı. Bu yüzden, sıradaki tüm kurabiyeleri yerdi. Bu davranışı, rahatlamasını sağlardı ve ona tamamlanmışlık duygusu verirdi. Davranış bilimciler, bu kafa yapısına "siya-beyaz düşünme" der. Sağlıklı olsun ya da olmasın bir şeyleri tamamlama konusunda taviz vermeyen bir arzuyu yansıtır. Bu, ya hep ya hiç düşünce süreci, aynı zamanda obsesif-kompulsif bozukluk ve birçok bağımlılık türüyle bağlantılıdır.

KURABİYE, KEK VE TURTA YEME İSTEĞİNE KARŞI OLUMLAMALAR

❧ Hem seven hem de sevilebilen biriyim.

❧ İyi biriyim ve diğer insanlar beni olduğum gibi seviyor.

❧ Kendime sarılmam ve kendimi takdir etmem iyidir.

❧ Ben iyi olunca, başkaları da iyi olur.

❧ Şu an, sıcacık, hoş bir sevgiyle sarmalanmış bir haldeyim.

❧ Bir şeylerin gerçekleşmesi bana bağlıdır!

YİRMİNCİ BÖLÜM

ŞEKERLEME YEME İSTEKLERİ: TATLI CANLANDIRICILAR, ÖDÜLLER VE EĞLENCE

Seminerlerimden birine katılan Karen adında bir kadın çikolata bağımlılarıyla ilişkisi olmadığını söyledi. Şekeri seven Karen, limon damlasının yerine çikolata öpücüğü seçenleri anlamıyordu. Karen, sert şekerlere bayılıyordu.

Mutfak alışverişine gittiğinde düzenli olarak farklı tatlarda bir yığın sert şeker alırdı. Şekerlerin bir kısmını küçük oğlu Mark yerdi, bazen kocası nefis meyveli bir şeker ya da jelibon yerdi. Ama şekerlerin çoğu bilhassa Karen'e ayrılırdı.

Karen'in rahat bir hayatı vardı – şikâyet edecek pek bir şeyi yoktu. Bir kilisede yarızamanlı sekreterlik işi yapıyordu. Kocası, bir fabrikada 25 yıldır müdür olarak çalışıyordu. Ayrıca, iki arabaları ve efendi bir oğulları vardı. Öyleyse, Karen sert şekerleri neden o kadar çok yiyordu? Sonuçta, hayatı düzgün ve stressiz görünüyordu.

Önde gelen bir beslenme araştırmacısının yaptığı bir araştırma, Karen'in yeme isteklerini açıklayabilir. Bu araştırma, şekerleme yeme isteği duyan 40 kişiyi, şeker aklına gelmeyen 40 kişiyle karşılaştırdı. İki grubun normalde tükettiği kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarlarına bakılınca aralarında bir fark yoktu.

İki grup arasında sadece bir fark vardı: Şeker yeme isteği duyanlar, bu isteği duymayanlardan daha fazla can sıkıntısı ve daha az stres bildirdi. Dahası, şekerleme yeme isteği duyanlar, yeme istekleri için yüksek seviyede suçluluk sergiledi – yani, ne zaman tıkanırcasına şeker yeme duygusuna yenik düşseler, suçluluk duyarlardı. Tıkınırcasına Şeker Yiyenler'in düşüncesi şöyleydi: "Diyetimi bozdum. Öyleyse artık her istediğimi yiyebilirim, diyete yarın yeniden başlarım."[123]

Şekerlemelere duyulan yeme isteği, daha önce de belirttiğim gibi, kalıtsal görünüyor. 1920 ile 1930 yılları arasında, bebekler üzerinde yapılan bir araştırma, insanların inanılmaz derecede şeker tercih ettiğini gösterdi. Bebeklere, istedikleri her yiyecek verildi. Çocukların büyük çoğunluğu, mevcut olan en tatlı besinleri seçti – meyveler.[124]

Yüzyıllar boyunca süregelen kültürel bir inanca göre, şeker aşırı hareketliliğe yol açar, özellikle çocuklarda hiperaktiviteye sebep olur. Bilim insanı Judith Rapoport, bu inancın geçerliliğini test etmek için, şeker yedikten sonra daha aktif olan çocukların başvuracağı bir gazete ilanı verdi.

Birçok anne, şeker yedikten sonra birkaç dakika içinde bile hiperaktif olduğunu iddia ettikleri çocuklarının araştırmaya katılmasına izin vermeyi kabul etti. Araştırma, bu çocukları iki gruba ayırdı – şeker verilen çocuklar ve verilmeyenler olmak üzere. Her iki grubun, şekerden önce ve sonra hareketlilik seviyesi, farklılıkları tespit etmek için karşılaştırıldı. Rapoport, bu deneyi çift bilinmeyenli yaptı, böylece hangi çocuklara şeker verildiğini, hangilerinin şekersiz takviyeler aldığını bilmeyecekti. Araştırmanın sonucunu etkilemeyi riske atmak istemedi.

Sonuçlar şaşırtıcıydı! Şeker verilen çocuklar daha aktif hale gelmedi. Doğrusu, şeker yedikten sonra uyuşukluk ve azalan

hareketlilik belirtileri gösterdiler.[125] Bu sonuçlar, şekerin karbonhidrat yapısından dolayı artan serotoninden geliyor olmalıydı ki bu, uyuşukluğun sorumlusuydu. Serotonin, pek tabii, ruh hali ve enerjiyi düzenler. Serotonin seviyesi yüksek olduğunda, sakin ya da hatta uykulu hissederiz. Şekerin yükselmesini takiben bu "çökme" konusundaki diğer teoriler, yüksek kan şekeri dalgalanmasına dayanır.[126]

Buna rağmen, enerji seviyemiz düşmeye başladığında, şekerin canlandırıcı işlevi olduğu yaygın inancı yüzünden, çoğumuz şekerlemelere sığınırız. Biyolojik sonuç, yükselip-alçalan bir enerji dalgalanmasıdır. O baştaki enerji yüksekliğini tekrar sağlamak için daha fazla şeker yeriz.

Tatlılar: En Eski Yeme İsteği

Birçok araştırmacı, bebeklerde doğuştan gelen tatlı yeme isteğini inceledi. Yeni doğan bebeklere tatlandırılmış sıvı ve sade su seçenekleri verildi. Bebekler sizce hangi sıvıyı seçti? Bir günlük bebekler bile tatlandırılmış sıvı verilince daha çok su içti. Bununla kalmayıp, sıvıların tatlı tadı arttıkça, bebekler daha çok sıvı tüketti.[127] Birçok araştırmacı, bunun gibi araştırmalardan, tatlıların doğuştan tercihimiz olduğu sonucuna vardı.

İnsanların tatlı yeme isteği çok eski çağlarda ortaya çıkmış olabilir. Maymunlar ve diğer primatların, tatlı meyveleri tüm diğer tür besinlere tercih ettikleri görülmekte. Kimi araştırmacıların tahminine göre, meyveler, mağarada yaşayan atalarımızın mutlak kalori ve enerji kaynağıydı ve biz de hayatta kalma içgüdülerinin bir sonucu olarak, tatlı gıdalara doğal bir eğilim geliştirdik. Aynı anlayışla, yabanda yiyecek ararken, tatlılığın

olgunluğa eşit olduğunu *biliyorduk*. (Bütün hayvanlar, aslında, tatlıyı diğer tür yiyeceklere tercih eder. Atlar, ayılar ve karıncalarla yapılan araştırmalar, şekerli-tatlı yiyeceklere karşı evrensel bir sevgi olduğunu gösteriyor.)

Ben de "tatlı düşkünlüğümüzün", olgunlaşmış bir meyve parçası için bir ağacı nasıl arayacağını bilen atalarımızdan (hem hayvan hem insan) kalıtımla bize geçtiğine inanıyorum. İçgüdüsel bilgelikleri onlara, meyvelerin en tatlılarını arayıp bulmalarını söyledi çünkü tatlılık, vitaminler ve enerji yapan kalorilerle dolu, güvenli, olgun bir yiyecek demekti. Tatlı tadındaki meyveleri arayıp bulma içgüdülerimiz bugün yozlaştırıldı, şekerlemelere duyulan bir iştahla çarpıtıldı.

Günümüzde "modern" yeme krizlerimizin bir nedeni, sahiden tatlı meyve olmamasıdır. Uçsuz bucaksız ürün mevcut ama seçilenlerin çoğu suni yollarla olgunlaştırılmış, tatsız ve bizi tatmin edecek kadar tatlı değil.

TATLI KRİZİYLE MÜCADELE YOLLARI

• ***Güvenilir bir meyve tezgâhından meyve alın.*** Etrafınızda, iş arkadaşlarınıza ya da komşularınıza sorarsanız ağza layık, en güzel meyveleri satan yerleri size söyleyeceklerdir. Bu meyve tezgâhları, genellikle, doğrudan yerel üreticilerden alır ve ağaçta olgunlaşmış meyve satar. Bu çok fark edeceğinden zahmete girmeye değer.

• ***Meyveleri gözünüzün önünde, elinizin altında tutun.*** Stresliyseniz hazırlaması zor yemeklerle uğraşmak istemezsiniz. Hazırlaması kolay, çabuk ve lezzetli bir şeyler istersiniz. Bu normal insan arzusunu önceden tahmin ederek, kendinize bir iyilik yapabilirsiniz. Meyveleri önceden

dilimleyin, kararmasını önlemek için de üzerine biraz limon suyu sıkın, şeffaf plastikle üzerlerini örtün (böylece siz meyveleri göresiniz) ve buzdolabının ulaşılabilir bir rafında muhafaza edin. Yıkanmış üzümleri büyük bir kâseye koyun. Muzları da göz önüne koyun. Taze meyveleriniz ne kadar çok el altında hazır bulunursa, onları o kadar çok yemeye eğilimli olursunuz.

• ***Meyveleri özel bir ikrama dönüştürün.*** Tatlı krizine girdiğimizde meyvelerden uzak durmamızın bir nedeni, meyvenin yoksunluk alternatifi gibi görülmesindendir. Meyveleri süslemeliyiz! Meyvelerinizin üzerine biraz yağsız yoğurt –belki bir de nane dalı!– koyun, böylece ağzının tadından anlayan bir gurmeye yakışır bir tatlınız olsun. Meyveleri, buz küpleri ve zencefilli gazozla ezin ve meyveli dondurmanız olsun. Dilimlenmiş elmaları, iki dakika mikrodalga fırında yüksek ısıda tutun, üzerine tarçın dökün ve çabucak düşük kalorili elmalı turta türü bir tatlınız olsun.

• ***Donmuş meyveleri deneyin.*** Taze meyve kışın azalınca, iyi bir alternatif sizi donmuş ürünler reyonunda bekler. Yarım kiloluk plastik poşetlerde dondurulmuş meyveleri hiç denediniz mi? Taze meyvelerden biraz daha pahalıdır ve çözülünce biraz lapa gibi olurlar ama tatlandırılmamış olmalarına rağmen, son derece tatlı ve lezizdirler. Buzu çözülmüş donmuş meyveleri kahvaltıda gevrek, süzme peynir ya da yoğurdun yanında severim.

• ***Yağsız şekerlemeleri aşırı yeme eğiliminden kaçının.*** Birçok kurabiye şirketi, günümüzün yağsız modasından büyük kâr sağlar. Biz de, hepimiz, hem pastam dursun hem karnım doysun istiyoruz. Ama hem bir kutu dolusu çikolata şekerli bisküvinin hepsini yiyerek –bir kurabiye, 50 kalori–

hem de zayıflamayı ya da kilomuzu korumayı bekleyemeyiz. Bu, sihirli düşünce, bir kurabiye şirketinin akıllı pazarlamasının bir ürünüdür.

• ***Şekerleme arzularınızı tahlil edin.*** Acılı şeker mi yemek istiyorsunuz? Bu, daha fazla heyecan arzuladığınızın bir işaretidir. Tarçınlı sert şeker mi istiyorsunuz? Bu, gergin ve korkmuş hissettiğinizin bir işaretidir. Tarçın, vücudu ısıtır ve kan basıncını düşürür. İlginçtir ki, tarçın, Çin bitkisel ilaçlarının yüzlerce yıldır ana maddesidir.[128] Naneşekeri mi istiyorsunuz? Bu demek oluyor ki kendinizi uyuşuk hissediyorsunuz ve naneyi içinize çekerek canlanmak istiyorsunuz. Kahveli şeker mi istiyorsunuz? Bu, kendinizi tükenmişliğin ötesine geçmeye zorluyorsunuz demektir. Neden biraz mola verip soluklanmıyorsunuz – ya da daha da iyisi, bir şekerleme yapmıyorsunuz? Yerfıstığı şekeri mi istiyorsunuz? Bu, hayatınızda eğlence ve hoşça vakit geçirme eksikliğinin işareti olabilir. Aynı zamanda, biraz ilgi, alaka ve rahatlık arıyorsunuzdur. Karamel mi yemek istiyorsunuz? Kararsızlıkla mücadele ediyor olabilirsiniz. Bu da, hangi seçimi yapacağınızı bilmediğinizden muhtemelen içsel stres yaratıyordur. Yeme isteğiniz meyankökü şekeri için mi? Meyankökü, yıllardır tarçın gibi temel bir Çin ilacı olmuştur. Endişe ve stres için, özellikle kadınlara reçete edilir. Kuvvetlendirici meyankökü, tüm gerginliklere çare olarak görülür.[129] Çiğnenen yiyecekler stresi azalttığından, belki de meyankökünün etkileyiciliği kısmen sakız gibi çiğnenen dokusundandır. Jelibon mu yemek istiyorsunuz? Bu, çok fazla önemli kararı hızlı bir şekilde art arda almaya zorlanıyorsunuz, çok fazla yükümlülüğü aynı anda yerine getirmeye çalışıyorsunuz demektir. Bu durum, sizde endişe yaratıyor olabilir, ama çok fazla değil; sonuçta her şeye rağmen hâlâ güven dolusunuz.

Dişlerinizi geçirerek ısırabileceğiniz katı bir şeker mi istiyorsunuz? O kıtırdatma arzusu, içsel stres, öfke ya da kaygıya işaret eder. Emilen bir şeker ya da diğer emilebilen tür şekerleri mi istiyorsunuz? Bu, biraz can sıkıntısı veya sabırsızlık, bir nevi "Hadi, artık şu işi bitirelim" hissinden doğan hayal kırıklığını gösterir. Ayrıca durum üzerinde tam kontrolünüz olmadığından, arkanıza yaslanıp bekleme pozisyonuna indirildiniz – bu, ne hoşunuza giden, ne de hemfikir olduğunuz bir durumdur.

• ***Altta yatan duygusal sorunlarla doğrudan yüzleşin.*** Yeme isteklerinizi analiz ettikten sonra, herhangi bir öfke, stres ya da hayal kırıklığı bulursanız, o duyguların kaynağını hafifletmek için nasıl bir adım atabileceğinizi kendinize sorun. Konuşabileceğiniz biri ya da hayatınızda yapabileceğiniz bazı değişiklikler var mı? Rahatsızlık veren duygularınızın kaynağını azaltırsanız, şeker istemeye ihtiyacınız artık kalmaz.

• ***Şekerleri kolayca ulaşılabilir ya da görünürde tutmaktan kaçının.*** Araştırmalar, belli insan tiplerinin, duygusal fazla yemeye diğerlerinden daha yatkın olduğunu gösteriyor. Bunlar arasında obezler ve kendilerinden çok başkalarına odaklanan kişiler bulunmakta. Bu iki "tip", stres ya da duygusal hayal kırıklığından yemeye daha meyillidir, özellikle çok lezzetli yiyecekler, tam orada elinin altındaysa. Şekerleri evinizden, arabanızdan ya da çalışma alanınızdan uzaklaştırarak, aşırı şeker yemeyi zorlaştırın. Eğer kendinizi bir Şeker Bağımlısı olarak tanımlıyorsanız masanızda bir şeker kavanozu bulunması iyi bir fikir olmaz. Sehpanızda misafirlerin atıştırması için şeker bulundurmak da iyi bir fikir değildir. Unutmayın ki kocanızın ve çocuklarınızın evde şekere ihtiyacı yok! Çalıştığım Şekerleme Düşkünleri'nin

çoğu, şekeri kendileri için alıyordu ama bahane olarak "Ailem için" diyorlardı. Gerçekte, aile bir ya da iki parça yer, Şeker Düşkünleri ise 25 parça yer. Karşı konulamaz yeme isteklerini iyileştirmede temel adım, yiyecekleri alma dürtüsünde kendinize karşı dürüst olmayı öğrenmektir. Şekeri komşunuza vermek için beklemeyin – bu da başka bir rasyonelleştirme şeklidir! Onu ortadan kaldırın. Yok edin.

• ***Şeker porsiyonlarını azaltmayı düşünün.*** Şekerden tamamen uzak durmayı savunmuyorum; ne münasebet? Aslında, tıkınırcasına art arda yemelerin, çoğunlukla aşırı yoksunluğun ürünü olduğunu düşünüyorum. Aynısını ben de yapardım. Şekerleme ve tatlıları bırakacağıma yemin ederdim ama içimden, bu kadar çok mahrum bırakıldığıma kendi kendime üzülürdüm. Annesi kardeşlerinin hepsine verip de bir tek ona hiç şeker vermemiş küçük bir kız çocuğu gibi hissederdim. Tüm şekerli ürünlerden uzak durarak, iki ya da üç ay geçerdi. Sonra, bıkar ve diğer uca kayardım. Kocaman şekerlemeler alır, şevkle eve götürür ve gizlice tıkınırcasına büyük bir zevkle yerdim. Şekerden uzak geçen günlerin ve haftaların hepsini fazlasıyla mı telafi ediyordum? Evet, buna inansanız iyi olur! İşte bu yüzden, ölçülü olmaya, aşırıya kaçmamaya inanıyorum. İki aşırı uç arasında, ya eve kocaman şeker paketleri getirerek ya da tamamıyla uzak durarak, ileri geri yapmak yerine, size gerçeğe uygun bazı alternatifler sunuyorum:

• ***Bir porsiyon şeker alın.*** Çoğu süpermarket, şekeri yığın halinde satar. Sadece bir defada yemeyi planladığınız miktarda şeker alın ve sonra bunun yarısını rafa geri koyun. Bu yolla, şekerleme isteklerinizi aşırıya kaçmadan yerine getireceksiniz.

• ***Ya hep ya hiç düşüncesine dikkat edin.*** *Kadınlar Vücutlarından Nefret Etmeyi Bıraktığında* kitabının yazarları Jane Hirschman ve Carol Munter'a göre, kendimize "Bu, son kez şeker yemem olacak; tatmin olacağım bir miktarda yesem iyi olur çünkü bir daha asla bu şansım olmayacak" dediğimizde içimizde o kadar çok kaygı yaratırız ki tıkınırcasına yemeye başlamamız adeta kesinlik kazanır. Bu, sevdiğimiz birisini son defa görmemiz gibidir, bu yüzden elbette ki duygusal yakınlık duyduğumuz o nesneyle mümkün olduğu kadar çok zaman geçirmek isteriz.

ŞEKER KRİZLERİNE KARŞI OLUMLAMALAR

❧ Zaman sınırsız bir kaynaktır.

❧ Tüm amaçlarımı gerçekleştirecek güçteyim.

❧ Hayatımı içsesimle uyumlu bir şekilde yaşıyorum.

❧ Bana rehberlik etmesi ve beni yönlendirmesi için önsezilerime güvenirim.

❧ Eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek istemem sorun değil.

YİRMİ BİRİNCİ BÖLÜM

YAĞ ORANI YÜKSEK YİYECEKLER: BOŞLUĞU DOLDURMAK

Yeme arzusu duyduğumuz besinlerdeki yağ miktarı epeyce önemlidir. Araştırmalar, çoğu kişinin, kalori açlığı hissettiğinde yüksek yağlı yiyecekleri tercih ettiğini gösterirken (tipik bir diyet sırasında olduğu gibi), yüksek yağlı yiyeceklere karşı önlenemez bir yeme arzusu duyanlar da var. Bunlar, yağlı çizburger ve patates kızartmalarının temel besin olduğu fastfood lokantalarından neredeyse çıkmayan kişilerdir.

Yüksek yağlı yiyeceklerle beslenmek, içinizde bir boşluk hissetme korkusu olduğunu gösterir. Yağlı yiyecekler, sindirilip oldukça hızlı bir şekilde sistemden geçen az yağlı yiyeceklerden daha uzun süre midede kalır. Yüksek Yağlı Yeme İsteği Duyanlar, midelerinin boş olma ihtimaliyle karşı karşıya kalmaktan korkarlar. Bu yüzden, karınlarını ha bire yüksek yağla tıka basa doldurarak, sürekli dolu olmasını sağlarlar.

Yüksek Yağlı Yiyenler, çoğunlukla, bir şeylerden son derece çok korkan kişilerdir. Yalnız olmaktan. Korkunç bir gerçekle yüzleşmekten. Sorumluluk almaktan. Değişiklik yapmaktan. Bu korkular ve güvensizlikler, sürekli tıkanan bir göbekle bastırılır.

Yüksek Yağlı Yeme İstekleri, çizburger, yumuşak patates kızartması ya da kızarmış soğan halkaları ve yumuşak kızartmaları içerir. Kızarmış tavuk, yağlı biftek, yağlı kaburga eti, sığır budu gibi etlerin yağlı kesimleri de bu kategoriye girer.

Yüksek Yağ Yiyenler'in korktuğu boşluk, genellikle, hayatlarında bir amaç ya da anlam eksikliğinden kaynaklanır. Sıklıkla, Yüksek Yağ Yiyen kişiler, kariyerini değiştirmek veya eğitime geri dönmek ister ama başarısızlıktan ya da değişimden korkar. Yağ, mideyi doldurur ve boşluk sızılarının duyulmasını engeller. Gerçi, mide boşalır boşalmaz, kişinin yüksek yağlı yiyecek yeme isteği geri döner.

Yüksek yağlı yemeye can atanlar çoğunlukla acı dolu hayatlar yaşar. Hatta kimi zaman diğer insanların onları ya duygusal ya da fiziksel olarak incitmesi için tuzak kurar. Kendi kendini incitir ve kendi kendilerine ihanet ederler. Çoğu zaman, bu kötü muamelenin sona ermesini diretme hakkına sahip olduklarını bilmezler. Ayrıca, seslerini yükseltip, "Hayır! Canımı acıtıyorsun!" demekten korkarlar. Pamela, buna iyi bir örnek:

Seminerlerimden birine katılan Pamela, tüm erkeklerin ona hep ihanet edeceği ve onu aldatacağına inandığını söyledi. Onunla evlenmek isteyen Marcus'la üç yıllık bir ilişkisi vardı. Gerçi Pamela, Marcus'un onu bir başka kadın için bırakacağından emindi ve boyuna "Bir erkeğin ilgisini tutamayacak kadar çok şişmanım" düşüncesini dışarıya yansıtıyordu.

