

Yayın Adı Vatan
Referans No 16221408
Renk Renkli

Yayın Tarihi 05.10.2011
Etki Tarafsız
STxCM 105,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 128767



Arınmanın tam zamanı

Geçen çarşambadan beri yokum. Galiba sevgilimden başkası fark etmedi. En azından umudum o yönde. Peki ne yapıyordum bu süre içinde? Arınıyordum. Hem de dünyanın en güzel yerinde: Bördübed' de.

Açıkçası arınma, detoks, temizlenme, paklanma programlarına pek o kadar hararetle yaklaşan biri değildim. Bilhassa bu paso armut sapının suyu, üzüm çekirdeğinin nektarı, zıkkım kökünün şurubu diye sadece sıvı tüketilerek yapılan detoks programlarına hiç eyvallahım ve itimadım yoktu.

Dediler ki "yok bu öyle değil. Hale Sofia Schatz başla."

Bitmek bilmeyen (ama artık okurlarıma yansıtmaktan feci surette utandığım) inşaat işinden de o kadar yorulmuş ve yılmışım ki ikilemeden gittim Gökova Bördübed' deki Golden Key Oteline.

Golden Key Bördübed, yıllardır benim **Küçük Oteller Kitabı** 'nda yer alan Türkiye' nin, hatta daha da ileri gideyim Ortadoğu ve Balkanların açık ara en güzel oteli. Orman içinde bir derenin kenarında hani anakak rüyalarda görülebilecek kadar büyüü bir yer. Telne ile beş dakika içinde plaja varırsun. Deniz billur gibi. Fakat daha mühimi: hiç bir insan yapısının olmadığı müthiş bir dağ ve deniz manzarası.

Bu bile başı başına bir arınma sayılabilir ama biz daha ötesine gittik.

Hale Sofia Schatz, İstanbul' da doğmuş Türk kökenli bir Amerikalı beslenme uzmanı. Çocukluğu, mevsiminde çıkan taze sebzelerden yapılan taze yemeklerle geçmişti. Sonra Amerika' ya taşınmışlar. Yedilerimizin sadece sağlığını değil kişiliğimizi de etkilediğini fark etmiş. Çeşitli oruçlarla kendi üzerinde bir sürü deney yapmış. Ve sonuçta belli bir yeme felsefesine ulaşmış: "Bedenle birlikte ruhu da beslemek". Kitabı Türkçe de yayınlamış: Buda Size Yemeğe Gelse. (Sistem Yıncılık)

★ ★ ★

Arınma tabii başka bir konu. Uyguladığımız program yedi günlük bir program. Ben aç, aç değilse de yoksun kalacağımızı sanıyordum ama ayıptır söylemesi tika basa yedik ve bir saniye bile açlık çekmedik, lezzetten de geri kalmadık.

Daha ilk gün vücutta değişimler başladı. Gruptaki arkadaşların hemen hepsinde kabızlık sorunu vardı, çoğu rahatsızdı. Benim yorgunluk sorunum vardı, sabah 7' de nesayle uyanmaya başlamış. Sağlarını ipek gibi oldu. Ama en mucizevî gelişme, aylardır anti-biyotiklere mücadele ettiğim ama geçiremediğim bir enfeksiyonumun ikinci gün kesilmesi! Bağışıklık sistemim güçlenmiş ve bedeni tamir etmişti. Bir de üç kilo verdim. Ve bunların hepsi yiyerek oldu, aç kalarak değil.

Maddeler halinde ne yaptık ne yapmadık sayayım en iyisi.

★ ★ ★

Katiyen yemediklerimiz, içmediklerimiz
 ■ Siyah çay, kahve, kola gibi kafein ve tein içeren içecekler.
 ■ Alkollü içecekler
 ■ Sigara
 ■ Keçi yoğurdu dışında her türlü süt ürünü.

■ Balık hariç her türlü et
 ■ Kepekli veya tam tahıllı ekmeek DAHİL her türlü unlu ürünü.

■ Her türden şeker ve şekerli ürün
 Her öğünde yediklerimiz
 ■ Katı meyve sıkacağına yeşil elma, roka, tere, salatalık, kuzu kulağı gibi yeşilliklerden elde edilmiş su. (yemekten on dakika önce)

■ Sabahları menemen veya omlet, öğlenleri sebze yemeği, akşamları ızgara