Marcus evlilik önerisinde bulunduğu her seferinde Pamela reddeder ve konuyu değiştirirdi. Marcus, Pamela'nın onu tarifinin aksine, sevgi dolu bir adamdı. Herkesin sınırları vardır; sağlıklı kişiler, sağlıksız ilişkilere uzun süre takılmaz. Sonunda, Pamela'nın sevgi alıp verme yeteneğine sahip olmadığını anladığında, ondan ayrıldı.

Böylece, Pamela'nın en büyük korkusu doğrulandı, gerçi sadece o gerçekleşmesini sağladığı için gerçek oldu. Benim seminerime gelmeden önce, üç hafta süreyle tıkınırcasına yüksek yağlıları yemişti. "Başka bir ilişkiye girmek istiyorum, ama tekrar ihanete uğramaktan korkuyorum" diyerek yakındı. Pamela'ya aslında Marcus'u iterek kendi kendine ihanet ettiğini söyledim. Bu görüşümün ona umut aşıladığını söyleyerek kabul etti. Bana ve seminer dinleyicilerine, "Aynı hatayı iki defa tekrarlamayacağım" dedi. Umarım bu dediğinde ciddidir.

Yağ-Toplamak: Bir Hayatta Kalma Becerisi mi?

Yağ yeme istekleri görünüşe göre, doğuştan gelen dürtülerimizden biridir. Hem fareler hem de insanlarla yapılan deneyler, doğanın yüksek yağlı yiyecekleri tercih etmemiz için bizi nasıl donattığını gösterir.

Bir araştırmada, farelere çok farklı tatları olan iki tür yiyecek verildi. Ayrıca iki yiyecekten biri, yüksek yağlı; diğeri, düşük yağlı olmak üzere de farklıydı. Yüksek yağlı yiyeceğe "Tat A" ve düşük yağlı yiyeceğe "Tat B" diyelim. Fareler, Tat A'yı yüksek yağlı içeriğiyle bağdaştırmayı öğrendi.

Daha sonra, araştırmacılar, farelere yağ miktarı birbirinin aynı, Tat A ve Tat B olmak üzere iki farklı tadı olan iki farklı tür yiyecek verdi. Farelerin hepsinin tercihi, Tat B ile aynı yağ miktarına sahip olmasına rağmen, Tat A oldu. Fareler, o tadı yüksek yağ miktarıyla bağdaştırmayı öğrenmişti![130]

Yağın tatla eşleştiği şartlı tepki deneyleri, benzer sonuçlarla insanlar üzerinde de yapıldı. Bir araştırma, yetişkin denekleri teste tabi tuttu. Bir diğer araştırma, okulöncesi çocukları

kullandı. Her ikisinde de, araştırmacılar, deneklere barbekü ve teriyaki gibi kuvvetli ve belli bir aroması olan yüksek yağlı yiyecekler verdi. Kısa bir süre sonra, denekler bu tadı, yüksek yağlı içeriği olan bir yiyecekle eşleştirmeyi öğrendi. Yüksek yağ içeriği, daha süratli ve daha büyük doluluk duygusuna yol açtığından, denekler bu tat ile "doluluk hissi" arasında çağrışım kurdu.

Ardından, araştırmacılar, deneklere yüksek yağlı yiyecekle aynı şekilde tatlandırılmış düşük yağlı bir yiyecek verdi. Denekler, o sırada düşük yağlı yemeği yemelerine rağmen, sanki yiyecek hâlâ yüksek yağlıymış gibi bir tepki gösterdi. Tadın şartlandırılması, deneklerin, o tadı içermeyen benzer bir yemek yediklerinde olduğundan çok daha erken dolu hissettiklerini bildirmesiyle sonuçlandı.[131]

Bu çalışmaları inceleyen araştırmacı A.W. Logue şu sonuca vardı:

> *Yağdaki kalori miktarı, protein ve karbonhidratlardan çok daha yoğundur. (Bir gram yağ, 9 kalori içerir. Bir gram protein ya da karbonhidrat ise, 4 kalori içerir.) Belki de insanlar, kalorinin ileride yol açacağı sonuçlar yüzünden, nispeten yüksek kalorili yiyecekleri sevmeyi öğreniyor, yağ oranı yüksek olanlar da buna dahil.*
>
> *İnsanlar ve diğer hayvanların, hangi yiyeceklerin kalorisinin yüksek olduğunu öğrenebilmesi ve bu yiyecekleri tercih etmesi şaşırtıcı değil. Böylesi bir davranış biçimine, ancak bizim gibi gıda kıtlığı ortamlarında gelişen canlı türleri sahip çıkabilirdi. Ne yazık ki, gezegenimizdeki çoğu insan için artık gıda kıtlığı olmadığına göre, yüksek kalorili yiyecekleri tercih etmemiz, yağ tüketimini düşük tutmayı zorlaştırıyor...*[132]

Yağ Yeme İsteğinin Üstesinden Gelmek

Yağ Yeme İsteği Duyanlar, özellikle acı veren bir mücadeleye tahammül ederler; çünkü boşluk duygularını, vücutlarına kiloları eklemesi adeta garanti olan gıdaları yiyerek örtbas ederler. Eklenen ağırlıkla birlikte, işinde ayrımcılık, eşinden olumsuz yorumlar ve toplumun görülmez bir üyesi gibi hissetmek dahil olmak üzere, bir dereceye kadar sosyal dışlanma ve önyargıya maruz kalırlar. Tüm bunlar, aşırı kilolu kişilerin, her nedense, zayıflar kadar değerli olmadığına dikkat çeker ve onları incitir. Yağ Yeme İsteği Duyanlar'ın, daha yalnız ve boş hissetmelerine sebep olurlar. Dolayısıyla, daha fazla Yağ Yeme İsteği duyulmasına yol açarlar.

Bu çemberi kırmak için, Yağ Yeme İsteği Duyanlar'ın diğer tüm Sürekli Yeme İsteği Duyanlar'dan daha fazla cesarete ihtiyaçları vardır. Yağ Yeme İsteği Duyanlar'ın içindeki boşluk, büyük bir bilgeliğin onlara verilebileceğini bildikleri halde, başkalarından gelen tavsiyelere güvenmelerini zorlaştırır. Bu yüzden, siz Yağ Yeme İsteği Duyanlar'dan, inanmama ve güvensizlik duygularını bir an için askıya almanızı ve bu önerileri denemenizi isteyeceğim. Kontrol her an sizde olacak, istediğiniz an hemen son verebilirsiniz.

YAĞ YEME İSTEĞİ DUYANLARA ÖNERİLER

• ***Kalbinizi zengin içerikle doldurun.*** Ruhunuzu besleyen faaliyetlerle meşgul olarak aklınızı yiyecek düşüncelerinden alıp başka tarafa çekin. Bunlar arasında, maneviyatı güçlendiren bir çalışma grubuna katılmak, tiyatrolar, konserler, koroya katılmak ya da ilgi alanlarınızdan biriyle ilgili kendinizin bir grup kurması da sayılabilir.

• ***Egzersiz yapın.*** Diğer yeme istekleri türlerinde olduğu gibi, araştırmalar, egzersizin yağlı beslenme iştahını önemli ölçüde azalttığını gösterir. Bu, özellikle, kilosu bir aşağı bir yukarı değişen diyet yapanlar için doğrudur. Bu kategoridekiler, hemen hemen her grup arasında en güçlü yağ yeme isteğine sahiptir. Kilonun bir aşağı bir yukarı değişmesi sendromundan mustarip olanlar, egzersiz yaptıklarında yağ yeme isteğinde en belirgin düşüşü gösterirler.

• ***Boşluk duygularına yol açan sorunları çözmeye çalışın.*** Boşluk sancıları, çoğunlukla, incelenmemiş çocukluk sorunlarından kaynaklanır. Çocukluğunuzdan yüzleşmek istediğiniz bir şey var mı? O tutmaya çalıştığınız acı veren öfke ya da suçluluk duygularının kısa bir incelemeye ihtiyacı olabilir mi? Siz o sorunla ya dürüst bir iç gözlem yoluyla ya da güvenilir bir psikoterapistle konuşarak yüzleştikten sonra, o sorunun vücudunuz ve aklınızdan çıkıp gitmesini sağlamalısınız.

Boşluk duygularınıza hangi çocukluk sorunlarının muhtemelen yol açmış olabileceğini merak ederken, bir yerde takıldınız mı? Vücudunuzda yağın taşındığı yer, bir ipucudur. Louise Hay'in *Vücudunu İyileştir* adlı harika kitabındaki yorumlarından öğrendiğime göre, mesela baldırlarda depolanan yağ "hıncahınç dolu çocukluk öfkesinden, çoğunlukta da babaya kızgınlıktan" ileri gelir. Louise, panzehir olarak şu olumlamayı öneriyor: *"Babamı sevgisiz bir çocuk olarak görüyorum ve onu kolayca affediyorum. İkimiz de özgürüz."*[133]

Louise, ayrıca karın yağlarının "reddedilen beslenmeye kızgınlık" anlamına geldiğini belirtir. Bu, benim bulgularımla da uyuşuyor, mide etrafındaki yağ birinin annesine yönelik kızgınlığıyla ilgilidir.

Bir ebeveyne karşı kızgınlık duygusunu kabullenmek zordur. Muhasebesi yapıldıktan sonra artakalan bir çocukluk inancı, ebeveynlerimize karşı öfkeyi açığa vurursak, bizi terk edecekleri yönündedir. Terk edilmek, şimdi hissettiğimiz her şeyden daha kötü hissedilen bir duygudur. Her zaman, işleri daha da kötüleştirmekten korkarız! Genellikle, bu, özgün ve dürüst olacak kadar güçlü olmadığımız, gerçek korkumuzu örten, nedensiz, ispatlanmamış bir korkudur. Oysa bu, gücümüzün gerçek kaynağıdır.

Baldırlarınızda kilo fazlanız varsa, kendinize şunu sorun: "Belki de babama karşı bir kızgınlığı üzerimde taşıyor olabilir miyim?" Cevap evet ise, kendinize şunu sorun: "Şu anda bu acıdan kurtulmak için hangi adımları atabilirim?"

Mide etrafında bir ağırlık taşıyorsanız, kendinize şunu sorun: "Anneme karşı bir kızgınlık taşıyor olabilir miyim?" Eğer cevabınız evet ise, şunu sorun: "Şu anda bu acıyı atmak için hangi adımları atabilirim?"

Duygusal ya da fiziksel acı, her zaman bir şeylerin gerektiği gibi olmadığının işaretidir. Bu tür bir acı, körü körüne kabul edilmesini istemez; aksine o acı, ilgilenmemizi isteyen bir elçidir. *Kilolarca Acınızdan Kurtulmak: İstismar, Stres ve Aşırı Yeme Arasındaki Bağı Koparmak* adlı kitabımda fiziksel, cinsel ve duygusal istismarın sonucu olan çocukluk acılarının üstesinden gelme yollarını ayrıntılı olarak anlattım. Kendinizi kızgınlığın esaretinden kurtarmak için bu sağlıklı alternatifleri bir derman aracı olarak araştırmanızı, bulmanızı, öğrenmenizi ısrarla tavsiye ediyorum.

YÜKSEK YAĞ YEME İHTİYACINA KARŞI OLUMLAMALAR

❧ Kararlarımı verecek zekâ ve güce sahibim.

❧ Seviliyorum, güvendeyim, bu duyguları içimde hissediyorum.

❧ Tanrı'nın sevgisi içimde, hep benimle.

❧ Yalnız olmak benim için sorun değil.

❧ Şu an tüm ihtiyaçlarım karşılanmış durumda.

❧ Güvendeyim; sıcak, beyaz bir aydınlık içinde yüzüyorum.

❧ Ben kendimden sorumluyum ve başkalarını da sınırlarımdan haberdar ederim.

YİRMİ İKİNCİ BÖLÜM

SEVGİ, DOYURAN BİR DUYGUDUR

Bu kitap boyunca, sürekli yeme isteklerinin arkasındaki duygusal, ruhsal ve psikolojik nedenleri vurguladım. Bu kitapta örnek gösterilen bilimsel araştırmalar da, insanların ruh halleriyle onlara karşılık gelen önlenemez yeme arzuları arasındaki bağın doğruluğunu onaylamaktadır. Aynı zamanda, ruh ile beden arasındaki karşılıklı ilişkiyi de gözler önüne sermektedir.

Bizler, mükemmel, kusursuz ve eksiği olmayan bir bedende yaşayan ruhsal varlıklarız. Vücudumuzun her bir bölümü, inançlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımızdan etkilenir. Vücudumuzun bir bölümü rahatsız göründüğünde, iyileştirilmesi gereken düşünceye bakmalıyız. Düşünce iyileşirse, beden de iyileşir.

Bir olumsuz ve bir olumlu duygu, aynı anda aynı yerde bulunamaz. Ya korku ya da sevgi duygusunu hissedersiniz. Korku içinde ya da onun tezahürleri olan Öfke, Gerginlik veya Utanç duygularıyla yaşıyorsanız, o halde, tek çözüm, bu durumun üzerine sevgi dökmektir. Kendinizi sevgiyle doldurun ki olumsuz duyguların barınmasına yer kalmasın.

Yüreğimiz, olumlu ve olumsuz tüm duygularımızın merkezidir. Hangi yola çıkacağımızı, kimlerle ilişki kuracağımızı bize söyleyen içgüdülerimizle yönlendiririliriz. Kimi zamanlar, hayallerimizi gerçekleştiremeyeceğimize inandığımızdan dolayı bu içine doğma bizi korkutur. Korkmuş hissettiğimizde, içgüdülerimizin üzerine yiyecekleri dökerek sesini bastırmaya çalışırız.

Madem öyle, içgüdülerinizin üzerine ya yiyecek ya da sevgi dökebilirsiniz. İçsesinizin üzerine yiyecek dökmek kolaydır; hepimiz onun nasıl yapıldığını biliyoruz. İçsesin üzerine sevgi dökmek, biraz sabır ve uygulama gerektirir, ama bu uğraşa değer! İçinizde o küçük kelebek kıpırtısı hissini sürekli aramayı unutmayın. Bulunca da sevgi ve çocukça neşenin muhteşem bir hissine dönüşmesini isteyin. Bu öyle bir duygudur ki sizi doldurur, doyurur. Yüreğiniz sevgiyle o kadar çok dolar ki Korku, Öfke, Gerginlik ve Utanç duyguları bedeninizden istenmeyen kiracılar gibi çıkarılır.

İçsesinize kulak vermek, hayallerinizi gerçekleştirmek için yetenek, zaman, enerji, para, zekâ ve yaratıcılığınız olduğuna güveniyorsunuz demektir. İçsesinizi dinleyip gösterdiği yoldan gidince, tatmin edici bir ömür ve yaşam biçimiyle ödüllendirilirsiniz.

İçsesimizi duymazdan gelirsek, Korku, Öfke, Gerginlik ve Utanç duygularının sesi daha çok çıkar ve daha da büyürler. Bu duygular, içsel uyumumuzu bozar.

Uzun lafın kısası; denge ve iç huzura yeniden kavuşmaya çabalarken yeme ihtiyacı duyarız ve gereğinden fazla yeriz. Bu ihtiyaç, her zaman ihmal edilen içsel duygularımızla uyumlu yiyecekler içindir. Eğer içgüdüleriniz size daha fazla eğlenmenizi söylüyorsa, ama siz bu isteği göz ardı ediyorsanız, yerfıstığı ezmesi, kaju, ceviz gibi pirazin içeren yiyecekleri yemek

isteyeceksinizdir. Bu yeme isteğine, beyninizin zevk merkezini harekete geçiren pirazin sebep olur. Vücut sürekli özdengesini sağlamaya çalışır. İçgüdülerinizi görmezden gelirseniz, vücudunuz ihtiyacını karşılamak için iştahınızın yemeye ihtiyacı varmış gibi yiyecek istekleriyle boşluğu doldurmanın yollarını arayacaktır.

Sürekli Yeme İsteği'ni ortadan kaldırmak ya da azaltmak için en doğrudan yöntem, içsesinizi dinlemek, ona güvenmek ve onun gösterdiği yolu takip etmektir. Mesajın, insani arzularınızdan değil, içinizden geldiğini, her gün meditasyon, ibadet veya olumlamalar için kendinize sessiz zamanlar ayırarak bileceksiniz. Gerçek bir içses, her zaman sevgiyle doğacak ve doğal yetenek ve ilgilerinizle birbirine geçerek bir eyleme dönüşecektir. Sezgileriniz sizi, daima diğer insanlara faydalı meşgalelere doğru yönlendirecektir, asla şeref ve haysiyeti kıran, leke süren ya da aldatma içerenlere doğru değil.

İçgüdülerinizi takip etme sağlıklı alışkanlığını edindiğinizde, karşılığında müthiş deneyimler yaşayacaksınız. Hoşunuza gidecek mucizelerden biri, normal bir iştah ve doğal seviyesine düşen bir vücut ağırlığı olacaktır.

Özgür bir ruh ve hafif bir vücuda sahip olmak için yaratıldığımız düşünülür. Herkes, sevme, eğlenme, yaratıcı anlatım, mükemmel sağlık ve maddi refahı hak eder. Haklarınızı talep ettiğinizde, vücudunuz şükran ve uyumla karşılık verir. Birdenbire, artık iştahınızla mücadele etmez olursunuz.

İştahınız normale döndüğünde, fazla kilonuz neredeyse hiç düşünmeden doğal olarak düşer. Ondan sonra, iç huzurunuzu koruduğunuz sürece, yiyecek istekleriyle mücadele etmezsiniz. *O halde, uzun vadede aynı kiloya sahip olmak, aslında iç huzur devamlılığını sağlamaktır.*

Bununla birlikte, iç huzurun sağlandığı durumu korumak, dikkatli olmayı ve öğrendiklerini uygulamaya devam etmeyi gerektirir. Kimi zamanlar, sakin bir mutluluk halinde kalmak zordur. İşte o zamanlar, yiyecek arzuları en iyi dostunuz olur. Bir yeme arzusu gelir gelmez, onu inceleyin ve içsel duygularınızda ele alınıp çözülmesi gereken sorunun yerini tam olarak saptayın. İşte burada! Normal bir iştah ve iç huzurlu günlerinize yeniden kavuşun!

DÖRDÜNCÜ KISIM

YEME İSTEKLERİ ŞEMASI

YİRMİ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YEME İSTEĞİNİZİN ŞEMASI

Sürekli yeme isteği duyulan yiyeceklerin şemasıyla devam ediyoruz. Bu şema, Louise Hay'in *Vücudunuzu İyileştirin* ve *Hayatınızı İyileştirebilirsiniz*[134] adlı kitaplarındaki fiziksel rahatsızlık, karşılığı olan ruhsal düşünce biçimi ve önerilen iyileşme olumlamalarıyla eşsiz bir yardımcı olan listeden esinlenilerek hazırlandı. Bu şema, belli bir sürekli yeme isteğinize yol açan alttaki duyguları ortaya çıkarmanıza yardımcı olacaktır.

Bir hatırlatma: Bu şema sürekli yeme isteklerini gösteriyor, yiyecek tercihlerini değil. Sürekli yeme ihtiyacı hissetmek, belli bir yiyeceği yemek için inatçı ve karşı konulamaz bir arzudur. Duygusal açlık, zihninizde ve ağzınızda aşırı, şiddetli, aniden beliren bir açlıktır. Oysaki, fiziksel açlık, midede meydana gelen kademeli bir süreçtir. Ayrıca sürekli yeme isteği, gördüğünüz ya da kokusunu duyduğunuz kek ya da kurabiyeden bir parça istemekten farklıdır. Sürekli yeme isteği, yiyecekle temastan kaynaklanmaz. Aksine, o yiyeceğin fikri ya da tadı aklınıza gelir, onu arayıp bulmanız ve gereğinden fazla yemeniz için dürtüleri kışkırtır. İşte bunlar, Sürekli Yeme İsteği'dir ve sadece altında yatan duygusal neden doğrudan incelenerek teskin edilir.

Her bir yeme isteği, bir ya da daha fazla DÖRT duygu tarafından tetiklenir: Korku ya da onun tezahürleri olan Öfke, Gerginlik ve Utanç duyguları. Bunlar, her bir belli gıdayı yeme isteğine sebep olan temel duygulardır.

İçgüdüsel duygularımıza ve içimizden gelen sese kulak asmadığımızda, iç huzurumuzu kaybederiz. Vücut, bu dengesizliği düzeltmeye ve kendini özdenge haline ya da dengeli bir uyum durumuna döndürmeye girişir. Can sıkıcı bir durumla karşı karşıya kaldığımızda, yüreğimizin rehberliğine karşı koyarsak, vücudumuz daha az tatmin edici bir alternatifle yetinir. Vücudunuz, belli bir yiyeceği sindirirseniz, duygularınızın geçici olarak yatışacağını bilir. Yeme istekleriniz, duygusal durumunuza uygun olan gıdaları yemeye ısrarla teşvik eder. Eğer moraliniz bozuksa, ruhsal çöküntü hissediyorsanız, antidepresan yiyecekleri yeme açlığı hissedersiniz. Endişeliyseniz, yatıştırıcı bir yiyecek yemek istersiniz. Yeme istekleriniz, vücudunuzun sizin huzur içinde hissetmenizi istediğinin işaretidir.

Elbette, yemek yemek –tıpkı antidepresan ilaç almak gibi– altında yatan sorunu çözmez. Ancak kimi zaman, durumumuzu düzeltmeye nasıl başlayacağımızı bilemeyiz. Hangi sesin içten gelen rehberimiz, hangisinin sonucu kontrol etmek için sadece insani bir arzumuz olduğunun şifresini çözmeye gelince kafamız karışır, ayırt edemeyiz. Tek bildiğimiz, kendimizi tedirgin ve aç hissettiğimizdir. Yeme isteğinizi yorumladığınızda, hangi sesin içinizden gelen rehbere ait olduğunu tam olarak saptayacaksınız.

Bu şema, yeme isteklerinizin ardındaki olası anlamı listelemektedir. Eğer tarif edilen tam olarak sizin mevcut durumunuza uymuyorsa, kendinize şu soruyu sorun: "Şu anda, Korku mu yoksa onun Öfke, Gerginlik ya da Utanç tezahürlerini mi hissediyorum?" Doğru cevabı verdiğinizde şıp diye anlayacaksınız.

İç huzurunuzu hangi sorunun bozduğunu derhal bileceksiniz. Ardından, sıkıntılı durumu düzeltmeye başlamak için tam şu anda ne yapabileceğinizi kendinize sorun. Bir küçük adım bile, sakinliğinizi, dengenizi, içsel ahenginizi iyileştirmeye dair bir kararı gösterir. O kararı alınca daha iyi hissedeceksiniz ve içsel duygularınız bundan sonra yiyecek arzularıyla özdenge aramak zorunda kalmayacak.

Her yiyecek isteği için olumlamalar şemaya yazıldı. Yeme arzusu ne kadar güçlü ve inatçı ise, olumlamaları da o kadar daha çok yazmak ve söylemek isteyeceksiniz. O olumlu ifadeyi söyledikten sonra olumsuz bir düşünceniz olursa, o olumsuz duygunun Korku ya da onun Öfke, Gerginlik ya da Utanç tezahürlerinden geldiğini bilin. Sadece sevgiden doğan düşüncelerin gerçek olduğunu bilin. Olumsuz düşünceler, bu kendini seven düşünceleri 30 gün boyunca sürekli tekrarlayarak, iyileştirilebilecek zihinsel alışkanlıklardır.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
ELMALI PASTA, SADE	Rahatlık, güvenlik ve içinin rahatlatılmasını arzulamak. Yalnızlık.	Şu anda içimde hissettiğim sevgi, beni sıcak tutuyor.
ELMALI PASTA, DONDURMALI/ KREMALI	Cesareti kırılmış ve depresyonda. Kimsenin umurunda olmadığını hissetmek.	Tüm kalbimle iyi bir şeylerin yaklaştığına inanıyorum ve biliyorum.
ELMA PÜRESİ, SADE	Enerji ve yenilenmeyi arzulamak.	Kendime gevşeyip, oluruna bırakma izni veriyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
TARÇINLI ELMA PÜRESİ	Yalnızlık, gerginlik hissi, yeni bir başlangıcı arzulamak. Kendini suçlamak: İç ferahlığı ve affedilme arayışı.	İçimdeki sevgi, beni uyarır ve güvende tutar.
AVOKADO	Bıkkınlık. Çok stresli bir durumu, kendinize daha uygun olan başka bir şeyle değiştirme isteği.	Daha iyi bir hayat arayıp bulmaya karar verdim. Karşılığında aradığım cevapları alıyorum ve yönlendiriliyorum.
HAMURİŞİ, KEK (Çikolatalı)	Terk edilme korkusu. Sevgi, sarılma ve içini rahatlatma, güvencenin tazelenmesini arzulamak.	Tanrı sevgisi hep benimle, asla yalnız değilim.
HAMURİŞİ, KEK (Vanilyalı)	Kendine güvensiz ve yaralı hissetmek. Korkmak ve saldırılara karşı savunmasızlık.	Sevgi, tüm düşünce ve davranışlarımda güç ve bilgelik sağlar.
HAMURİŞİ, ÇİKOLATA PARÇALI KURABİYE	Kendine güvensizlik ve eşini kendisine karşı saldırgan bulmak. Ayrıca kendine kızgınlık.	Gerçek duygularımı açıklamam sorun olmuyor; affediyorum ve seviyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
HAMURİŞİ, PANKEK	Sarılmayı arzulamak ama sevgiyi kabul etmekten korkmak. Reddedilme korkusu.	İçimde sevgi olduğuna inanıyorum; o sevgi ki beni tepeden tırnağa ısıtıyor.
SIĞIR ETİ Çizburger	İçinde bir boşluk ya da yetersizlik duygusundan korkmak ve ruhsal çökkünlük hissetmek. Başarısızlık korkusu.	Gücümün ve huzurumun kaynağı şu an içimde. Kontrol etme düşüncesini bırakıyorum. Yaradan'ıma güvenirim.
Hamburger	Kendine güvensizlik ve anlaşılmadığını hissetmek. Yönlendirilme, motivasyon ve güç istemek.	Tanrı'nın benim için mükemmel planları olduğunu bilerek, hayatımı evrene bırakıyorum. Bu planları uygulayınca, tüm ayrıntılar da yoluna girer.
Dalyan Köfte	Rahatlık, kaçıp kurtulma ve anlayış arzulamak. Güvenliği olmadığını hissetmek.	Kendimin ve başkalarının hayatına olumlu ışığımla sevgi ve parıltı saçtığımdan, tüm olumsuzluklar doğal olarak kaybolur.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Etli Börek	Sıkıntı, endişe ve kendini suçlamak. Kendine karşı çok katı olmak.	Başka bir şey gerekmeden sadece şu an olduğum halimle sevgiyi hak ediyorum.
Biftek	Stres yüzünden yorgunluk. Çözüm yolları ve direnç istemek.	Bol vaktim ve gücüm var. Evrenin sahip olduğu sınırsız olanaklar, şu an içimde.
Güveç	Saldırılmış hissetmek ve anlaşılmayı istemek.	Kendime karşı hoşgörülüyüm ve kendimi seviyorum. Aklımda ve yüreğimdeki huzuru dışarıya yansıtıyorum.
Stroganoff[1] (Sığır eti ve noodle ile ya da pilavlı)	Bitkinlik ve biraz da kendini suçlamaya yol açan endişe. İç ferahlığı ve kuvvet istemek.	Dinlenme ve gevşemeyi hak ediyorum. İhtiyaçlarımı karşılamaya zaman ayırıyorum.
BİRA	Sıkıntıdan kurtulmayı arzulamak. Daha çok sevgi, eğlence ve memnuniyet istemek.	İyi ve kötü zamanların aşılmasında manevi gücüme güveniyorum. Yeniden canlanmak için kendimi sakin bir dinlenmeye bırakıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
ÇÖREKLER (bkz. "Ekmek")		
ROKFORLU SALATA SOSU (Tek başına)	Çıkmazda ya da köşeye sıkışmış hissetmek. Bunalımda olmak ve değişim isteğine rağmen harekete geçmekten korkmak.	Düşüncelerimi dışa vurmakta, ihtiyacım olanı ve istediklerimi ifade etmekte bir sorun görmüyorum.
ROKFORLU SALATA SOSU (Körpe yeşillikler üzerinde)	Hayal kırıklığına uğramış; çıkış yolu yokmuş gibi hissetmek. Kendini ve başkalarını suçlamak. Depresyon.	Hayallerimi gerçekleştirme sorumluluğunu üstlenme kararı verdim. Ben en iyisine layığım.
EKMEK (Simitleri, bisküvileri, kekleri, pirinç keklerini, gözlemeleri, hamurişlerini ve poğaçaları kapsar)		
Kızartılmış ekmek (çıtır çıtır): Sade	İlerlemesi engellenmiş gibi hissetmek. Hayal kırıklığına uğramış hissetmek.	Hedeflerime doğru, güvenle ve istikrarlı çabayla ilerliyorum.
Tereyağlı	Gerekli değişiklikleri yapmada, köşeye sıkışmış ve sürüncemede kalmış hissetmek.	Değişiklik yapma ve hayallerimin peşinde koşmakta özgürüm.
Muzlu	Boşuna didinmiş ve morali bozuk hissetmek. Mucize bir atılım istemek.	İlham kaynağının asıl gücü benim içimdedir. İhtiyacım olan her şey bana verildi.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Peynirli	Hedeflere ulaşma konusunda endişeli ve geleceği hakkında morali bozuk.	İçsesime güvenirim ve onun bilgeliğiyle yönlendirmesine uyarım.
Çikolatalı	Sevgi, destek ve cesaretlendirilmeyi arzulamak.	Güçlüyüm, seviliyorum ve destekleniyorum.
Tarçınlı	Yalnız veya terk edilmiş hissetmek. Yapacak çok şey var ama yeterli yardım yok.	Sevgiyle sarıldığımı bildiğim için huzur doluyum. Sevgiyi dışarıya yansıtırım ve tüm ihtiyaçlarım fazlasıyla karşılanır.
Sarmısaklı (Sarmısaklı ekmek)	Aşırı gergin bir durumdan kaçmayı arzulamak.	Bütün korkularımı atarım ve yerlerine güçlülük ve yenilenme koyarım.
Ballı	Bir görevi üstlenmek ya da gerekli değişiklikleri yapmak için donanımlı olup olmadığından şüphelenmek.	Tüm arzularımı başarıyla gerçekleştirecek zaman, yetenek ve zekâya sahibim.
Reçelli, jöleli ya da şuruplu	Yorgun ve yenik düşmüş hissetmek. Rahatlama ve güç arzulamak.	Akıl, beden ve ruhsal açıdan yenilendim. İçsesimi dinlediğim zaman, heyecan ve hevesimin sınırı yoktur.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Etli, tavuklu, balıklı ya da füme balıklı	Yorgun olmak ve güçlü hissetmeyi arzulamak. Hayal kırıklığına uğramış ya da cesareti kırılmış hissetmek.	Ruhumu, sevgi ve kendini olduğu gibi kabul etmenin ferahlatıcı enerjisiyle yıkıyorum.
Yerfıstığı ezmeli, yumuşak	Yeterince eğlenmemekten bitkin. Kendini her zaman, en sona koymaktan usanmak.	Şimdi kendimi gevşeme ve her şeye boş vermeye bırakıyorum. Eğlenmeyi hak ediyorum.
Yerfıstığı ezmeli, kıtır kıtır	Ağır iş yüküne kızgınlık, kendisi dışındaki herkesin rahat ve eğlencede olduğunu hissetmek.	Yardım istemek ve ihtiyacım olduğunda mola vermek hakkımdır. Dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarımla ilgilendiğimde kendimi seviyorum.
Pesto[2] soslu	Hayatındaki heyecan ve eğlence eksikliğine üzüntüden sinir olmak, boşa didinmiş hissetmek.	Kutsal amacımı yerine getiriyor olmam beni heyecanlandırıyor. İçim sevgi dolu.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Kızartılmamış ekmek, yumuşak	Kendine güvensizlik. Rahatlık ve güvencenin tazelenmesini arzulamak.	Güvendeyim ve endişem yok. Sevgi hem içimde hem de beni çevreliyor.
Muzlu	Yalnız, korkmuş ve ruhsal bunalımda hissetmek.	Kendimi seviyorum. Yüreğim sevgiyle dolu olduğunda asla yalnız değilim. Kendimi iyi hislere bırakıyorum.
Tereyağlı	Gerekli değişiklikleri yapmaktan ya da harekete geçmekten korkmak. Kendinizi daha hazır hissedene kadar ağırdan almak, beklemek.	Planlarını bana aşılayan kutsal yaratana inanırım. Onun arzularını yerine getirirken, beni tamamıyla destekleyeceğini biliyorum.
Peynirli	Korku ve utanç. Mevcut durumu sevmemek, ilerlemekten korkmak. Başarısız olma korkusu.	İçsesimin beni yönlendirmesine her fırsat verdiğimde başarılı oluyorum. Manevi olarak yönlendirildiğime inanıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Çikolatalı	Bir aşk ilişkisinin sizi rahatlatmasını istiyorsunuz.	Sevgi, hem içime hem de çevreme yansıyor. Artık sevgiye düşkün kişileri hayatıma çekiyorum.
Tarçınlı	Korku ve utanç. İtici, antipatik ve yalnız hissetmek; yüreğine su serpilmesi ve sevilmeyi istemek.	İçimin huzuru etrafa yayılır ve cezp edicidir. Sevgimin gücünü hep hissederim. İç huzurumu sağlamak için gereken adımları atarım.
Sarmısaklı (Sarmısaklı ekmek)	Sıkılmış ve dışlanmış hissetmek. Dışlanmışlık duygusundan dolayı kırgın hissetmek.	Kutsal olarak yönlendirildiğimi öğrenmek güvenimi tazeledi. Olmam gereken yerdeyim.
Ballı	Kendine güvensiz. Reddedilme, mahcubiyet ya da terk edilme korkusu.	Güvendeyim, kaygısızım ve seviliyorum.
Reçelli, jöleli ve pekmezli	Öfke. İncinmiş duygular. Yorgunluk. Rahatlık ve kuvvet arzulamak.	Sınırsız enerjimden ve kendime olan sevgimden faydalanırım.
Et, kümes hayvanları, balıklı ya da füme balıklı	Bitkin. Dinlenerek enerji toplamak ve duygusal destek arzulamak.	Kendime her yönden dört dörtlük bakarım.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Yerfıstığı ezmeli, yumuşak	Diğerleri sizsiz eğleniyor diye üzülmek ve bunalıma girmek. Kendine acımak.	Kendimi hafiflemek ve eğlenmeye bırakıyorum. Yardım isteklerime sevgiyle karşılık alırım.
Yerfıstığı ezmesi, kıtır kıtır	Zamanın yetersiz olduğuna inanmak. Çok çaba sarf etmesine üzgün, üstelik hiç eğlencesi olmadan.	Tüm önceliklerim sıralıdır. Derin bir nefes alarak, iç huzurumu yeniden eski sağlığına kavuşturuyorum. Durumumda eğlenceli bir taraf aradığımda daima buluyorum.
Pestolu	Canı sıkılmış ve bıkkın.	Hayatıma sevgi dolu, sağlıklı yollarla heyecan katıyorum.
BROWNIE (bkz. "Çikolata")		
BURRITOS (bkz. "Meksika Yemekleri"		
YAYIKALTI SUYU	Enerji isteği ve içinin rahatlatılmasını arzulamak. Zor bir durumla yüzleşmek zorunda kalma sıkıntısı.	Toparlanma merkezim direnç ve uyum dolu bir yerdir. Ne zaman sabrımı zorlayan bir durumla karşılaşsam oraya gidiyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
YAYIKALTI SUYU SALATA SOSU	Gerginlik. Gevşemek ve neşeyle eğlenmeyi istemek. Üzgün ve yalnızlık hissetmek.	Etrafım keyif, rahatlık ve dostluğun manevi kuvvetiyle çevrilidir.
KEK Pandispanya ya da vanilyalı	Korku duyulan ya da stresli bir durumdan kaçıp uzaklaşmayı istemek.	Gücümün asıl kaynağını biliyorum. Manevi zekâma güvenebileceğimi bilmek beni rahatlatıyor.
Elmalı-tarçınlı	Yalnızlık, içine kapanıklık hissetmek. Pişmanlık, kendini suçlamak ve suçluluk. Bağışlanma ve rahatlık istemek.	Kendimle barışığım, kendimi olduğum gibi seviyorum. Sevgi ve anlaşılmaya layık olduğumu biliyorum.
Havuçlu kek	Kendiniz ya da ailenizden birinin işi hakkında endişelenmek ve güvensizlik duygusu.	Yapılması gereken değişikliklerle, güvenli, güçlü ve mantıklı bir şekilde yüzleşiyorum. Kendime, incitmeden, nazik davranıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Çikolata	Muhtemelen ilişki sorunları yüzünden endişeli, kendine güvensiz hissetmek.	Âşık olduğumda manevi olarak, kutsal bir şekilde yönlendirildiğime inanıyorum. Başkalarıyla ilişkilerimde mütevazı ve samimiyim.
Çikolata parçalı kek	İlişkisindeki sorunlara üzülmek. Bir yanlış anlamadan ve kaba sözlerden tedirgin olmak.	Asla yalnız olmadığımı bilmek benim tesellimdir. Aşka açık olmaya devam ediyorum. Aşk hayatıma ilişkin kutsal olarak yönlendiriliyorum.
Çikolatalı şekerleme	Sevdiği biriyle kaçmak ve uyumlu bir birliktelik arzulamak. Aşk ve rahatlık için duyulan güçlü arzu.	Ne ekersem onu biçiyorum. Şimdi sevgi ekiyorum. Her tanıştığım kişide gördüğüm gerçek şu ki hepimiz Tanrı'nın sevgi belirtileriyiz.
Çikolata (Fındık, fıstık vs. ile)	Daha fazla boş zaman, tatil ya da gece hayatı istemek. Aşk ve eğlence hayatı eksikliğine sinirlenmek.	Hayatımın keyfini çıkarmaya karar verdim. Aldırmamayı ve olacaklara güvenmeyi öğrenince, karşılığında eğleniyorum ve seviliyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Hindistancevizli	Görünürde sonu olmayan uçsuz bucaksız ağır iş yükünden endişeli.	Kendime akıllıca bir program yapınca kendimi seviyorum. Kendime, mola verme ve dinlenme zamanı ayırıyorum.
Kahveli kek	Korku. Yalnızlık hissetmek. Sıcak bir arkadaşlık, sevgi ve anlaşılmayı arzulamak.	Güven tazeleyici, rahatlatıcı sevginin sıcaklığıyla sarılıyım. Manevi dayanağım, ihtiyaçlarımı tamamıyla anlar ve çaresine bakar.
Alman çikolatası	Eğlence yoksunluğunun, büyük bir aşk ilişkisinin varlığıyla iyileştirileceği inancından ötürü endişeli olmak.	Tahmin ve kontrol etme ihtiyacımı bırakıyorum. Hayatımda her şeyin iyi olduğunu biliyorum.
Kurabiye	Üzücü bir gerçeğe farkındalığı zihinden uzaklaştırma isteği. Yanlış bir karar almaktan korkmak.	Devam edecek manevi gücüm var. Kesin kanıyla hareket ederim ve kararlarımı sevgi ve bilgeliğe dayanarak veririm.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Tiramisu	Sinir bozucu gerginliği atıp, yerine canlandırıcı bir enerji dalgası koymak.	Ruhumu, temizleyici düşüncelerle yıkarım. Benim gerçek güç kaynağım, iç huzurumdur.
ŞEKERLEME Almond Joy[3]	Öfke. Aşk hayatında yeterli eğlence olmamasına endişeli ya da kızgın ve canı sıkkın.	Dinlenme ve eğlenme hakkım var. Şu anda bu anın keyfini çıkarıyorum.
Butterfinger[4]	Arkadaşlık ve eğlence arzusu duymak ama reddedilmekten korkmak.	Arkadaşlarım, beni şu anda olduğum halimle kabul eden, sevgi dolu ve eğlenceli kişilerdir.
Karamel	Aşırı sinirli enerjisi yüzünden bitkin ve endişeli.	Programıma ara verip, içsesimi dinlemek için kendime imkân tanırım.
Çikolata parçalı	Aşk hayatı tatmin etmediğinden öfkeli. Kendini ya da başkalarını suçlamak.	İçimdeki sevginin manevi gücü, tam şu anda kendini mükemmel bir şekilde doğru ifade ediyor; onu dinlerim ve ona güvenirim.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Çikolata kaplı: Kiraz	Rahat bir gönül ilişkisinde gevşemeyi arzulamak.	Kutsal bir şekilde yönlendirilen hayatıma âşık olduğumda bütün korkularım erir.
Hindistancevizi	Sevgi ve eğlence arzulamak. İmrenmek ya da kıskanmak.	Kutsal zevk kaynağım içimdedir. Zevkle severim ve karşılığında sevilirim.
Likör	Aşk hayatına ilişkin korkuları aklından çıkarmak. Rahatlık ve hayatında biri olmasını arzulamak.	Hayatım hakkında kutsal rehberlik alınca, korkuları ve kontrolü bırakmak benim için kolaydır.
Yerfıstığı ezmesi	Aşk hayatınızda daha fazla eğlence arzulamak. Gece hayatını, tatili ve biriyle çıkmayı istemek.	Eğlence için yüreğimi dinlerim. Çocuksu ruhun gerçek sevgi kaynağı olduğunu gördüm.
Kabuklu kuruyemişler	Aşk hayatınız sıkıcı olduğu ya da hiç olmadığından hayal kırıklığı içinde olmak. Sabrı taşmak.	Hayatımı planlama ve ihtiyaçlarımı yerine getirme görevini üstlenme hakkını kendimde görüyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Kuru üzüm	Hayatınızın kimi bölümlerinin henüz oturmamış ya da çekilmez olmasına üzülmek.	Ne yapılması gerektiğini açıkça görüyorum. Dürüstçe konuyu konuşmaya ve bütün iletişime açığım.
Nestlé Crunch	Eşiniz sizinle aynı fikirde olmadığından moraliniz bozuk.	Aşkımın devam ettiğine ve sağlam olduğuna güveniyorum. Kontrol ve tahmin etmeye gerek görmüyorum.
İngiliz toffee[5]	Gerginlik. Tam rahatlık arzusu. Gösterilen çabalarla ilgili hayal kırıklığından hüsran hissetmek.	Savunmaya olan o ihtiyacı bırakıyorum. Güvendeyim ve müdafaasız yaşayabilirim.
Fudge,[6] çikolata	Âşık olmak için can atmak, iyi bir ilişkiyi aşırı arzulamak.	Dengeliyim. Etrafıma sevgi saçıyorum. İç huzurumla sevgi dolu kişileri hayatıma çekiyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Fudge, fındık fıstıklı	Aşk hayatınız hakkında sorularla boğuşuyorsunuz. Mutsuzsunuz ve size davranılma şekline içerliyorsunuz ama "Böyle hissetmem doğru mu?" tedirginliğindesiniz.	Tüm deneyimlerim ve duygularım geçerlidir. Duygularımı kendime ve başkalarına ifade etme hakkım var. Eğlence ve sevgiyi hak ediyorum.
Good "n" Plenty[7]	Bir şey sizi endişelendirdiğinden bitkinsiniz. Kaybetme korkusu.	Garantisi olduğu yerde harekete geçerim ve endişeyi serbestçe salınan meditasyona yönlendiririm. Her şeyin bir amacı vardır.
Gumdrops[8]	Aklınızdan çıkmayan kemiren bir endişeniz var. Bu konuda iyi hissetmek istiyorsunuz.	Aslında gerçek duygularımın bana rehberlik edeceği içime doğuyor. Bu sesi dinlemeliyim.
Sert şeker, tatlı	Geleceğin maddi refahına sinir olmak ve engel koymak. İntikam alma arzusu.	Mantığımın gerçek sesini dinliyorum, illa bir sorun olması gerektiği hissini bırakıyorum. Başarı sevinciyle çok mutluyum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Sert şeker, acı	Başkalarının değeriniz ve yeteneklerinizi kabul etmemesine üzülmek, boşuna didinmiş hissetmek. Nasıl takdir edileceğini bilememek.	Yaratıcı takdir için kendi programımı yapıyorum. Boş zamanlarımı, öğrenmek ve kendimi geliştirmek için bir fırsat olarak kabul ediyorum.
Jelibon (genelde)	İşle ilgili endişeler ve özgüvensizlik, umutsuzca bir çözüm bulmaya çalışmak.	İhtiyaçlarımın her biri, her zaman karşılandı, bundan sonra da her zaman karşılanacak.
Jelibon (zehir gibi acı)	Yeterince heyecan ya da takdir edilmemekten dolayı üzgün.	Diğerlerinin ilgisi ve arkadaşlığını hak ediyorum.
Jelibon (meyankökü)	Heyecan eksikliğine bağlı olarak yılgınlık, bitkinliğe sürüklüyor. Güçlü olmayı arzulamak.	Şu anda, yeniden doğmuş ve yeniden enerji toplamış hissediyorum. Benim asıl heyecan, heves kaynağım, içimde.
Kit kat	Yanlış eşe ya da münasebetsiz bir davranışa razı olmama kararınız sonucunda yalnız ya da terk edilmiş hissetmek.	Aşk hayatıma akıl, lütuf ve sevgiyle yaklaşırım.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
M&M[9]	Dinlenmek ve eşinizle daha yakın olmak arzunuzu işiniz engelliyor.	Oluruna bıraktığımda, tüm ilişkilerim daha iyiye gidiyor.
M&M, yerfıstığı	Aşk hayatınız sıkıcı, siz kızgınsınız.	Hayatım şu anda, eğlence ve sevgi dolu.
Naneli çikolata	Tartışmalı bir ilişki yüzünden tükenmiş hissetmek; direnç ve aşk istemek.	Ben haklıyım; büyük bir aşk ilişkisi besler ve canlandırır. Öyleyse ben şimdi âşığım.
Yerfıstıklı kıtır şeker	Hayatın sıkıcı ve zor olmasından dolayı öfke ya da kırgınlık hissetmek. Başkalarının sizi suçladığını hissetmek.	Mücadele etmek ve zorluklara dair düşüncelerin hepsini bırakıyorum. Hayatın hafifliği ve ahenk içinde olması gerçeğini kabul ediyorum.
Reese'nin yerfıstığı kekleri	Korku. Hayatınızda daha çok sevgi ve eğlence istemek. Kaygısız ilişki arzulamak.	Bugün, bir çocuk olarak, masumca bir eğlence ve özgürlük beklentisi tavrı takınacağım.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Snicker's	Hayat arkadaşınızın gereksinimlerinizi anlamasını arzulamak. Kaygısız bir aşk hayatı ve eğlencenin burnunda tütmesi.	Kalbimi açarım ve hayat arkadaşımla iletişim kurarım. Bütün korunma ve savunmaları bırakıyorum ve birlikteliğimizin keyfini çıkarıyorum.
Üç silahşorlar[10]	Gerginlik. Bir ilişki hakkında üzüntülü ve sorunu nasıl çözeceğine dair kafası karışık.	Kutsal bilgelik içimden konuşur, aklım sevgiye odaklıdır.
Truffle, sade	Saf bir sevgi ve mutluluktan uçma haline kaçmayı istemek.	Ben aşkım, sevgiyim ve şu anda âşığım.
Truffle, fındık fıstık vs. ile	Romanlardaki gibi bir aşk macerası yaşamayı çok arzulamak; kalbinin çalınmasını istemek.	Mükemmel aşk, şu an benim içimde yaşıyor. Eksiğim yok ve seviliyorum.
KAHVALTI GEVREĞİ (Tatlandırılmış)	Yaklaşmakta olan işleri nefretle beklemek. Güç ve durum değişikliği arzulamak.	Gerektiğinde olumlu değişiklikler yaparım. İçsesim beni her dem yönlendirir.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Cap'n Crunch[11] (Fıstık ezmeli)	Görevler ya da işler yüzünden sinirlilik. Daha fazla eğlenmek için özgür olmak ve kaçıp gitmeyi arzulamak.	Doğal olarak hoşuma gidecek amaçlarıma doğru, içsesimin yönlendirmesini dinlerim. Hayatımı, düzenli programlanan boş vakitlerle dengelerim.
Cocoa Puffs[12]	Gerginlik. Hayatında bir şeyin eksik olduğu inancı ve daha fazla sevgi arzulamak.	Sakinleşirim, rahatlarım ve sevginin içimde süzülerek dolaşmasına fırsat veririm.
KAHVALTI GEVREĞİ (Tatlandırılmamış Granola)	Birinin görevlerini, zoruna giderek ve karşı çıkarak yerine getirmesi. Cesareti kırılmış ya da bunalımlı.	Hedefime kutsal bir biçimde yönlendiriliyorum. İçsesimi dinler ve onun dediğini yaparım. Beni Tanrı'ya yakınlaştıran değişiklikleri kabul ediyorum.
Buğday kreması (ayrıca bkz. "Yulaf Ezmesi")	Destek olunması ve içinin rahatlatılmasını arzulamak. Üzüntüsünün avutulmasını istemek.	Başkalarından sevgi almaya açığım. İnsanların küçük iyilik örneklerinin farkındayım.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
PEYNİR (ayrıca pizza, patates cips gibi yiyeceklerin üzerine konulana da bakın.)	En kötüsüne hazır. Dermanı kalmamış ve tükenmiş hissetmek. Ferahlatılma ve yenilenmeyi istemek. Düşüncelerinin korku ya da en kötü senaryolara odaklanması. Bezginlik.	Gücümün dayanağı, manevi kuvvetim içimde ışıl ışıl parlar. Korku düşüncelerini sevgi duygularına değiştiririm.
CHEESECAKE (Çikolatalı)	Bir gönül ilişkisiyle ilgili korkular. Sevilmek ve takdir edilmeyi arzulamak.	İçsel sevgi kaynağım beni teselli eder, rahatlatır.
Sade	Korkular, depresyon duygularına yol açar. İçinin rahatlatılmasını istemek.	İçimdeki manevi gücün bilgeliğine güvenmeye odaklanırım. Yönlendirildiğim yolda giderim.
Meyveli	İçinin rahatlatılması ve yeni bir başlangıç istemek. Geçmişe sünger çekmeyi arzulamak.	Bugün, yeni bir güne başlıyorum. Her anı amaçlı ve sevgi içinde harcıyorum.
Kabuklu kuruyemişlerle	Arkadaşlık ve eğlence arzusu. Başkalarına yakınlaşmayı istemek.	Kendime ve başkalarına iyi bir dostum. Arkadaşlarım insanları seven kişilerdir.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
PEYNİR RULOSU, FINDIK FISTIK GİBİ ÇEREZLERLE KAPLI	Heyecan istemek. Eğlenmeye dair bir suçluluk duymak ya da tereddüt etmek.	Bugüne memnuniyetle sarılıyorum ve başkalarıyla bağ kurmamı sağlayan her fırsatı içtenlikle karşılıyorum.
TAVUK (Ve tüm kümes hayvanları) Ala King[13]	Gerginlik. Rahatlık ve derman istemek. Bitkin ya da bunalmış, morali bozuk hissetmek.	Yenilendim ve önsezilerimi gerçekleştirmeye hazırım. Yapılacak doğru şeyin ne olduğunu biliyorum.
Fırında, ızgarada ya da kavrulmuş	Aile içinde anne baba sevgisi, uyum ve samimiyet arzulamak.	Benim kutsal ebeveynim, rehberliği, sevgisi ve tam desteğiyle yüreğimi ve hayatımı ısıtır.
Mangalda, çıtır çıtır	İstirahat ve ara vermeyi istemek.	Rahatlamak ve hayatımın keyfini çıkarmayı hak ediyorum.
Kızarmış kanatlar[14] (acı)	Dertlere üzülmeyi bırakmayı ve zamanı eğlenerek geçirmeyi arzulamak.	Şu anda hayatımda her şey mükemmel. Tüm dertlerim ve endişelerimi Tanrı'ya havale ediyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Kızarmış tavuklu yemekler[15]	Bazı hayal kırıklıkları, bitkinlik ya da ruhsal bunalım yaratır.	Bir çözümü zorlamaya çalışmak yerine oluruna bırakırım. Aradığım bütün cevapların içimde olduğunu biliyorum. Sakin olduğumda ve güvendiğimde, bütün sorularım cevabını bulur.
Çıtır kızartılmış	Hedeflerine ket vurulmuş hissetmek. Birçok engelle karşılaşmaktan yorgun düşmek.	Hedeflerimi gözden geçirmek için sakin bir dakika ayırırım. Kendime sorarım: "Bu durum hakkında sezgilerim nedir?"
Mantıyla	Onaylanmak, teselli edilmek ve güvenin tazelenmesini istemek.	İçgüdülerimi takip edince ve onlara göre hareket edince, iç huzuruma kavuşurum.
Kızartılmış (sulu)	Tepkilerden kendini suçlamak ve korkmak. Yalnız ve savunmasız hissetmek.	İnanç ve sevgi doluyum. Durum hakkındaki düşüncelerimi düzeltmek için rehberlik isterim. Kendimi bağışlarım ve işi oluruna bırakırım.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Turta[16]	Problemlere dair düşünceleri engelleme isteği. Kaçıp kurtulmak ve rahatlamayı arzulamak.	Kaygılarımı, bu akşam için rafa kaldırıyorum. Daha sonra ne yapacağımı biliyorum.
Pilav ile (Amerikan usulü)	Gerginlik. Tasasız ve kaygısız hissetmeyi arzulamak.	İçimde esen rahatlık havası dertlerimi alıp götürüyor. Böylece, dinçleşiyorum ve gayet iyi durumda hissediyorum.
Pilav ile (Meksika usulü)	Baskıdan kurtulmayı arzulamak. Hayat karmaşık ve zevkten yoksun geliyor.	Sonucu planlama ve kontrol etme ihtiyacını bırakıyorum.
ŞEHRİYELİ VE PİRİNÇLİ TAVUK ÇORBASI	Sakinleştirilmek ve avutulmayı istemek. İncinmiş ya da yanlış anlaşılmış hissetmek.	Sevginin yüreğimdeki tatlı ışıltısına odaklanıyorum ve iyileştirici sıcaklığıyla içimde yayılmasını istiyorum. Sırtıma yüklenen sorumluluklar kalktı.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
ACI KIRMIZIBİBER	Heyecan arzulamak ve içindeki strese içinden bir çıkış yolu istemek.	Hayatımın nasıl görünmesi gerektiğine dair eski düşüncelerimi bıraktım. Hayatım şimdi heyecanlı yollarla değişiyor. Bu neşe kaynağını seviyorum.
ACI KIRMIZIBİBER İLE PEYNİR VE/VEYA EKŞİ KREMA	Öfke ve gerginlik. Stres tünelin sonunda hiç ışık göremeyeceğiniz bir seviyeye çıktı. Bu da moralinizi bozuyor veya ruhsal bunalıma sokuyor. Eğlence, heyecan ve değişim uzun zamandır burnunuzda tütüyor.	Sakinlik ve oluruna bırakmak ne büyük rahatlıkmış. Hele şükür! Korkuyu ortadan kaldırınca, yapmam gerekeni net görebiliyorum. Hayatım anlam ve neşeyle dolu.
CİPS (Patates ya da mısır)	Aşırı stresli ya da huzursuzsunuz, endişenizi hafifletmek istiyorsunuz. Aynı zamanda onaylanma isteği.	İçimden her şeyin en iyisine varacağına inanmak geliyor. Etrafımdaki her şey ve herkesin sorumluluğunu hissetmeyi bırakıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Baharatlı	Çok fazla sıkıcı ve tatsız sorumluluklardan bunalmış, canı burnuna gelmiş.	Bu durumdan ders almaya açığım. Sevincimi takip ediyorum.
Soslu ya da peynirli	Öfke ve gerginlik. Ruhsal bozukluğa dönüşen, bunaltı ya da kızgınlık. Kendine kızgınlık ya da ihanete uğramış hissetmek.	Manevi olarak bana yol gösterildiğine inanıyorum. Sevgi ve neşeye odaklandığımda, acı ve kırıcı kaynaklardan otomatik olarak uzak tutuyorum.
Salsalı	Gerginlik. Hayattan keyif almadığınız tekdüze bir vaziyettesiniz ve daha anlamlı ve heyecanlı işler istiyorsunuz. Hayal kırıklığı hissetmek.	Dünyayı daha iyi bir yere dönüştürecek hayallerimi gerçekleştirmeyi hak ediyorum. Artık değişikliklere hazırım.
KAHVE	Size anlamsız gelen ya da gözünüzü korkutan faaliyetlerle meşgul olmaktan gücünüzün kalmaması. Mesleki tükenmişlik, işinize kızgınlık veya hayal kırıklığı.	Düşüncelerimi, derman, hakikat ve rehberliğin içimdeki gerçek kaynağına odaklıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
KOLA, DİYET	Eksiksiz ve güçlü hissetme arzusu. Ayrıca, heyecanlı romantik duygular dilemek.	Tepeden tırnağa sevgiyle doluyum.
KOLA, NORMAL	Azimli ve güçlü kalmaya çalışıyorsunuz. İçsel stresle mücadele ediyorsunuz.	İçsesimi dinleyince, tüm gereksinimlerim karşılanıyor.
ÇEŞNİLER[17] Tereyağı	Ağırdan almak. Birinin içsel hayallerini başarmaya direnmesi.	İçimden gelen sesin gösterdiği yolu izliyorum, ona güveniyorum.
Domates sosu	Bir çocuk gibi gamsızlık ve hiç yorulmadan eğlenebilme duygusunu arzulamak.	Cana can katmayı seviyorum ve neşemi çevreme yayıyorum.
Mayonez	Yapmakta olduğunuzdan kaygı duymak ya da kendine güvensizlik. Desteklenmek ve rehberlik edilme arzusu.	Dinliyorum ve direnmeyi bırakıyorum. Manevi olarak desteklendiğimin farkındayım.
Hardal	Heves kırıcı ya da bayağı bir durumdan kurtulmak istemek. Gücendiği kişileri yargılamak.	Arzularım ve inançlarımı değiştirdiğimde dışadönük dünyam da değişiyor.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
KURABİYELER Bademli, Çin usulü	Eğlenceli ama rahat bir etkinlik vasıtasıyla kaçıp kurtulmayı istemek.	Her ne yaparsam yapayım, kendime hayatın keyfini çıkarma izni veriyorum.
Hayvan şeklinde	Gerginlik. Daha fazla eğlenecek zamanı olmasını arzulamak. Ödüllendirilmek ve takdir edilmeye ihtiyaç duymak.	Masum tarafım hoşuma gidiyor. İçimdeki çocuğu, oyunlarla neşesini göstermeye özendiriyorum.
Hamur, pişirilmemiş	Başkalarından gelecek saldırılara karşı kendini savunmasız hissetmek. Ayrıca kendine kızgınlık.	Gerçek duygularımı ifade etmekte bir sorun görmüyorum; bağışlıyorum ve seviyorum.
Tereyağlı kurabiye	Ağırdan almak. İç huzur ve rahatlamayı arzulamak.	Tüm dertlerim eriyip gidiyor ve şu anda içim sevgi dolu.
Çikolatalı	Gerginlik ve korku. İlişki sorunlarına hazır. Aşk için yanıp tutuşuyor.	Bu sorunu Tanrı'ya havale ediyorum. Neye ihtiyacım olduğunu o benden daha iyi bilir.
Çikolata parçalı, kıtır kıtır	Gerginlik ve öfke. Eşine uyuz olmak.	Yüreğimi bağışlamaya açıyorum, böylece bu ilişkiyi tatlıya bağlayabilirim.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Çikolata parçalı, yumuşak	Aşk ilişkisinin onarılamaz bir şekilde hasar gördüğünden korkmak. Değişim ya da reddedilme korkusu.	Hayatımın iyiye doğru değiştiğine inanıyorum ve her şeyi oluruna bırakıyorum.
Çikolata parçalı, fındık fıstıklı	Gerginlik ve korku. Gönül ilişkisinin tatmin etmemesine üzülmek.	Hayatımdaki sevgiyi şu anda artırma yollarını arıyorum. Sevgi dolu, harika insanları kendime çekiyorum.
Tarçınlı	Hayattan soğumuş ve yalnız hissetmek. Gelecekten korkmak.	Hayatımı Tanrı'ya teslim ettiğimde, sadece iyi şeyler olabilir.
Fal kurabiyesi[18]	Sorunlara hazırlıklı.	Sadece en iyisini beklerim ve gelen de beklediğim olur.
Zencefilli kurabiye	Sadelik arzulamak.	Hayatım aydınlık ve neşe dolu.
Limonlu	Gerginlik. Dostluk arzulamak.	Arkadaşlarım, değerlerim ve inançlarımın göstergesi olarak sevgi dolu insanlardır.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Yulaf ezmeli	Bir kararı verirken yönlendirilmeyi istemek.	Cevaplarımın kaynağı içimdedir. Tüm yapmam gereken istemek ve sonra dinlemektir.
Oreo[19]	Gerginlik ve utanç. Algılanan sevgi yoksunluğundan kendini cezalandırmak.	Hayatımı doğru rotasına geri çevirme kararı verdim. Karşılığında, bolluk ve sevgiyle ödüllendirildim.
Fıstık ezmeli, kıtır kıtır	Gerginlik. Eğlence eksikliği yüzünden hüsran hissetmek.	Hayatımı yeniden düzenliyorum. Şimdiden çok güzel ve neşe dolu.
Fıstık ezmeli, yumuşak	Gevşemekten suçluluk hissetmek. Diğer yandan hayatın eğlenceli olmamasına üzülmek.	Eğlence benim doğal hakkım. Öyleyse şimdi eğlence ve yenilenme ihtiyacımı karşılıyorum.
Şeker	Gerginlik ve korku. Stres ve sorunlardan saklanma isteği. Harekete geçmek yerine ağırdan almak.	Güvencedeyim ve kaygı duymuyorum.
PATLAMIŞ MISIR[20] (Tatlandırılmış)	Diğerleri keyfine karıştığından dolayı kırgınlık, kızgınlık.	Yaptıklarım yüksek benliğimin yansımasıdır. İhtiyaçlarımı sevgiyle ifade ediyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
LOKMA Elmalı-Tarçınlı	Motivasyon arzulamak. Dehşet ve korkudan ürpermek.	Bu durum hakkında gerçeği biliyorum ve gereken değişiklikleri yapmaya niyetliyim.
Çikolatalı	Öfke. Aşk hayatına ilişkin hayal kırıklığı. İhanete uğramış hissetmek ve rahatlatılmayı arzulamak.	Hayatıma sevgiyi kabul etmeye hazırlanmak bile ruhumu hafifletiyor.
Karamel kaplamalı	Sürekli tetikte olmaktan bitkin.	Hayatımı Yaradan'ın sevgi dolu kollarına bırakıyorum. Onun korumasını istiyorum ve korunuyorum.
Jöleli lokmalar	Kronik stresten tükenmiş hissetmek. Yeniden eğlence ve güç istemek.	Düşüncelerimi, doğruya göre yeniden sıraladığım, günlük sessiz meditasyonlarıma sığınıyorum.
Fındık fıstık gibi kabuklu kuruyemişlerle	Stres yerine kaygısız bir hayatı arzulamak. Sinirlilik veya karamsarlık.	Suçlamayı bırakıyorum ve iyi niyetle iyiyi kabul ediyorum. Neşe veriyorum, karşılığında neşe alıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
BALIK/KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ Fırında/ızgarada	Stresten güçsüzlük.	Derinlemesine düşünmeye ve gücümü toplamaya zaman ayırıyorum.
Bol yağda kızartılmış	Zorlanmış ve aşırı çalışmış hissetmek.	Bazı değişiklikler yapmaya karar verdim. Bu karar rahatlık ve çözümler sağlıyor.
Çiğ	Kaçmak ve yeni bir bakış açısı istemek.	Hayatıma tüm açılardan bakıyorum. Yaratıcılığımı ortaya çıkarıyorum.
Tonbalığı salatası	Stresli ya da endişeli olmak, güvende hissetmeyi istemek.	İleriyi görme gücüme odaklanmaya devam ettikçe fırtınalara karşı ayakta durabiliyorum.
BALIK/KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ Tereyağlı, eritilmiş	Önemli bir projeye başlamadan önce kendine güven duyma isteği. Kendine güvensizlikten kaynaklanan savsaklama.	Sevginin yönlendirmesinin verdiği güçle doluyum.
Patates kızartmasıyla, yumuşak/pilav/ patates/makarna	Aşırı endişelenmekten tükenmişlik. Güvende ve ayaklarının yere bastığı duygusunu istemek.	Dertlerimi Tanrı'ya havale ettiğimde rahatlıyorum. O, dertlerime en iyi çareyi bilir.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Kızarmış kıtır patatesle	Sonuca ilişkin asabiyet ve endişe duymak.	İç huzurumun olumlu sonuçlar yaratacağını bilerek, derin bir nefes alır ve dua ederim.
Acılı	Çok baskılı veya çok riskli işler enerjinizi tüketir. Rahatlık ve kuşkusuzluğu arzulamak.	O kadar çok hevesliyim ki karşılaştığım zorluklardan bir şeyler öğrenmekten hoşlanıyorum.
Beyaz sosla	Morali bozuk veya cesareti kırılmış hissetmek. Rahatlamak ve güçlü olmayı istemek; cesaretsizliğin sürmesinden korkmak. (Bu korku cesaretsizliği kalıcılaştırır.)	Hayatımın her alanında en iyisini hak ediyorum. En iyisinin hayalini kurabilirsem, onu yapabileceğime inanıyorum.
BÖREK, BOL YAĞDA KIZARTILMIŞ	Daha sade bir hayatı arzulamak; güvende hissetmeyi ve özüne dönmeyi istemek.	Çözümlerin bana görüneceğine inanarak acele etmiyorum. Hızımı kesiyorum ve sevginin görünmesini bekliyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
MEYVELER, kıtır kıtır	Gerilim. Stres dolu yaşam biçimi vücudunuzun vitaminleri ve minerallerini tüketiyor.	Vücudumu sevgiyle beslerim, vücudumun ihtiyaçlarını karşılamak için program yapıyorum.
MEYVELER, yumuşak	Korku. Başkalarının ihtiyaçlarına aşırı, kendi ihtiyaçlarınıza yetersiz ilgiden, vücudunuz, vitamin ve minerallerini tüketti.	Ben önemliyim ve sevgiyi hak ediyorum. Sağlıklı ve mutlu olduğumda, bu herkesin yararınadır.
DONDURMA Çikolatalı	Korku. Gönül işlerinde yaşanan hayal kırıklığı, ruhsal bunalım ya da kendini suçlamaya dönüştü.	Gerçek aşk hayatımı içimde görüyorum. O aşka doğru, içsel rehberimin gösterdiği yolu izliyorum.
Çikolata parçalı	Korku ve öfke. Kendini suçlamaya ve ruhsal bunalıma sebep olan aşk hayatındaki tatminsizliğe kızgınlık hissetmek.	Aşk yaşamaya layık olduğumu bilmem rahatlatıyor. Hayatımın her alanında kutsal rehberliği kabul ediyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Kahveli	Tükenmişlik hissetmek, devam etme arzusu istemek.	
Çifte çikolata parçalı	Sevginin esirgendiği veya kalmadığını hissetmek. Sevdiği kişinin değişmeyecek olmasına üzülmek.	Çekişmeye derhal son veriyorum ve sakin bir yürekle yeniden başlıyorum. Ruhumu, iyi düşüncelerin arındırıcı rahatlığında yıkıyorum.
İngiliz toffee/praline	Ruhsal bunalıma ya da bir incinme duygusuna dönüşen üzüntü.	Bu durumda aydınlatıcı bir mizah noktası arıyorum. Kendi kahkahamdan bu kadar çok iyi hissetmeme hayret ediyorum.
Vanilyalı	Güvende ve eksiksiz hissetmeyi arzulamak.	Tanrı sevgisinin rahatlığıyla doluyum.
Fudgesicle[21]	Aşk hayatında olanlardan dolayı yaralı hissetmek, birine sarılma isteği duymak.	İhtiyaçlarım yüreğimdeki sevgiyle karşılansın istiyorum. Bu istek, ben her hazır olduğumda her zaman gerçekleşiyor.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Naneli çikolata parçalı	Birçok sorumluluğa rağmen, sevgi, zaman, para ya da motivasyon eksikliği yüzünden yorgunluk ve üzüntü.	Şu an içimde hissettiğim ferahlatıcı sevgi beni yeniliyor. Vaktim, gücüm, param ve motivasyonum arzularımın hepsini yerine getirmeye yeterli.
Fıstık ezmeli	Kendine acımak ve ümitleri boşa çıkmak. Arkadaşlık ve eğlence için yapayalnız.	İyi bir arkadaşım ve başkalarının sevgisine layığım. Arkadaşlarım ve ben birlikte mutlu zamanlar geçiriyoruz.
Antepfıstıklı	Hayatınızda daha fazla eğlence istemek. Sorumluluklarınızın uçsuz bucaksız görünmesinden bunalmak.	Kalbimde sevince yer açıyorum. Eğlencem ve neşem şimdi içimde başlıyor.
Mozaik (bisküvili)	Başkaları ve kendine kızmak. Kullanılmış ya da bastırılmış hissetmek, eğlence ve rahatlama arzulamak. Depresyon.	Affeder ve affedilirim. Kalbim sevgiyle yumuşar. Daha sonra bu sevgi, tüm ihtiyaçlarımın karşılanmasını sağlıyor.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Çilekli	Yenilenmiş bir hevesle yeni bir başlangıç istemek.	Şu anda hayatımda heyecanlı yeni değişikliklere sıcak bakıyorum.
Vanilyalı	Gerginlik ve korku. Yatıştırılmak ve yenilenmek isteği. Ayrıca, iyimserlik arzulamak.	İçimde hissettiğim olumlu güce sarılma kararını tam şu anda verebilirim.
İTALYAN YEMEKLERİ Kalamar	Gerginlik ve korku. Huzursuz veya endişeli ama bu duygulara yol açan sebeple yüzleşmekten korkmak.	İçsesimin bana rehberlik edeceği ve güvenimi sağlayacağını bildiğim için kendimi güvende hissederek sorunlarımla doğrudan ilgilenirim.
Makarnalar: Cannelloni (düdük) Manicotti (dolma) Ravioli (mantı)	Öfke ve utanç. Gerekli değişiklikleri yapmak için güçsüz hissetmek. Çok stresli bir işte kapana sıkışmış ve bunalmış hissetmek.	Gerçek ve sevgiyle beslenen kuvvetimi ve direncimi şimdi geri alabilirim.
Lazanya	Duygusal acıya farkındalığı engellemeye çalışmak. Kendini saldırıdan koruma arzusu.	Zafiyetim en büyük gücümdür, çünkü tevazu, manevi gücümü algılamaya devam etmemi sağlıyor.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Makarna, sade	Rahatlamak ve rahatlatılmak isteği.	Tüm benliğimi sevgi dolu düşüncelerle dolduruyorum.
Krema (alfredo) soslu ya da fazladan peynirli	Cesareti kırılmış, incinmişlik. Anlaşılmayı arzulamak. Suçluluk ya da kendini suçlamak, iyilik almayı engeller.	Zevk, destek ve sevgiye layık olduğumu bilerek, hayatıma iyi niyetle iyiyi kabul ederim.
Domates (marinara) soslu	Kızgınlık, üzüntüye neden olur.	Tüm suçlamaları bırakıyorum ve çözümlere odaklanıyorum.
Etli ya da balıklı	Rahatlamak ve gücünün yenilenmesini istemek.	Gerçek manevi gücümü, yüreğimi ve içgüdülerimi dinlemekten alıyorum.
Peynir, fesleğen, zeytinyağı karışımı (pesto) soslu	Kaçıp kurtulmak ve heyecan istemek. İzne çıkmak ya da tatil hayali kurmak.	Kendime izin vermeye ve gün içinde biraz boş zaman ayırmaya karar verdim.
Çamfıstıklı[22]	Zamana bağlı baskı hissetmek ve başkasına sinirlenmek. Daha fazla eğlence istemek.	Bugün, zevk, eğlence ve keyif anları arıyorum. Kendimi gülmeye bırakıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Pizza Kıtır hamurlu: Ekstra peynirli	Gelecekten korkmak. Gönülsüzlük ya da özgüvensizlik.	Kendime güvenmek için izin veriyorum.
Ekstra etli	Heves ve yenilenmiş enerjiye hasretlik içinde her şeyi göze almış hissetmek.	İçsel önsezilerimin gerçekleşmesi için çok hevesliyim.
Baharatlı malzemeler/hamsi	Gerginlik, korku ve utanç. Özgüvensizlik işkoliklikle maskelenir. Sürekli adrenalin sarhoşluğundan bitkinlik.	Hayatta en iyisini hak ediyorum. Hayallerime layık olduğum düşüncesiyle onlarla doğrudan yüzleşirim.
Karışık[23]	Maddi güvencesizlikten tükenmişlik. Bolluk bereket arzulamak.	Şimdi hayatımın her alanında bolluk bereket yaşıyorum. Tanrı tüm çocukları için en iyisini isteyen sevgi dolu bir ebeveyndir.
Yumuşak veya normal hamurlu: Ekstra peynirli	Ruhsal bunalımda ya da cesareti kırılmış, yeniden güvence verilmesi, içinin rahatlatılmasını istemek.	İçimdeki sevginin varlığıyla sakinleşiyorum, içim büsbütün ısınıyor.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Ekstra etli	Korkular ya da özgüvensizlikten enerji tükenmişliği.	Ben iyiyim, ben güvencedeyim, ben seviliyorum.
Baharatlı malzemeler	Kafası karışmış ya da gerçek duygularla teması kopmuş hissetmek. Keyif ve rahatlamayı arzulamak.	Hoşça vakit geçirmem yerinde olur.
Karışık	Birinin hayatın eksikleriyle boğuşması. Kazıklandığını hissetmek ama yine de daha iyisine layık olduğuna inanmakta zorlanmak.	Hayatımda eksikliklere ihtiyacım olduğu düşüncesini bırakıyorum.
MEKSİKA YEMEKLERİ		
Kıtırtılı Meksika yemekleri (tacos[24]-nachos[25]-tostadas[26]) ile		
Ekstra peynir ya da ekşi krema soslu	Uygun olmayan bir işte aşırı stres. Depresyon.	Hayatımda değişiklik yapma hakkım var. İçsel rehberimi dinlediğimde, her daim güvencedeyim.
Ekstra et	Uygulanamaz bir durum ya da beyhude mücadeleden derman kalmaması.	Çabalamayı bırakmak öyle bir rahatlık ki! Rahatlık ve güvenme karşılığında, bolluk ve iç rahatlığına kavuşuyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Ekstra salsa	Gücenmek ve köşeye sıkışmış hissetmek. Kendine kızmak.	İçsel hayallerimi gerçekleştirmek için hayatımı değiştirme hakkım var.
Yumuşak Meksika yiyecekleri (burrito[27]-rellanos[28] vs.) ile		
Ekstra peynir veya ekşi krema soslu	Başkaları için kum torbasını yumruklar gibi hissetmek.	Kendimi sevgiyle sarıp sarmalama kararı verdim. Kendime karşı nazik davranıyorum. Başkaları bana saygıyla karşılık veriyor.
Ekstra et	Kurban edilmişlik duygusundan umutsuzluğa kapılmak.	Kaderimi gerçekleştirmede başarılı oldum. Şu anım ve geleceğim, aydınlık ve sağlam.
Ekstra salsa	Mutsuzluktan kendini suçlamak.	Saygı ve yardım isterim ve alırım.
KABUKLU KURUYEMİŞLER	Gerginlik. Çok fazla stres, yetersiz eğlence, endişe ve iç huzurun azlığı.	Dinlenmek ve eğlenmek benim içim sorun değil. Kendime eğlenme fırsatı veriyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
DOĞU YEMEKLERİ Bademli tavuk	Hayatın hep iş ve endişe dolu olması, eğlence ve dinlenmeye yer olmamasına üzülmek.	Eğlenmek ve neşelenmek benim hakkım. Boş zamanlarımı eğlenceyle değerlendirmek için kendime olanak tanırım.
Çıtır çıtır kızarmış noodle	Bir durumun geri tepmesi veya bir kayıpla sonuçlanması ihtimalinin strese yol açması, endişelenmek.	Ben hep güvencedeyim ve ihtiyaçlarım karşılanıyor.
Çin böreği[29]	Tüm endişeler ve stresten kaçıp kurtulmayı arzulamak.	İçimdeki tapınağım beni yatıştırır. İçimdeki o yer ki her şeye kadir bilgelik ve huzurla doludur.
Kung pao[30] yemekleri	Hayattan daha fazlasını istemek, ancak aldığı karşılıktan memnun değil. Çok fazla işin karşılığında ödül yetersizliğine üzülmek.	Sessizce düşünmek için zaman ayırıyorum. İçgüdülerimde cevaplar arıyorum ve içsesimi tüm kalbimle dinliyorum.
Yumuşak noodle	Ferahlatıcı bir şey, teselli eden biri ve içinin rahatlatılmasını istemek.	Tüm benliğimi sevgi dolu düşüncelerle dolduruyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Yumuşak noodle, baharatlı	Daha fazla kontrol istemek. Çok stresli bir günün ardından sakinleşmeye çalışmak.	Derin nefes alıp veririm; dertleri veya korkuları dışarı atarım, ferahlık ve rahatlığın nefis hissini içime çekerim.
Sushi/nori-maki	Tekdüzelikten yorulmak; sıkılmak.	Kendime sevincimin peşinden giden yepyeni bir hayat kuruyorum.
Tatlı ve ekşi yemekler	Aynı anda çok farklı şeyleri yapmaya çalışmaktan bitkinlik. Kafası karışık. Güç, kuvvet istemek.	Hayatım düzen ve huzuru yansıtıyor.
Turşular	Güçlü olmayı istemek; stresli ve tükenmiş.	Derin nefes alarak, düşünerek ve açık havada zaman geçirerek, kendimi yenilemeye zaman ayırıyorum.
TURTA Elmalı	Kendini suçlamak ya da özgüvensizlik, kaçıp kurtulmak arzusu yaratır. Algılanan "yanlışlar" için kendini suçlamak.	Kendime sarılıyorum. Kendimi bağışlarım, kabullenirim ve kendime güvenirim.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Çikolatalı	Aşk hayatınıza dair üzgünsünüz: İstediğinize sahip değilsiniz ve aradığınız aşkı bulamayacağınızdan korkuyorsunuz.	İstediğimi net ve sabit olarak görebiliyorum. Hayatımın her alanında en iyisini hak ediyorum.
Hindistancevizli	Öfke. Ne zaman güzel bir hayatınız olacağını merak ediyorsunuz. İmrenmek ya da kıskançlık.	Etrafımda gördüğüm başarılardan ilham alıyorum.
Meyveli	Baştan başlamayı istemek. Pişmanlık enerjinizi tüketiyor.	Her durumu, öğrenmek ve gelişmek için bir fırsat olarak görüyorum.
Fıstık ezmeli	İyi ve düzgün bir eğlence arzulamak. Eski moda arkadaşlıklar ve faaliyetler istemek.	Diğerleri beni sever. Ben de onları severim. Eğlenmeyi seven kişilerle kolayca arkadaş oluyorum.
Pekan cevizli	Kazıklanmış hissetmek: Çok fazla işin karşılığında ödül ve alınan haz yetersiz.	Kendime eğlenceli ve tatmin eden bir hayat yaratıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Balkabaklı	Korkmuş, yalnız veya suçlu hissetmek. Tamamen kabul edildiğinizi hissettiğiniz bir zamana dönmeyi istemek.	
PATLAMIŞ MISIR Tereyağlı	Başarısızlık korkularından bir projeye başlamayı ertelemek.	Bir şeyin gerçekleşmesi bana bağlıdır. Kendime güveniyorum ve gerektiğinde kendimi zorlarım.
Karamelli ve fındık fıstıklı	Başkalarının zevkinize karışmasına sinirlenmek.	Tüm hareketlerim yüksek benliğimin yansımasıdır. İhtiyaçlarımı sevgiyle dile getiririm.
SIĞIR ETİ Sığır pastırması	Endişeler enerjinizi tüketiyor.	Tüm çözümlerin bana geleceğine inanırım.
Sığır pastırması (ekstra kıtır)	Hayatınızda aşırı stres var. Zor durumları atlatmak için enerjiye ve güce ihtiyacınız var.	Güvendeyim ve tüm ihtiyaçlarımın karşılanacağına inanıyorum. Endişelerimi bırakıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Pirzola, kızarmış	Güvensizlik. Durumun daha da kötüleşeceğinden endişe duymak.	Hayatım her an daha iyiye gidiyor. Çözümlere açığım.
Kaburga	Yoğun stresli bir günün ardından mutluluk ve huzur arzuluyorsunuz.	Fırtına dindi, artık hayatımda gün ışığı ve huzur olacak.
Sosis	Zor bir durumla baş edebilmek için enerji ve dayanıklılık arzulama.	İçimdeki enerjinin varlığına inanarak, içsesime seslenirim. İhtiyacım olduğunda kendime dinlenmek için izin veririm.
Sosis, ekstra baharatlı	Kaçış arzulamak. Tatil yapma ya da heyecanlı bir aktivite arzusu. Dikkat çekme ve onaylanma isteği.	İhtiyaçlarıma kulak verir ve onlara sevgi ve şefkatle karşılık veririm.
TUZLU KRAKERLER	Gerginlik. Sakinleşmek ve hayal kırıklığını oluruna bırakmayı arzulamak.	Derinden nefes alırım ve bir anlığına her şeyi oluruna bırakırım.
PUDİNG Çikolatalı	Rahatlamak, bakılmak ve sarılmayı arzulamak. Kaybedilen aşktan dolayı hassasiyet.	İçim sevgi dolu. Hayatımı sevmek ve karşılığında sevilmekle geçiriyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Vanilyalı	Bir sorunla ilgili olarak yeni bir başlangıç ya da yeni bir bakış açısı istemek.	Bu durumu, sevginin aydınlığında görüyorum.
TUZLU ATIŞTIRMALIKLAR Krakerler	Gerginlik. Kararsızlık ya da üzerinize itilen bir durum hakkında iyi hissetmeye çalışmak.	Bu önemli bir durum. Derin bir nefes alırım ve durumumu düşünmek için kendime fırsat veririm.
Peynir ya da sosla	İstenmeyen bir durum üzerinize itildiğinden dolayı bunalımda hissetmek.	Duruma bakıp kendi kararlarımı verme hakkına sahibim.
Fıstık ezmesiyle	Eğlenmeyi tercih ederken çok çalışmak zorunda olmaktan dolayı üzülmek.	Şu anda bu anı gerçekten çok seviyorum, özgür olduğumu biliyorum.
Salsa ile	Hayatın, sıradan ve tekdüze görünmesine üzülmek. Fena halde heyecan istiyorsunuz!	Bugün hayatıma heyecan katmak için canlandırıcı bir şeyler buluyorum; günlük hayatın güzelliklerinden zevk alıyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
Kızarmış patates, çıtır	Boşluk hissiyle karışık gerginlik. Treni kaçırıyormuş ve daha anlamlı bir şeyler yapmanız gerekiyormuş gibi hissetmek.	Beni ahenkli ve anlamlı istikametlere yönlendiren içgüdüsel duygularımı takip ediyorum.
Kızarmış patates, yumuşak	Ruhsal bunalım ve kaygı. Hayatınızla hayallerinizin uyuşmamasına üzülmek. Hedeflerinizi gerçekleştirme girişiminde bulunmak dahi istemiyorsunuz.	Kalbimden geçen sevginin sıcak akışıyla doluyum. Bu gücü, şimdiden başlayarak, beni hayallerime doğru ileri itmesi için kullanırım.
Soğan halkaları, çıtır	Hayatınızda sizi özgüvensiz hissettiren bir değişimden dolayı stresli hissetmek.	Hayatımda yeni zorluklara hazır olduğumu biliyorum. Zorluklar, beni güçlendiriyor.
Soğan halkaları, yumuşak	Çok uğraşmanıza rağmen eşiniz ya da aileniz sizi takdir etmediğinden dolayı üzgünsünüz. Yalnızlık.	Tanrı'yla özel bir ilişkim var. O bana kutsal rehberlik verir. Onun gösterdiği yolda gidiyorum.
ŞERBET	Rahatlamak ve kutlamak arzusu.	Tüm endişeleri bıraktım, yerlerine sevinç koyuyorum.

Arzulanan Yiyecek	Olası Anlamı	Olumlamalar
ÇAY	Güvensizlikle karışık iyi niyetler; yakınlaşmaya engeller yaratmak. Tükenmişlik.	İyiliğe konulan tüm engeller, oluruna bırakınca ve güvenince ortadan kalkar.
SEBZELER, körpe	Gerginlik. Stres dolu yaşam biçimi, vücudun vitamin ve minerallerini tüketir.	Vücudumu sevgiyle beslerim ve vücudumun ihtiyaçlarını karşılamak için zaman ayırırım.
SEBZELER, yumuşak	Korku. Başkalarının ihtiyaçlarına aşırı ilgi gösterirken, kendi ihtiyaçlarına karşı ilgisizlik vücudunun vitamin ve minerallerini tüketti.	Ben önemliyim ve sevgiyi hak ediyorum. Benim sağlıklı ve mutlu olmam herkesin yararınadır.
YOĞURT	Sıkışmış hissetmek ve doğru yöne doğru itilme isteği. Kendine taviz vermekten dolayı biraz depresyon.	Hayatımı değiştirmek ve düzeltmek için kendime imkân yaratıyorum.

Yeme isteği şeması için çevirmen notları:

1 Kızartılmış soğan, sarmısak, mantar, et vs. karışımı sos. Makarna, pilav vs. üzerine konulur. (ç.n.)

2 Fesleğen ve peynirle yapılan bir çeşit makarna sosu. (ç.n.)

3 Bütün bir badem ile hindistancevizi, sütlü çikolata kaplı. (ç.n.)

4 İçi fıstık ezmesi, dışı sütlü çikolata kaplı. (ç.n.)

5 Sakız gibi şeker. (ç.n.)

6 Yumuşak şeker (ç.n.)

7 Rengârenk meyan şekeri (ç.n.)

8 Sakız gibi şeker. (ç.n.)

9 Düğme şeklinde şekerler. (ç.n.)

10 Bir pakette üç tat: Çikolata, çilek, vanilya. (ç.n.)

11 Mısır ve yulaftan yapılan gevrek markası. (ç.n.)

12 Buğdaydan yapılan şişirilmiş çikolatalı gevrek. (ç.n.)

13 Mantar, sebze ve krema soslu tavuk. (ç.n.)

14 "Buffalo wings" denilen, üzeri peynir, soğan, krema vs. karışımı acı sosla kaplı. (ç.n.)

15 İtalyan mutfağının, cacciatore (tavuk göğsü, soğan, biber, kereviz, salça, baharat vs.) ve parmigiana (tavuk göğsü, yumurta, ekmek kırıntıları, parmesan peynir, salça, kekik vs.) tavuklu yemekleri. (ç.n.)

16 Dışı hamur, içi et, sebze, baharat, sos vs. karışımı. (ç.n.)

17 Lezzetlendiriciler. (ç.n.)

18 Un, şeker, vanilya, susam karışımından yapılan, vecize yazılı kâğıda sarılan *fortune* denilen kurabiye. (ç.n.)

19 Çokoprens benzeri iki kurabiye/bisküvi arasında beyaz krema. (ç.n.)

20 Patlamış mısır ve yerfıstığının pekmezle tatlandırılıp, karamelle kaplanarak hazırlanan atıştırmalık. (ç.n.)

21 Yumuşak çikolatalı şekerleme. (ç.n.)

22 Dolmalık fıstık. (ç.n.)

23 Soğan, kırmızı ve yeşil biber, mantar, domates, peynir, sosis, salam, sığır eti, zeytin, kuru, fesleğen, kuru kekik vs. her ne varsa. (ç.n.)

24 Tortilla ekmeğe sarılmış soslu et, balık, tavuk, sebze. (ç.n.)

25 Patates cipsi üzerinde domates, avokado ve ekşi krema sosları. (ç.n.)

26 Kızartılmış mısır tortilla üzerinde fasulye, avokado, sebze, yeşillik vs. (ç.n.)

27 Dürüm. (ç.n.)

28 Acı biber dolması. (ç.n.)

29 Et veya sebzelerle silindir şeklinde sarılarak yağda pişirilen hamurişi. Sigara böreği benzeri. (ç.n.)

30 Çin mutfağında acı bir sos çeşidi. (ç.n.)

KİŞİYE ÖZEL OKUYUCU ANKETİ

Değerli okuyucular...

Deneyimlerinizi bana yazarsanız okumaktan memnun olurum. Birkaç dakika ayırabilirseniz bana biraz kendinizden bahsedin.

1. Lütfen bana yaşınız, kişisel hayatınız ve iş geçmişinizi biraz anlatın.

2. Hiç içgüdülerinizi dinleyip olumlu bir deneyim yaşadığınız oldu mu? Cevabınız evet ise lütfen açıklayın.

3. İçgüdülerinizi görmezden geldiğiniz ve sonra bundan pişman olduğunuz oldu mu? Cevabınız evet ise lütfen açıklayın.

4. Sorularınız da dahil olmak üzere, diğer yorumlarınızı ekleyin. (Tüm mektuplar şahsen cevaplanacaktır).

Teşekkürler!

Doreen Virtue
c/o Hay House, Inc.
P.O. Box 5100
Carlsbad, CA 92018-5100

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

(Not: Bu terimler listesinde takviyelere atıflar, bir tavsiye veya onaylama anlamına gelmez. Eğer beslenmenize aminoasitleri, vitaminleri ya da mineralleri ilave etmek isterseniz, lütfen doktorunuza danışın.)

Aminoasitler: Proteinin temel bileşenleridir. Yediğimiz proteinler, vücutta aminoasitlere bölünür. Aminoasitler, vücudunuzdaki diğer kimyasallar için öncül ya da katalizör işlevi görür. Aminoasitler, *nörotransmitter* denilen beyin kimyasallarının üretiminde özellikle önemlidir. Bu beyin kimyasalları, ruhsal durumumuz, enerji seviyemiz, iştahımız, belleğimiz ve cinsel dürtülerimizi düzenler. "Temel" aminoasitler, yediğimiz besinler ya da takviye edilmesi yoluyla ihtiva eder. "Temel olmayan" aminoasitleri, vücut doğal olarak ürettiğinden beslenmemize o kadar bağlı değildirler. Her iki tür aminoasit –temel ve temel olmayan– eşit derecede önemlidir (*temel olmayan* terimi farkında olmadan *temel* kadar önemli olmadığını ima etse de konu o değildir).

Arginin: Genellikle "temel olmayan" olarak sınıflandırılan bir aminoasittir. Ne var ki, vücut kendi başına sadece küçük bir miktar arginin üretebilir. Bu nedenle, birçok bilim insanı argininin "temel" bir aminoasit olduğunu savunur. Arginin, glikoz metabolizması, insülin üretimi ve kanın kolesterol seviyelerinin düzenlemesinde önemlidir. Kabuklu kuruyemişler ve çikolatada doğal olarak bulunur.

Asetilkolin: İştah, hafıza ve cinsel dürtünün düzenlenmesinde önemli bir beyin kimyasalı veya nörotransmitter maddedir. Asetilkolin için birincil bileşenler kolin ve lesitin olmakla birlikte, bunların doğal olarak bulundukları besinler arasında, yumurta, soya ürünleri, sığır eti, süt ve kaju sayılabilir.

Aspartik Asit: Metabolizma ve enerji seviyelerini düzenlemede önemli olan temel olmayan bir aminoasittir. Direnci artırdığı ve yorgunluğu azalttığı düşünülür. Temel olmayan bir aminoasit olarak, vücut bu kimyasal maddesini kendi başına üretir. *Asparajin* denilen aspartik asitin bir versiyonu proteinin bir bileşenidir. Aspartik asit, arginin oluşturmak için aminoasit, *sitrülin* ile birleşir. Aspartam (NutraSweet), aspartik asit ve fenilalanin bileşimidir.

Difenilamin: Çikolatada doğal olarak bulunan bir maddedir. Difenilamin, sakinlik ve sükûnet hissine yol açan serotonin rolünü taklit eder görünür.

Dopamin: Uyarıcı (tahrik edici) bir nörotransmitter maddedir. Tirozin aminoasidinden sentezlenen dopamin, eski peynir, muz, bira, çikolata, turşu, sosis, vanilya, şarap ve yoğurtta doğal olarak bulunur.

Epinefrin: Enerjinin düzenlenmesinde önemli bir uyarıcı (tahrik edici) nörotransmitter maddedir. Epinefrinin aminoasit öncülleri olan tiramin ve tirozin, eski kaşar, muz, bira, çikolata, turşu, sosis, vanilya, şarap ve yoğurtta doğal olarak bulunur.

Fenilalanin: Uyarıcı temel bir aminoasittir. Süt ürünleri, et ve kabuklu kuruyemişler gibi yüksek proteinli gıdalarda bulunur. Fenilalanin uyarıcı tirazine dönüşür, o da dolayısıyla

beyin kimyasalları dopamin, epinefrin ve norepnefrin üretimini harekete geçirir. Fenilalanin, aspartam ("NutraSweet") içeriğindeki bileşenlerin yarısını oluşturur. NutraSweet'in içeriğinin diğer yarısı *aspartik asit* denilen başka bir uyarıcı aminoasittir. Fenilalaninin, "Aşk İlacı" feniletilamin (PEA) üretimini harekete geçirebileceğine dair bazı kanıtlar vardır. Fenilalanin ayrıca kolisistokin (CCK) üretimini harekete geçirdiğinden dolayı iştah bastırıcı olarak kabul edilir. CCK, sadece iştahı gidermekle kalmaz, aynı zamanda uyanıklık ve hafızayı artırır, ruhsal çöküntüyü hafifletir ve cinsel dürtüyü artırır. Fenilalanin, soya ürünleri, kabuklu kuruyemişler, kümes hayvanları, balık, kırmızı et ve süzme peynirde doğal olarak oluşmaktadır.

Feniletilamin (PEA): Beynin romantik durumlar sırasında ürettiği sözde Aşk İlacı. 59 gram çikolatanın içerdiği takriben 3 mg PEA, beyin kimyasalıyla tamamen aynıdır. Bu kimyasal, meta-amfetamin ailesinin güçlü bir uyarıcısıdır. PEA bir zamanlar, boşanmayı düşünen çiftlere, MDMA olarak bilinen bir ilaç olarak reçeteyle verilirdi. Bu ilaç, düşmanlık duygularını geçici bir mutluluk duygusuyla değiştirir. Bugün, MDMA "ekstazi" olarak bilinen yasadışı olarak satılan uyuşturucu bir maddedir.

Glisin: Temel olmayan bir aminoasittir. Özellikle cilt ve bağdoku olmak üzere vücudun iyileşme sürecinde önemlidir. Temel olmayan bir aminoasit olarak, vücut kendi glisin takviyesini doğal olarak üretir; ancak besinler yoluyla ilave olarak da mevcuttur.

Glutamin: Vücudu alkolün zehirleme etkilerinden korumada rol oynayan temel olmayan bir aminoasittir. Glutamin aynı zamanda ruhsal bunalımı hafifletme, zihinsel işlevin

iyileştirilmesi ve alkol içme isteğinin azaltılması ile de bağlantılıdır. Temel olmayan bir aminoasit olarak, vücut kendi glutamin takviyesini doğal olarak üretir; ancak ilave olarak da bulunur.

Histamin: Aminoasit histidinin yan ürünü olan bu vazodilatör, nabız sayısını artırır, kan basıncını düşürür. Eski kaşar, turşu, ciğer, maya, şarap ve birada bulunan histidinin aminoasidinden türetilir.

Histidin: Histamin üreten temel bir uyarıcı aminoasittir. Histidin, eski kaşar, turşular, ciğer, maya, şarap ve birada doğal olarak oluşur.

Homeostaz: Vücudun düzenleyici sistemidir, tüm yaşamsal süreçlerin gerektiği gibi düzgün bir şekilde dengelenmesini sağlar. Vücudumuz, yiyecek, sıvı, barınma, ısı ve iç huzuru için yaşamsal gereksinmelerinin doğru bir dengesini sürdürmeye güdülüdür.

İzolösin: Sığır eti, tavuk, balık, kabuklu kuruyemişler, çekirdekler ve soya ürünlerinde doğal olarak bulunan temel bir aminoasittir. İzolösinin vücutta oynadığı rol, tam anlamıyla net değildir; ancak bir araştırma, zihinsel ve fiziksel hastalarda izolösin eksikliğini saptadı. Bu, bağlantılı bir çalışmadır ve sebep-sonuç durumu anlamına gelmesi gerekmez.

Karnitin: Yediğiniz yağları metabolize etmede önemli olan temel olmayan bir aminoasittir. Aynı zamanda trigliseritleri azaltmada rol oynar. Görünüşe göre, kadınlar doğal olarak erkeklerden daha düşük karnitin seviyesine sahiptir. Temel olmayan bir aminoasit olarak, karnitin vücut tarafından doğal olarak üretilir. Vitamin C eksiklikleri, karnitin eksikliğine yol açabilir.

Kolin: İştah, bellek ve cinsel dürtünün düzenlenmesinde önemli rolü olan sinir ileticisi asetokolin için bir öncül maddedir. Kolin, yumurta, süt, sığır eti, kaju ve soya ürünlerinde doğal olarak bulunur.

Ksantin: Kakao, çay, kahve ve kola cevizinde doğal olarak bulunan uyarıcı maddeler ailesi *metilksantin* için kullanılan başka bir terimdir. Kafein, teofilin ve teobromin, besin oluşumlarındaki üç metilksantin biçimidir.

Lizin: Temel bir aminoasittir. Genellikle, herpes simpleks virüsünün tedavisinde ilaç olarak yazılır. Lizin, iştahı beklenmedik bir şekilde etkiler: Eğer bu aminoasit eksikliğiniz varsa, iştahınız azalır ve kilo kaybı görülebilir. Bu nedenden dolayı, çocuk doktorları sıklıkla çocuklara iştah ve büyümeyi sağlamada bir araç olarak lizin verilmesini önerir. Doğal olarak lizin içeren besinler arasında balık, tavuk, sığır eti, kuzu eti, süt, peynir ve fasulye sayılır. Lizin, aminoasit arjinin ile yarışır (ve genellikle kaybeder), bu yüzden, hem arjinin hem de lizin açısından zengin olan besinler vücudun yeterli lizin almasını sağlamaz. Bu besinler arsında bulunanlar; çikolata, hindistancevizi ve yerfıstığıdır.

Lösin: Mısır, yumurta, kabuklu yemişler, süzme peynir, tam buğday ve kahverengi pirinçte doğal olarak bulunan temel bir aminoasittir. İlginçtir ki, aşırı lösininin B-3 vitamini metabolizmasını engellediğine dair bol kanıt vardır. Lösin, fenilalanin ile bağlantılıdır ve bu nedenle de bazı uyarıcı özellikleri paylaşabilir.

MDMA: Feniletilamin ya da PEA, çikolatada daha küçük miktarlarda bulunan aynı kimyasaldan türetilmiş, bir zamanlar yasal olan ilacın adıdır. Bu ilaç, düşmanlığı mutluluğa

değiştirdiği için hayata küsmüş çiftlere verilirdi. Bugün, bu ilaç "ekstazi" olarak bilinen yasadışı bir maddedir.

Metilksantin: Uyarıcılar ailesi kako, çay, kahve ve kola cevizinde doğal olarak bulunur. Kafein, teofilin ve teobromin, besinsel yapılarda bulunan üç metilksantin şeklidir.

Metionin: Vücudun doğal toksinsizleştirme işlemlerinde önemli olan temel bir aminoasittir. Vücutta yeterli miktarda B-6 vitamini bulunduğunda oksit giderici bir antioksidandır. Fasulye, sığır eti, tavuk, balık, çekirdekler, yumurta, soğan, süzme peynir ve sarmısakta bulunur.

Monoamin Oksidaz (MAO): Ruhsal çöküntü ya da bunalmayı hafifletmek için, nörotransmitterlerin salınımını engelleme terapilerinde verilir. MAO verilen kişilerin, hipertansiyondan kaçınmak için tiramin içeriği yüksek yiyeceklerden uzak durmaları tavsiye edilir.

Nöradrenalin: Enerji düzenlemede önemlidir, aynı zamanda endişe ve panik duygularını etkileyen harekete geçirici (uyarıcı) bir nörotransmitterdir. Nöradrenalin için öncü madde tiramindir. Tiramin, doğal olarak eski kaşar, sosis, turşular, bira ve şarapta bulunur.

Nörepinfrin: Enerji, öğrenme ve hafıza için gerekli olan tahrik edici (uyarıcı) bir nörotransmitterdir. Norepinfrin, ayrıca beyin hücrelerinin birbiriyle iletişim kurmasına yardımcı olur. Bu kimyasal, fenilalanin aminoasidi ve öncülleri tiramin ve tirozinden üretilir. Bir araştırmanın bulgularına göre, obez kişilerde norepinfrin seviyesi normalin altında olmasının yanı sıra seretonin de düşüktür. Norepinfrinin öncü oluşumu doğal olarak eski kaşar, muz, bira, çikolata, turşular, sosis, vanilya, şarap ve yoğurtta bulunur.

Nörotransmitter: Beynin kimyasal iletişim araçlarıdır. Bir beyin hücresinin hareketiyle oluşur ve art arda başka bir beyin hücresinde elektrik akımını tetikleyerek beyni harekete geçirirler. Nörotransmitterler, ya tahrik edici (uyarıcı) ya da engelleyicidir (sakinleştirici).

Öncül: Bir nörotransmitter oluşumunda tepkimeyi hızlandırıcı bir katalizördür.

Pirazin: Beynin zevk merkezini harekete geçiren ve hoş, mutlu bir duygu yaratan psikoaktif bir kimyasaldır. Pirazin beyne koku alma sisteminden diğer bir ifadeyle burnumuzdan girer. Kabuklu kuruyemişlerin yanık kokusu pirazin varlığını gösterir. Kahve, çikolata, kabuklu kuruyemişler ve bazı kolalarda doğal olarak bulunur.

Psikoaktif: Ruh halini değiştirir; ruhsal çöküntü ve bunaltı seviyesini etkiler. Psikoaktif maddeler, yiyecek, alkol ve antidepresanlar gibi ilaçları içerir.

Serotonin: Ruh halinin, enerji seviyelerinin, iştahın ve cinsel dürtünün düzenlenmesinde önemli olan engelleyici (sakinleştirici) bir norötransmitterdir. Serotonin, REM uyku döngüsü sırasında günlük olarak üretilir ve saklanamaz, depolanamaz. Serotonin düşük olunca bunalımlı, asabi, uyuşuk, aç hissederiz. Serotonin seviyeleri, uyku, beslenme, egzersiz, stres, alkol, ilaç ve uyuşturucu tüketimi alışkanlığı ve kişilikten etkilenir.

Sistin: Metionin aminoasidinden türetilmiştir. Sistin, vücudun doğal toksinsizleştirme sürecinde önemlidir. Aynı zamanda serotonin üretiminde önemli olan B-6 vitamininin metabolize edilmesinde gereklidir. Sistin, fasulye, yumurta, soğan ve sarmısakta doğal olarak bulunur.

Teobromin: "Ksantin" ailesinden bir uyarıcıdır, çay, çikolata ve kahvede doğal olarak bulunur. Bilhassa, çikolata yüksek oranda teobromin içerir.

Teothilin: "Ksantin" ailesinden, teobromin maddesinin kardeşidir. Teothilin de çay, çikolata ve kahve içinde doğal olarak oluşur.

Tiramin: Kan basıncını yükselten tirozin aminoasidinden türetilen bir uyarıcıdır, doğal olarak eski kaşar, muz, bira, çikolata, turşu, sosis, vanilya, şarap ve yoğurtta bulunur. Gıdalarda doğal olarak bulunan en kuvvetli vazoaktif uyarıcılardan biridir. MAO antidepresan terapisi görenler ve çok hassas bireyler, tiramin içeriği yüksek besinleri yediklerinde migren, baş ağrıları ya da hipertansif (kan basıncını yükseltici) krizlerden mağdur olabilir.

Tirozin: Tiramin üreten bir uyarıcıdır. Eski kaşar, çikolata, sosis, vanilya, bira, şarap ve turşuda doğal olarak bulunur. Tirozin, nörepinefrin ve epinefrin üretiminde öncü bir madde ya da etkendir. Tirozin, aminoasit fenilalaninden yapılır.

Torin: Birinci derecede gerekli olmayan yatıştırıcı bir aminoasit olan torin, engelleyici (sakinleştirici) nörotransmitterlerin öncülüdür. Torin, vücudun diğer aminoasit ve kan şekeri seviyelerinin dengesini korumasına yardımcı olur. Temel olmayan bir aminoasit özelliğiyle vücut tarafından üretilir; aynı zamanda takviye şeklinde de mevcuttur. Torin üretimi, vücutta yeterli miktarda çinko minerali bulunmasına bağlıdır.

Treonin: Ruh halini düzenlemede önemli olan temel bir sakinleştirici aminoasittir. Asabilik ve "zor" kişilikler treonin eksikliğine bağlanmaktadır. Treonin, peynir (bilhassa kaşar

ve süzme peynir), balık, soya ürünleri, sığır eti, kuzu eti, süt ve kümes hayvanlarında doğal olarak oluşur.

Triptofan: Süt ürünleri, et ve kümes hayvanları da dahil olmak üzere yüksek proteinli gıdalardan elde edilen sakinleştirici temel bir aminoasittir. Triptofan, beyin nörotransmitteri serotonin üretimi ve idamesinde önemlidir. Bu yüzden, triptofan depresyon ve iştah üzerinde rol oynar, çünkü düşük serotonin bu her iki alanda bozukluklara neden olur. Bununla birlikte, triptofan diğer aminoasitlere karşı iyi rekabet edemez. Karbonhidratlar, rekabet halindeki aminoasitleri kan-beyin bariyerinden uzaklaştırmada önemli bir rol oynar, böylece triptofan beyne girebilir ve serotonin üretimini harekete geçirir. Yüksek miktarda triptofan, süt ürünleri, sığır eti, kümes hayvanları ve balıkta bulunur.

Valin: Temel bir aminoasittir, doğal olarak süzme peynir, balık, tavuk, sığır eti, kuzu eti, kabuklu kuruyemişler, kahverengi pirinç ve soya ürünlerinde oluşur. Görünüşe göre, fenilalanin, metonin ve triptofan ile *kolesistokinin* (CCK) olarak bilinen doğal iştah kesicinin üretiminde çalıştığından dolayı iştahı bastırmada bir rol oynar. Buna rağmen, araştırmacılar, valinin iştahı bastırmadaki rolünü henüz tam olarak anlamadılar.

Vazoaktif (damar büzüp açan): Kan basıncını veya nabız sayısını değiştiren herhangi bir madde. Yiyecek ve içeceklerdeki birçok aminoasit, iki yoldan biri ile vazoaktiftir: Kan damarlarını daraltan ve kan basıncını artıran vazokonstriktörler (damar büzücü); kan damarlarını açan ve kan basıncını azaltan vazodilatörler (damar açıcı).

ÇEVİRMENİN NOTLARI

BİRİNCİ BÖLÜM: Şişmanlık Ruhsal Bir Sorundur

1 Lyman, B. (1989), *A Psychology of Food: More Than a Matter of Taste.* NewYork: AVI Publishing

2 British Nutrition Foundation (1973),"Report on a Survey of Housewives' Knowledge and Attitudes' In: *Nutrition and Lifestyles,* Turner, M. (Ed), pp.157-158. London: Applied Science Publishers, Ltd.

3 Dwyer, J. T., et al. (1967). *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 20, p.1045

4 Thomas, J. (1979), "The Relationship Between Knowledge About Food and Nutrition and Food Choice." In: *Nutrition and Lifestyles*, Turner, M. (Ed.), pp. 141-167. London: Applied Science Pubs., Ltd.

İKİNCİ BÖLÜM: Dört Duygu

5 Plutchik, R. (1976), "Emotions and Attitudes Related to Being Overweight." Journal of Clinical Psychology, Vol. 32, pp. 21-24.

6 Goldsmith, S. J., et al. (1992), "Psychiatric Illness in Patients Presenting for Obesity Treatment."

*International Journal of Eating Disor*ders, Vol. 12 (1), pp. 63-71.

7 Slochower, J., et al. (1981), "The Effects of Life Stress and Weight on Mood and Eating." *Appetite*, Vol 2, pp.115-125.

8 Strober, M. (1984), "Stressful Life Events Associated with Bulimia in Anorexia Nervosa." *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 3, No. 2, pp. 3-15.

9 Slochower, J. and Kaplan, S.P. (1980), "Anxiety, Perceived Control, and Eating in Obese and Normal Weight Persons." *Appetite*, Vol. 1, pp. 75-83.

BEŞİNCİ BÖLÜM: İştah: Hayatta Kalma Dürtüsü

10 Fomon, S. J., et al.(1971), "Food Consumption and Growth of Normal Infants Fed Milk-Based Formulas." *Acta Paediatrics* (Supp.), Vol. 223, p. 36.

Fomon, S. J., et al. (1969), "Relationship Between Formula Concentration and Rate of Growth of Normal Children." Journal of Nutrition, Vol. 98, pp. 241-254.

11 Ashworth, A. (1974), "Ad Lib. Feeding During Recovery from Malnutrition." *British Journal of Nutrition*, Vol. 31, pp. 109-112.

12 Foltin, R. W., et al. (1988), "Compensation for Caloric Dilution in Humans Given Unrestricted Access to Food in a Residential Laboratory," Appetite, Vol. 10, pp. 13-24.

13 Newsome, J. and Newsome, E. (1966) *Patterns of Infant Care.* New York: Penguin.

14 Birch, L. L. (1987), "Children's Food Preferences: Developmental Patterns and Environmental Influences." In: Vasta, R. (Ed.), *Annals of Child Development*, Vol. 4, Greenwich, CT: JAI Press.

Birch, L. L. and Deysher, M. (1985), "Conditioned and Unconditioned Caloric Compensation: Evidence for Self-

Regulation of Food Intake in Young Children." *Learning and Motivation*, Vol. 16, pp. 341-355.

Birch, L. L., et al., (1982), "Effects of Instrumental Consumption on Children's Food Preference." *Appetite*, Vol. 3, pp. 125-134.

Birch, L. L. (1981), "Generalization of a Modified Food Preference."

Child Development, Vol. 52, pp. 755-758.

Birch, L. L., et al. (1980), "The Influence of Social-Affective Context on the Formation of Children's Food Preferences." *Child Development*, Vol. 51, pp. 856-861.

15 Cohen, I. T., et al. (1987), "Food Cravings, Mood and the Menstrual Cycle," *Hormones and Behavior*, Vol. 21, pp. 457-470.

Harvey, J., et al., "Effects on Food Cravings of a Very Low-Calorie Diet or a Balanced, Low-Calorie Diet." *Appetite*, Vol. 21, pp. 105-115. Hill, A. J., et al. (1991), "Food Craving, Dietary Restraint and Mood." *Appetite,* Vol. 17, pp. 187-197.

Hill, A. J. and Blundell, J. E. (1990), "Sensitivity of the Appetite Control System in Obese Subjects to Nutritional and Serotoninergic Challenges." *International Journal of Obesity*, Vol. 14, pp. 219-233.

Rodin, J., et al., "Food Cravings in Relation to Body Mass Index, Restraint and Estradiol Levels: A Repeated Measures Study in Healthy Women." *Appetite*, Vol. 17, pp. 177-185.

Weingarten, H. P. and Elston, D. (1991), "Food Cravings in a College Population." *Appetite*, Vol. 17, pp. 167-175.

Weingarten, H. P. and Elston, D. (1990), "The Phenomenology of Food Cravings." *Appetite*, Vol. 15, pp. 231-246.

16 Berry, S. L., et al. (1985), "Sensory and Social Influences on Ice Cream Consumption by Males and Females in a Laboratory Setting." *Appetite*, Vol. 6, pp. 41-45.

Edelman, B., et al. (1986), "Environmental Effects on the Intake of Overweight and Normal Weight Men." *Appetite*, Vol. 7, pp. 71-83.

17 Galef, B. G., et al (1987), "'Hungry Rats' Following of Conspecifics to Food Depends on the Diets Eaten by Potential Leaders." *Animal Behaviour* (U.K.) Vol. 35, pp. 1234-1239.

Galef, B. G. and Wigmore, S. W. (1983), "Transfer of Information Concerning Distant Foods: A Laboratory Investigation of the 'Information Centre' Hypothesis." *Animal Behaviour* (U.K.), Vol. 13, pp. 748-758. (1977), "Mechanisms for the Social Transmission of Acquired Food Preferences from Adult to Weanling Rats."

L. M., et al, *Learning Mechanisms in Food Selection*. Texas: Baylor University Press.

18 Kawai, M. (1965), "Newly Acquired Pre-Cultural Behavior of the Natural Troop of Japanese Monkeys on Koshima Islet."*Primates*, Vol. 6, pp. 1-30.

Suboski, M. D. and Bartashunas, C. (1984), "Mechanisms for Social Transmission of Pecking Preferences to Neonatal Chicks." *Journal of Experimental Psychology*, Vol.10, pp. 182-194.

Wyrwicka, W. (1981) *The Development of Food Preferences*. Springfield, ILCharles C. Thomas Publishers.

19 Brobeck, J. R. (1948), "Food Intake as a Mechanism of Temperature Regulation." *Journal of Biology and Medicine*, Vol. 20, pp. 545-552.

20 Kraly, F. S. and Blass, E. M. (1976), "Increased Feeding in Rats in a Low Ambient Temperature." Novin, D., et al. (Eds.), *Hunger: Basic Mechanisms and Clinical Implications*. New York: Raven Press.

21 Galst, J. P. and White, M. A. (1976), "The Unhealthy Persuader: The Reinforcing Value of Television and Children's Purchase-Influencing Attempts at the Supermarket." *Child Development,* Vol. 47, pp. 1089-1096.

Goldberg, M. E., et al. (1978), "TV Messages for Snack and Breakfast Foods: Do They Influence Children's Preferences?" *Journal of Consumer Research*, Vol. 5, pp. 73-81.

Virtue, D. (1989), "Watch and Grow Thin," *T.V. Guide*, Vol. 37, No. 25, pp. 17-19

22 Jeffrey, D. B., et al. (1982), "The Development of Children's Eating Habits: The Role of Television Commercials." *Health Education Quarterly*, Vol. 9, pp. 174-189.

Jeffrey, D. B., et al. (1980), "Television Food Commercials and Children's Eating Behavior: Some Emperical Evidence." *Journal of the University Film Association*, Vol. 32, pp. 41-43.

Jeffrey, D. B., et al. (1980), "The Impact of Television Advertising on Children's Eating Behaviour: An Integrative Review." *Catalog of Selected Documents in Psychology*, Vol. 10, No. 11, Ms. 2011.

23 Friedrich, J. A. (1987) *The Pre-Menstrual Solution*. San Jose: Arrow Press.

Wurtman, J. J. (1981), "Neurotransmitter Regulation of Protein and Carbohydrate Consumption." Miller, S.A. (Ed.), *Nutrition and Behavior*. Philadelphia: Franklin Institute.

Wurtman, R. J. (1988), "Effects of Their Nutrient Precursors on the Synthesis and Release of Serotonin, the Catecholamines, and Acetylcholine: Implications for Behavioral Disorders." *Clinical Neurophramacology*,Vol. 11 (Supp. 1), pp. S187-S193.

24 Uvnas-Moberg (1989), "Gastrointestinal Tract in Growth and Reproduction." *Scientific American*, Vol. 261, pp. 78-83.

25 Hook, J. S. (1978), "Dietary Cravings and Aversions During Pregnancy." *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 31, pp. 1355-1362.

26 Buist, R. (1988), *Food Chemical Sensitivity*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group.

Lavin, M. J., et al. (1980), "Transferred Flavor Aversions in Adult Rats." *Behavioral and Neural Biology*, Vol. 28, pp. 15-33.

Revusky, S., et al. (1980), "Unconditioned Stimulus Preexposure: Effects on Flavor Aversions Produced by Pairing a Poisoned Partner with Ingestion." *Animal Learning and Behavior*, Vol. 10, pp. 83-90.

27 Clay, K. (1989), "Trespassers Will Be Poisoned." *Natural History* (Sept.), pp. 8-14.

Logue, A. W. (1979), "Taste Aversion and the Generality of the Laws of Learning." *Psychological Bulletin*, Vol. 86, pp. 276-296.

Rozin, P. and Kalat, J. W. (1971), "Specific Hungers and Poison Avoidance as Adaptive Specializations of Learning." *Psychological Review*, Vol. 78, pp. 459-486.

28 Bkz. Not 18

ALTINCI BÖLÜM: Açık Büfe ve Bayramlarda Neden Daha Fazla Yeriz?

29 Davis, C. M. (1939), "Results of the Self-Selection of Diets by Young Children." *The Canadian Medical Association Journal*, pp. 257-261.

Davis, C. M. (1930) *Can Babies Choose Their Food*? The Parents' Magazine, Vol. 22. pp. 42-43.

Davis, C. M. (1928), "Self-Selection of Diets by Newly Weaned Infants." *American Journal of Disease of Children*, Vol. 36, pp. 651-679.

30 Halliday, A. W. and Halliday, J. W. (1994) *Silent Hunger*. Grand Rapids, MI: Revell/Baker Book House.

31 Richter, C. P., et al. (1938) *American Journal of Physiology*, Vol. 122, pp. 734-744.

32 LeMagnen, J. (1985) *Hunger*. Cambridge, Great Britain: Cambridge University Press.

Rolls, B., Rowe, E. and Rolls, E. (1980), "Appetite and Obesity: Influences of Sensory Stimuli and External Cues." Turner, M. (Ed.), *Nutrition and Lifestyles*, pp. 11-19. Essex, England:SEGEND: Applied Science Publishers.

33 Rolls, B. J., et al. (1981), "Variety in a Meal Enhances Food Intake in Man." *Physiology and Behavior*, Vol. 26, pp. 215-221.

34 Rolls, B., Rowe, E. and Rolls, E. (1980), Op. cit.

35 Rolls, B., Rowe, E. and Rolls, E. (1980), Ibid.

36 Holling, C. S. (1965) *Mem. Society* (Canada), Vol. 45, p. 60.

Kear, J. A. (1962) *Procedures of the Zoological Society*, London, Vol. 138, pp. 163-204.

Morrison, G. R. (1974) *Journal of Comprehensive Physiological Psychology*, Vol. 86, pp. 56-61.

Rolls, B., Rowe, E. and Rolls, E. (1980), Op. cit.

Young, P. T. (1940) *Journal of General Psychology*, Vol. 22, pp. 33-66.

37 Rogers, Q. R. and Leung, P.M.B. (1977), "The Control of Food Intake: When and How Are Amino Acids Involved?" In: Kare, M.R. and Maller, O. (Eds.), *The Chemical Senses and Nutrition*. New York: Academic Press.

Rozin, P. (1976), "The Selection of Foods by Rats, Humans and Other Animals." In: Rosenblatt, J.S., et al. (Eds.), *Advances in the Study of Behavior*, Vol. 6. New York: Academic Press.

Rozin, P. (1972), "Specific Aversions as a Component of Specific Hungers." In: Seligman, M.E.P. and Hager, J. L. (Eds.), *Biological Boundaries of Learning*. New York: Appelton-Century-Crofts.

Zahorik, D.M. and Houpt, K.A. (1977), "The Concept of Nutritional Wisdom: Applicability of Laboratory Learning Models to Large Herbivores." In: Barker, L.M., et al. (Eds.) *Learning Mechanisms in Food Selection*. Texas: Baylor University Press.

Zahorik, D.M. and Maier, S. F. (1972), "Appetitive Conditioning with Recovery from Thiamine Deficiency as the Unconditional Stimulus." In: Seligman, M.E.P. and Hager, J. L. (Eds.) *Biological Boundaries of Learning*. New York: Appleton-Century-Crofts.

YEDİNCİ BÖLÜM: Kişiliğiniz Kilonuzu Nasıl Etkiliyor?

38 Rodin, J. (1980), "The Externality Theory Today." Stunkard, A. J. (Ed.) *Obesity*. Philadelphia: Saunders.

39 Watson, R. (1980), "Psychological Influences on Eating Behavior." In: Turner, M. (Ed.), *Nutrition and Lifestyles*, pp. 43-52. London: Applied Science Publishers, Ltd.

40 Watson, R. (1980), Op. cit.

41 Rodin, J. and Slochower, J. (1976) *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 33, pp. 338-344.

42 Rodin, J., et al. (1985), "Effect of Insulin and Glucose on Feeding Behavior."*Metabolism*, Vol. 34, pp. 826-831.

43 Lyman, B. (1989), Op. cit.

SEKİZİNCİ BÖLÜM: Yiyecekler Ruh Halimizi Nasıl Değiştirir?

44 Conners, C.K. and Blouin, A.G.(1983), "Nutritional Effectson Behavior of Children." *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 17, pp. 193-201.

Pollitt, etal.(1983),"Fastingand Cognitive Function." *Journal of Psychiatric Research*, Vol.17,pp.169-174.

45 Turkewitz, G.(1975), "Learningin Chronically Protein-Deprived Rats." In: Serban, G. (Ed.), *Nutritionand Mental Functions,* New York: Plenum Publishing.

Zimmermann,R.R.,etal.(1975),"Behavioral Deficienciesin Protein-Deprived Monkeys." In: Serban, G. (Ed.), *Nutritionand Mental Functions*, NewYork: Plenum Publishing.

46 Greenwood, C. And Winocur, G. (1994), "Toronto Researchers Say aHigh-Fat Diet May Dull the Brain." *Orange County Register*, December16.

Leibel, R. L., etal. (1981),"Methodological Problems in the Assessment of Nutrition Behavior Interactions: A study of Effects of Iron Deficiency on Cognitive Functionin Children." In: Miller, S.A. (Ed.), *Nutrition and Behavior*. Philadelphia: Franklin Institute.

47 Buist, R. (1988), Op. cit. Pennington, J.A.T. and Church, H.N. (1985) *Food Values of Portions Commonly* Used. New York: Harper and Row.

48 King, D.S. (1981),"Food and Chemical Sensitivities Can Produce Cognitive Emotional Symptoms." In: Miller, S.A.(Ed.), *Nutrition and Behavior*, Philadelphia: Franklin Institute.

49 Henriksen, S., etal. (1974), "The Role of Serotonin in the Regulation of a Phasic Event of Rapid Eye Movement Sleep: The Pontogeniculo-occipital Wave." *Advances in Biochemical Psychophramocology*, Vol.11, pp. 169-179.

Knowles, J. B., etal. (1968), "Effects of Alcohol on REM Sleep." Quarterly Journal of Studies on Alcohol, Vol.29, pp.342-349.

Koella, W. P. (1988), "Serotonin and Sleep." *In: Neuronal Serotonin*, Osborne, N. N. And Hamon, M.(Eds.). NewYork: John Wiley and Sons.

Wyatt, R. J. (1974), "Ventricular Fluid 5-Hydroxyindoleacetic Acid Concentrations During Human Sleep." *Advances in Biochemical Psychopharmacology*, Vol.11, pp. 193-197.

50 Kolta, M. G. (1989), "Effect of Long-Term Caloric Restriction on Brain Monoaminesin Aging Male and Female

Fischer 344 Rats." *Mechanisms of Ageing and Development* (Ireland), Vol. 48, pp. 191-198.

51 Wurtman, J.J. (1990), "Carbohydrate Craving: Relationship Between Carbohydrate Intake and Disorders of Mood." *Drugs*, Vol. 39 (Supp. 3), pp. 49-52.

Wurtman, J. J., etal. (1987), "Fenfluramine Suppresses Snack Intake Among Carbohydrate Cravers but not Among Non-carbohydrate Cravers." *International Journal of Eating Disorders*, Vol.6, pp. 687-699.

Wurtman, J. J. And Wurtman, R. J. (1983), "Studies on the Appetitefor Carbohydrates in Rats and Humans." *Journal of Psychiatric Residency*, Vol. 17, No. 2, pp. 213-221.

Wurtman, J. J. (1981), "Neurotransmitter Regulation of Protein and Carbohydrate Consumption. In: Miller, S. A. (Ed.), *Nutritionand Behavior*. Philadelphia: Franklin Institute.

52 Knowles, J. B., et al. (1968), Op. cit.

53 Friedrich, J. A. (1987), Op. cit.

54 Chaouloff, F. (1989), "Physical Exercise and Brain Monoamines: A Review." *Acta Physiological Scandia*, Vol. 137, pp. 1-13.

Chaouloff, F., et al. (1989), "Physical Exercise: Evidence for Differential Consequences of Tryptophan on 5-HT Synthesis and Metabolism in Central Serotonergic Cell Bodies and Terminals." *Journal of Neural Transmission*, Vol. 78, pp. 121-130.

Naesh, O., et al. (1990), "Post-Exercise Platelet Activation: Aggregation and Release in Relation to Dynamic Exercise." *Clinical Physicology*, Vol. 10, No. 3, pp. 221-230.

Sharma, H. S., et al. (1991), "Increased Blood-Brain Barrier Permeability Following Acute Short-Term Swimming

Exercise in Conscious Normotensive Young Rats." *Neuroscience Research*, Vol. 10, No. 3, pp. 211-221.

55 Blomstrand, E., et al. (1989), "Effect of Sustained Exercise on Plasma Amino Acid Concentrations and on 5-Hydroxytryptamine Metabolism in Six Different Brain Regions in the Rat." *Acta Physiological Scandia*, Vol. 136, pp. 473-481.

56 McMurray, R. G., et al. (1989), "Neuroendocrine Responses of Type A Individuals to Exercise." *Behavioral Medicine*, Vol. 15, No. 2, pp. 84-92.

57 Blum, I., et al. (1993), "Food Preferences, Body Weight, and PlateletPoor Plasma Serotonin and Catecholamines." *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 57, pp. 486-489.

58 Garrison, R. (1982) *Lysine, Tryptophan and Other Amino Acids*. New Canaan, CT: Keats Publishing.

59 Sandyk, R. and Pardeshi, R. (1990), "Pyridoxine Improves Drug Induced Parkinsonism and Psychosis in a Schizophrenic Patient." *International Journal of Neuroscience*, Vol.52'

Nos. 3-4 pp. 225-232.

60 Haymes, E. M. (1991), "Vitamin and Mineral Supplementation to Athletes." International Journal of Sports Nutrition, Vol. 1, No. 2, pp. 146-169.

61 Bernstein, A. L. (1990), " Vitamin B-6 in Clinical Neurology." *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 585, pp. 250-260.

Cowley, G., et al. (1993), "Vitamin Revolution." *Newsweek*, June 7, pp. 46-53.

62 Bernstein, A. L., (1990), Op. cit.

63 Cowley, G., et al. (1993), Op. cit.

64 Spring, B. (1986), "Effects of Foods and Nutrients on the Behavior of Normal Individuals." In: Wurtman, R. J. and Wurtman, J. J. (Eds.). *Nutrition and the Brain*. New York: Raven Press.

Spring, B., et al. (1983), "Effects of Protein and Carbohydrate Meals on Mood and Performance: Interactions with Sex and Age." *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 17, pp. 155-167.

Spring, B., et al. (1980), "Psychobiological Effects of Carbohydrates." *Journal of Clinical Psychiatry*, Vol. 50 (Supp.), pp. 27-33.

65 Rapoport, J. L. (1983), "Effects of Dietary Substances in Children." *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 17, pp. 187-191.

66 Blundell, J. E. (1992), "Serotonin and the Biology of Feeding." *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 55, pp. 155S-159S.

Blundell, J. E. and Hill, A. J. (1987), "Nutrition, Serotonin and Appetite: Case Study in the Evolution of a Scientific Idea." *Appetite*, Vol. 8, pp. 183-194.

Blundell, J. E. and Hill, A. J. (1986), "Paradoxical Effects on an Intense Sweetener (Aspartame) on Appetite." *The Lancet*, May 10, 1986, pp. 1092-1093.

Wurtman, J. J., et al. (1987), Op. cit.

67 Blum, I., et al., (1993), Op. cit.

68 Engen, T. (1982), *The Perceptions of Odors*. New York: Academic Press.

69 Cain, W. S. (1988), "Olfaction." Atkinson, R. C., et al. (Eds.), *Stevens' Handbook of Experimental Psychology*, 2nd ed., Vol. 1. New York: John Wiley and Sons.

70 Spiller, G. A., Ed. (1984) *The Methylxanthine Beverages and Foods: Chemistry, Consumption, and Health Effects.* New York: Alan R. Liss, Inc.

71 Hirsch, A. R. (1994), "Inhalation of Odorants for Weight Reduction." *Journal of the International Association for the Study of Obesity*, Vol. 18 (Supp. 2), p. 306. Hirsch, A.R. (1993), "Sensory Marketing," *The International Journal of Aromatherapy*, Vol. 5, No. 1.

ONUNCU BÖLÜM: Ruhsal Yiyecekler: Sürekli Açlık Hissini Temelden İyileştirmek

72 Williamson, M. (1994), *Illuminata.* New York: Random House. Williamson, M. (1992), *A Return to Love*. New York: Harper-Collins.

Williamson, M. (1992), A Return to Love. New York: Harper-Collins.

ON BİRİNCİ BÖLÜM: Çikolata Yeme İsteği: Sevgi Açlığı

73 Hetherington, M. M. and MacDiarmid, J. I. (1993), "Chocolate Addiction": A Preliminary Study of its Description and its Relationship to Problem Eating." *Appetite*, Vol. 21, pp. 233-246.

Rozin, P., et al. (1991), "Chocolate Craving and Liking." *Appetite*, Vol. 17, pp. 199-212.

Schuman, M., et al. (1987), "Sweets, Chocolate, and Atypical Depressive Traits." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, Vol. 175, No. 8, pp. 491-495.

74 Spiller, G. A., Ed. (1984), Op. cit.

75 Schuman, M., et al. (1987), Op. cit.

76 Ackerman, D. (1994) *A Natural History of love*. New York: Random House.

77 Williamson, M. (1992; 1994), Op. cit.

Zimmer, B., et al. (1986), "Chocolate, Eating Disorders and Affective Syndromes." *Journal of Clinical Psychopharmacology*, Vol. 6, pp. 56-57.

78 McKean, C. M. (1972), "The Effects of High Phenylalanine Concentrations on Serotonin and Catecholamine Metabolism in the Human Brain." *Brain Research*, Vol. 47, pp. 469-476.

Mosnaim, A. D. and Wolf, M. E., Eds. (1978), *Noncatechoic Phenylethylamines, Part 1: Phenylethylamine: Biological Mechanisms and Clinical Aspects*. New York: Marcel Dekker, Inc.

Mosnaim, A. D. and Wolf, M. E., Eds. (1978) *Noncatechoic Phenylethylamines, Part 2: Phenylethanolamine, Tyramins and Octopamine*. New York: Marcel Dekker, Inc.

79 Spiller, G. A., Ed. (1984), Op. cit.

80 Poehlman, E.T. and Horton, E.S. (1989), "The Impact of Food Intake and Exercise on Energy Expenditure." *Nutrition Reviews*, Vol. 47, pp. 129-137.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:
Süt Ürünleri Yeme İsteği: Antidepresan Gıdalar

81 Logue, A. W. (1991) *The Psychology of Eating and Drinking: An Introduction* (2nd Edition). New York: W. H. Freeman and Co.

82 Kretchmer, N. (1978), "Lactose and Lactase." *Human Nutrition*. San Francisco: W. H. Freeman and Co.

83 Bolton, B. and Renfrow, N. E. (1979), "Personality Characteristics Associated with Aerobic Exercise in Adult Females." *Journal of Personality Assessment*, Vol. 43 (5), pp. 504-508.

Dyer, J. B. and Crouch, J. G. (1988), "Effects of Running and Other Activities on Moods." *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 67, pp. 43-50.

Folkins, C. H. and Sime, W. E. (1981), "Physical Fitness Training and Mental Health." *American Psychologist*, Vol. 36, No. 4, pp. 373-389.

Labbe, E. E., et al. (1988), "Effects of Consistent Aerobic Exercise on the Psychological Functioning of Women." *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 67, pp. 919-925.

Netz, Y., et al. (1988), "Pattern of Psychological Fitness as Related to Pattern of Physical Fitness Among Older Adults." *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 67, pp. 647-655.

84 McCann, I. L. and Holmes, D. S. (1984), "Influence of Aerobic Exercise on Depression." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 46, No. 5, pp. 1142-1147.

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Tuzlu Atıştırmalıklar: Stres, Öfke ve Endişe

85 Strober, M. (1984), Op. cit.

86 Rowland, N. E. and Kerr, J. (1991), "Effects of Exercise and Anion on Intake of Sodium Solutions in Syrian Hamsters." *Physiology and Behavior*, Vol. 49, pp. 1061-1064.

Rowland, N. and Marques, D. M. (1980), "Stress-Induced Eating: Misrepresentation?" *Appetite*, Vol. 1, pp. 225-228.

Rowland, N. E. and Antelman, S. M. (1976), "Stress-Induced Hyperphagia and Obesity in Rats: A Possible Model for Understanding Human Obesity." *Science*, Vol. 191, pp. 310-312.

87 Cantor, M. B., et al. (1982), "Induced Bad Habits: Adjunctive Ingestion and Grooming in Human Subjects." *Appetite*, Vol. 3, pp. 1-12.

Cantor, M. B. (1981), "Bad Habits: Models of Induced Ingestion in Satiated Rats and People." In: Miller, S.A. (Ed.), *Nutrition and Behavior.* Philadelphia: Franklin Institute.

88 Fray, P. J. and Robbins, T. W., "Stress-Induced Eating: Rejoinder." *Appetite*,Vol. 1, pp. 135-139.

Robbins, T. W. and Fray, P.J. (1980), "Stress-Induced Eating: Fact, Fiction or Misunderstanding?" *Appetite*, Vol.1, pp. 103-133.

Robbins, T. W. and Fray, P.J. (1980), "Stress-Induced Eating: Reply to Bolles, Rowland and Marques, and Herman and Polivy." *Appetite*, Vol. 1, pp. 231-239. Rodin, J. (1980), Op. cit.

Rodin, J. (1978) In: Bray, G. A. (Ed.) *Recent Advances in Obesity Research II.* London: Newman Publishing.

89 Herman, C. P. and Polivy, J. (1980), "Stress-Induced Eating and Eating-Induced Stress (Reduction?): A Response to Robbins and Fray." *Appetite,* Vol. 1, pp. 135-139.

Morley, J. E. and Levine, A. S. (1981), "Endogenous Opiates and Stress-Induced Eating." *Science*, Vol. 214, pp. 1150-1151.

Morley, J. E. and Levine, A. S. (1980), "Stress-Induced Eating is Mediated Through Endogenous Opiates." *Science*, Vol. 209, pp. 1259-1261.

90 Cowart, B. J. (1989), "Relationships Between Taste and Smell Across the Adult Life Span." In: Murphy, C., et al. (Eds.), *Nutrition and the Chemical Senses in Aging: Recent Advances and Current Research Needs.* New York: Academy of Sciences.

91 Schiffman, S. S. and Warwick, Z. S. (1989), "Use of Flavor-Amplified Foods to Improve Nutritional Status in Elderly Persons." In: Murphy, C., et al. (Eds.), *Nutrition and the Chemical Senses in Aging: Recent Advances and Current Research Needs.* New York: Academy of Sciences.

92 Beauchamp, G. K. (1987a), "The Human Preference for Excess Salt." *American Scientist*, Vol. 75 (1), pp. 27-33.

Beauchamp, G. K., et al. (1987b), "Failure to Compensate Decreased Dietary Sodium with Increased Table Salt Usage." *Journal of the American Medical Association*, Vol. 258, pp. 3275-3278.

Beauchamp, G. K., et al. (1986), "Developmental Changes in Salt Acceptability in Human Infants." *Developmental Psychobiology*, Vol. 19, pp. 17-25.

93 Parker, H., Virtue, D. and Tienhaara, M. (1995) *If This Is Love, Why Do I Feel So Bad?* Minneapolis: Deaconess.

94 Hollis, J. (1994) *Fat and Furious: Women and Food Obsession.* New York: Ballantine Books.

95 Beauchamp, G. K. (1987 a. and b.; 1986), Op. cit.

Shepherd, R., et al. (1989), "Limited Compensation by Table Salt for Reduced Salt within a Meal." *Appetite*, Vol. 13, pp. 193-200.

96 Logue, A. W. (1991), Op. cit.

Logue, A. W. (1979), Op. cit.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM: Baharatlı Yiyecekler: Heyecan Dürtüsü

97 Lyman, B. (1989), Op. cit.

98 Back, K. W. and Glasgow, M. (1981), "Social Networks and Psychological Condition in Diet Preferences: Gourmets and Vegetarians. *Basic and Applied Social Psychology*, Vol. 2, pp. 1-9.

Kish, G. B. and Donnenwerth, G. V. (1972), "Sex Differences in the Correlates of Stimulus Seeking." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 38, pp. 42-49.

Otis, L. P. (1984), "Factors Influencing the Willingness to Taste Unusual Foods." *Psychological Reports*, Vol. 54, pp. 739-745.

Rodin, J., et al. (1991), Op. Cit

99 Kermode, G. O. (1978), "Food Additives." In: *Human Nutrition*. San Francisco: W. H. Freeman and Co.

Nemeroff, C. B. (1981), "Monosodium Glutamate-Induced Neurotoxicity: Review of the Literature and Call for Further Research." Miller, S. A. (Ed.), *Nutrition and Behavior*. Philadelphia: Franklin Institute.

100 Barinaga, M. (1990), "Amino Acids: How Much Excitement is Too Much?" *Science*, Vol. 247, pp. 20-22.

101 Schacter, S. (1971), "Some Extraordinary Facts About Obese Humans and Rats." *American Psychologist*, Vol. 26, pp. 129-144.

102 Rozin, P. (1990), "Getting to Like the Burn of Chili Pepper: Biological, Psychological and Cultural Perspectives." In: Green, B.G., et al., (Eds.), *Chemical Senses:* Vol. 2. New York: Marcel Dekker.

103 Willoughby, J. (1994), "Taste: It's Simply a Matter of, Well, Taste."

The New York Times, December 16.

ON ALTINCI BÖLÜM: Sıvı İçme İstekleri: İnişli Çıkışlı Enerji Döngüsü

104 Anderson, G. H. and Leiter, L. A. (1988), "Effects of Aspartame and Phenylalanine on Meal-Time Food Intake of Humans." *Appetite*, Vol. 11 (Supp.), pp. 48-53. Blundell, J. E. (1992, 1986), Op. cit.

Brala, P.M. and Hagen, R.L. (1983), "Effects of Sweetness Perception and Caloric Value of a Preload on Short-Term Intake." *Physiology and Behavior*, Vol. 30, pp. 1-9.

Bruce, D. G., et al. (1987), "Cephalic Phase Metabolic Responses in Normal-Weight Adults." *Metabolism*, Vol. 36, pp. 721-725.

Fernstrom, J. D. (1988), "Carbohydrate Ingestion and Brain Serotonin Synthesis: Relevance to a Putative Control Loop for Regulating Carbohydrate Ingestion, and Effects of Aspartame Consumption." *Appetite*, Vol. 11 (Supp.), pp. 35-41.

Geiselman, P.G. (1988), "Sugar-Induced Hyperphagia: Is Hyperinsulinemia, Hypoglycemia or Any Other Factor a 'Necessary' Condition?" *Appetite*, Vol. 11 (Supp.), pp. 26-34.

Porikos, K. P. and Koopmans, H.S. (1988), "The Effect of Non-Nutritive Sweeteners on Body Weight in Rats." *Appetite*, Vol. 11 (Supp.), pp. 12-15.

Rodin, J. (1991), "Effects of Pure Sugar vs. Mixed Starch Fructose Loads on Food Intake." *Appetite*, Vol. 17, pp. 213-219.

Simon, C., et al. (1986), "Cephalic Phase Insulin Secretion in Relation to Food Presentation in Normal and Overweight Subjects." *Physiology and Behavior*, Vol. 36, pp. 465-469.

Tordoff, M.G. and Friedman, M.I. (1989), "Drinking Saccharin Increases Food Intake and Preference." *Appetite*, Vol. 12, pp. 1-56.

VanderWeele, D. A. (1985), "Hyperinsulinism and Feeding; Not All Sequences Lead to the Same Behavioral Outcome or Conclusions." *Appetite*, Vol. 6, pp. 47-52

Vasselli, J. R. (1985), "Carbohydrate Ingestion, Hypoglycemia and Obesity." *Appetite*, Vol. 6, pp. 53-59.

105 Anderson, G. H. (1988), Op. cit.

106 Virtue, D. (1991) *The Chocoholic's Dream Diet.* New York: Bantam.

Fanselow, M.S. and Birk, J. (1982), "Flavor-Flavor Associations Induce Hedonic Shifts in Taste Preferences." *Animal Learning and Behavior*, Vol. 10, 223-228.

107 Bolles, R. C., et al. (1981), "Conditioned Taste Preferences Based on Caloric Density." *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes*, Vol. 7, pp. 59-69.

Zellner, D. A., et al. (1983), "Conditioned Enhancement of Human's Liking for Flavor by Pairing with Sweetness." *Learning and Motivation,* Vol. 14, pp. 338-350.

108 Logue, A. W. (1991), Op. cit.

109 Todorovic, V., et al. (1993), "Effects of Chronic Ethanol Administration on the Serotonin Producing Cells." *Histology and Histopathology,* Vol. 8, No. 2, pp. 285-296.

110 Virtue, D., (1994), Losing Your Pounds of Pain:Breaking the Link Between Abuse, Stress, and Overeating, Carson, CA:Hay House.

111 Lyman, B. (1989), Op. cit.

112 McKean, C. M. (1972), Op. cit.

ON YEDİNCİ BÖLÜM: Çerezler ve Yerfıstığı Ezmesi: Eğlence Yoksunluğundan Yeme İsteği

113 Virtue, D. (1994) Yo-Yo Relationships: How to Break the I-Need-AMan Habit and Find Stability. Minneapolis, Deaconess Press.

114 Pennington, J.A.T. and Church, H. N. (1985), Op. cit.

115 Spiller, G. A. (1984), Op. cit.

ON SEKİZİNCİ BÖLÜM: Ekmek, Pilav ve Makarna: Rahatlatıcı ve Yatıştırıcı

116 Marano, H. E. (1993), "Chemistry and Craving." *Psychology Today,* Vol. 26, No. 1, pp. 30-36

117 Hirsch, A. R. (1992), "Nostalgia: A Neuropsychiatric Understanding." *Advances in Consumer Research,* Vol. 19, pp. 390-395.

118 Chaouloff, F. (1989), Op. cit.

119 Dey, S., et al. (1992), "Exercise Training: Significance of Regional Alterations in Serotonin Metabolism of Rat Brain in Relation to Antidepressant Effect of Exercise." *Physiology and Behavior*, Vol. 52, No. 6, pp. 1095-1099.

120 Bernstein, A. L. (1990), Op. cit.

121 Piscatella, J. C. (1991) *Controlling Your Fat Tooth*. New York: Workman Publishing

ON DOKUZUNCU BÖLÜM: Kurabiyeler, Kekler ve Turtalar: Sarılma, Keyif ve Güven Tazeleme İsteği

122 Birch, L. L. (1987; 1985; 1982; 1981; 1980), Op. cit.

YİRMİNCİ BÖLÜM: Şekerleme Yeme İstekleri: Tatlı Canlandırıcılar, Ödüller ve Eğlence

123 Schlundt, D. G., et al. (1993), "A Sequential Behavioral Analysis of Craving Sweets in Obese Women." *Addictive Behaviors*, Vol. 18, pp. 67-80.

Schlundt, D. G., et al. (1992), "The Role of Breakfast in the Treatment of Obesity: A Randomized Clinical Trial." *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 55, pp. 645-651.

124 Davis, C. M. (1939; 1930; 1928), Op. cit.

125 Rapoport, J. L. (1983), Op. cit.

126 Desor, J.A. and Beauchamp, G.K. (1987), "Longitudinal Changes in Sweet Preferences in

Humans." *Physiology and Behavior*, Vol. 39, pp. 639-641.

Desor, J. A., et al. (1973). "Taste in Acceptance of Sugars by Human Infants." *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, Vol. 84, pp. 496-501.

127 Desor, J.A., et al. (1987; 1973), Op. cit.

128 Lu, H. C. (1986) *Chinese System of Food Cures: Prevention and Remedies.* New York: Sterling Publishing Co.

129 Hirschmann, J. R. and Munter, C. H. (1995) *When Women Stop Hating Their Bodies: Freeing Yourself from Food and Weight Obsession*. New York: Fawcett Columbine.

YİRMİ BİRİNCİ BÖLÜM: Yağ Oranı Yüksek Yiyecekler: Boşluğu Doldurmak

130 Birch, L. L. (1987; 1985; 1982; 1981; 1980), Op. cit.

131 Bolles, R. C. (1983), "A 'Mixed' Model of Taste Preference." Mellgren, R. L.(Ed.) *Animal Cognition and Behavior*. New York: North-Holland.

Bolles, R.C., et al. (1981), Op. cit.

Bolles, R. C. (1980), "Stress-Induced Overeating? A Response to Robbins and Fray." *Appetite*, Vol. 1, pp. 229-230.

Booth, D.A. (1982), "How Nutritional Effects of Food Can Influence People's Dietary Choices." Barker, L. M. (Ed.) *The Psychobiology of Human Food Selection*. Westport, CT: AVI Publishing.

Booth, D.A., et al. (1982), "Starch Content of Ordinary Foods, Associated Conditions, Human Appetite and Satiation, Indexed by Intake and Eating Pleasantness of Starch-Paired Flavours." *Appetite*, 3, pp. 163-184.

132 Logue, A. W. (1991), Op. cit.

133 Hay, L. L. (1988) *Heal Your Body*. Carson, CA: Hay House.

YİRMİ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Yeme İsteğinizin Şeması

134 Hay, L. L. (1984) *You Can Heal Your Life*. Carson, CA: Hay House.

Hay, L. L. (1988), Op. cit.

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

Buist, R. (1988), Op. cit.

Coccaro, E. F. and Murphy, D. L., Eds.(1990), *Serotonin in Major Psychiatric Disorders*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, Inc.

Chaitow, L. (1991), *Thorsons Guide to Amino Acids*. London: Harper Collins.

Garrison, R. (1982), Op cit.

Marano, H. E. (1993), Op. cit.

Mosnaim, A. D. (1978), Op. cit.

Pennington, J. A. T. and Church, H. N. (1985), Op. cit.

Spiller, G. A. (1984), Op. cit.

Wurtman, J. and Wurtman, R., etal. (1987), Op. cit.

YARDIM KAYNAKLARI

Aşağıdaki liste, çeşitli konular hakkında bilgiye ulaşmak için kullanılabilir. Listelenen adresler ve telefon numaraları genel merkezler içindir. Sarı Sayfalar'da "Toplum Hizmetleri" başlığı altında size daha yakında olanları bulabilirsiniz.

Bu listedeki gruplara ek olarak, yaşadığınız bölgede aşağıda dahil edilmeyen belli bir hayati krizi aşmanıza ve sağlığınıza kavuşmanıza yardımcı olacak başka gruplar da bulunabilir. Telefon rehberinize başvurun, bir danışma merkezini ya da yakınınızdaki bir yardım hattını arayın ya da aşağıdakilerle temasa geçin:

AIDS

Pozitif Yaşam Derneği

(216) 418 10 61
www.pozitifyasam.org

AIDS ile Mücadele Derneği

Mustafa Kemal Sahil Bulvarı, No. 425, Köprü Durağı Göztepe/İzmir
(232) 243 60 70
www.aids.org.tr

AİLE İÇİ ŞİDDET

Morçatı Kadın Sığınağı Vakfı

Kâtip Mustafa Çelebi Mah. Anadolu Sok. No. 23 D: 7-8 34433 Beyoğlu/İstanbul

(212) 292 52 31-32

www.morcati.org.tr

HEGEM

Şiddetle Mücadele Vakfı

www.hegemvakfi.org.tr

Alkol ve Uyuşturucu Bağımlılığı

Amatem www.amatem.org

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 34147 Bakırköy/ İstanbul - (212) 409 15 15- www.bakirkoyruhsinir.gov.tr

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi (AMATEM) Çapa 34390/İstanbul - (212) 414 20 20-(0212) 414 20 00

Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi (AMATEM) Feyzullah Cad. No. 39 Maltepe/İstanbul - (216) 444 0 620

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi (AMATEM) Cebeci Kampusu Cebeci/Ankara - (312) 395 95 95/(312) 595 60 00

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi (AMATEM) 06500 Beşevler/ Ankara - (312) 202 44 44

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi (AMATEM) Bornova/İzmir - (0232) 444 13 43

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi (AMATEM) 35340 İnciraltı/İzmir - (232) 412 12 12-(0232) 412 12 22

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Trakya Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Balkan Yerleşkesi/Edirne - (284) 224 02 83/224 02 84/224 02 85

YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi)

444 49 75 (Danışma ve Destek için)

www.yedam.org.tr

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Sinan Ercan Cad. No. 29 Kazasker-Erenköy-Kadıköy/İSTANBUL

(216) 302 59 59

www.erenkoyruhsinir.gov.tr

ÖZEL TEDAVİ MERKEZLERİ

Özel Balıklı Rum Hastanesi (AMATEM)

Lütfi Kırdar Cad. No. 5 Zeytinburnu/İstanbul

(212) 547 16 00

NP İstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi

Alemdağ Cad. Site Yolu No. 27 34768 Ümraniye/İstanbul
(216) 633 0 633

Mentha Bağımlılık Danışma ve Tedavi

Cemil Topuzlu Cad. Lalezar Sok. Ferit Bey Apt. 9/6 Fenerbahçe/İstanbul
(216) 450 1 449

BATEM

Avukat Süreyya Ağaoğlu Sok. Ömür Apt. No. 55/2 Topağacı-Teşvikiye Şişli/İstanbul
(212) 291 11 56-(212) 291 11 57

UMUDD-Uyuşturucu ile Mücadele Derneği

Karşıyaka Mah. 1312 Sok. No. 1/8 Gölbaşı/Ankara
0 850 346 71 66-(553) 058 0874
ww.umudd.com

ANİ BEBEK ÖLÜMLERİ

Anne Bebek Sağlığı Vakfı

İtri Dede Sok. Berna Apt. No. 35/11 Kızıltoprak/İstanbul
(216) 349 69 06 - www.annevebebek.org

BESLENME BOZUKLUĞU

Gıda ve Beslenme Derneği

Ceyhun Atıf Kansu Caddesi 1386. Sokak No: 8/4 06520 Balgat-Çankaya/Ankara - www.gidabeslenme.org

Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği

Osmanağa Mah. Mürver Çiçeği Sok. Kısmet Apt. No. 5/4 Kadıköy/İstanbul - (216) 349 99 33

CİDDİ BİR HASTALIĞI OLAN ÇOCUKLAR

Fenilketonüri ve Diğer Kalıtsal Metabolik Hastalıklı Çocuklar Vakfı

Adnan Saygun Cad. Aksu Sok. No. 9 K: 1 D: 1 Çankaya/Ankara - (312) 310 08 63

Çocuk Romatoloji Derneği

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İhsan Doğramacı Çocuk Hastanesi

Çocuk Nefroloji-Romatoloji Bilim Dalı-Sıhhiye/Ankara

(312) 3051863/3051246

www.cocukromatoloji.org

ÇOCUKLARLA İLGİLİ SORUNLAR

CGE DER-Çocuk Gelişimi ve Eğitimcileri Derneği

Kültür, Meşrutiyet Cad. No. 46, 06420 Çankaya/Ankara

www.cgeder.org

Çocuk Eğitim Derneği

Batı Ataşehir, İstanbul Barbaros Mahallesi Fesleğen Sokak No. 10 - (216) 688 58 45 - www.cocukegitimdernegi.org

Korunmaya Muhtaç Çocuklar-Koruncak Vakfı

Altan Erbulak Sok. Hoşkalın Apt. 6/5 K: 2 Mecidiyeköy/İstanbul - (212) 274 9545/+90 532 300 2995 - www.koruncak.org

DEMANS

Türkiye Alzheimer Derneği

Halil Rıfat Paşa Mah. Güler Sok. No. 29 D: 4 Şişli-Okmeydanı/İstanbul - (212) 224 41 89 - www.alzheimerderneği.org.tr

DİYABET

Türkiye Diyabet Vakfı

Türkiye Diyabet Vakfı Genel Merkezi
Abide-i Hürriyet Cad. Merkez Mah. No. 64/66 Şişli-İstanbul
(212) 296 05 04/296 85 50
www.turktiab.org

EVCİL HAYVANIN ARDINDAN YAS

HAYTAP (Hayvan Hakları Federasyonu)
Barbaros Bulvarı 143/A Balmumcu-Beşiktaş/İstanbul
(212) 212 12 59 - www.haytap.org.tr

KANSER

Türk Kanser Derneği

Prof. Dr. Bedii Gorbon Sok. Şişhane 34440 İstanbul (Şişhane Metro Durağı Çıkışı) - (212) 238 30 30

Kanserle Mücadeleyi Destekleme Derneği

Yiğitler Mah. Menderes Cad. No. 222 Kat: 3 D: 5-6 Şirinyer-Buca/İzmir - (232) 452 44 48

www.kanserlemucadele.org.tr

RUH SAĞLIĞI

Panik Atak ve Anksiyete Dostları Derneği

(212) 660 05 68

www.pandost.com

Psikologlar ve Psikiyatristler Derneği

İzmir-1 Cad. No. 33/31 Kızılay/Ankara

(312) 9113515

www.ppd.com.tr

SAĞLIK SORUNLARI

Nadir Hastalıklar Ağı

www.nadirhastaliklaragi.org.tr

SABİDER-Sağlıkta Birlik Derneği

Naci Çakır Mah. 761. Sok. No. 2 Dikmen Çankaya/Ankara
(312) 507 780 88 76

SADEFE-Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dernekleri Federasyonu

Oğuzlar Mahallesi Barış Manço Caddesi 1388. Sokak 52/6 Balgat/Ankara
(312) 231 20 08
www.sadefe.org.tr

STRESİ AZALTMA

NLP Uzmanları Derneği

(Neuro Linguistic Programming-Duyusal Algı Programlama Uzmanlığı)
Tunus Cad. Sun Apt. No. 85/7 Kavaklıdere/Ankara
(312) 428 89 89
www.nlpuzmanlaridernegi.org.tr

TECAVÜZ/CİNSEL SORUNLAR

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği

Koşuyolu Mahallesi, Koşuyolu Caddesi, Asçamlık Sitesi, C2 Blok No. 75 D: 6 Kadıköy/İstanbul
(542) 585 39 90
www.cinselsiddetlemucadele.org

Beden iç dengesini sağlamak için sürekli sinyaller gönderir. Susayınca su ister, üşüyünce ısınmak... Bazen önlenemez şekilde iştahlıdır, bazen iştahsız.

Bazı özel zamanlarda özellikle bir yiyeceği yeme arzusu duymak basit bir tesadüf değildir. Beden her durumda iç huzuru vereceğini umduğu yiyecekleri yemeyi arzular.

Fazla yeme duygusu, iki nedene bağlıdır:

Birincisi duygusal açıdan daha iyi hissetme arzusu, ikincisi enerji düzeyini değiştirme isteği. Daha canlı, daha sakin, daha güvende, daha az öfkeli ya da daha az korkmuş hissetmek isteyen beden buna göre yeme eğilimini değiştirir.

Önlenemez yeme isteğini yorumlamak kötü rüyaları yorumlamaya benzer. Ne de olsa, kötü rüyalarla karşı konulamaz yeme arzusu arasında pek çok ortak nokta var. Tatsız düşüncelerle ya da duygularla yüzleşmekten kaçınma halinde ortaya çıkar kötü rüyalar... Aynı şekilde önlenemez yeme arzusu da çözümlenmemiş duyguların işaretidir.

Her gıda, belli bir ruh halinin aynasıdır.

Mesela fıstık ezmesine uzanan bir el, aslında eğlence arayışı içindedir. Tuzlu atıştırmalıklara yönelmenin stresi, öfkeyi ve endişeyi bastırma arzusuyla ilgisi vardır.

Peki siz ne tür bir duygusal yiyicisiniz?

Uzun yıllardır yeme bozukluğu alanında psikoterapist olarak çalışan Doreen Virtue'nin *Duygusal Açlık* adlı bu kitabı açlık hissinin altında yatan temel anlamı bulmanıza ve yediklerinizi doğru okuyarak kendi duygu haritanızı ortaya çıkarmanıza rehberlik edecektir.



KDV'den muaftır.
www.destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
www.destekdukkan.com
%40 indirimli kitap satış sitesi
ISBN: 978-6053117605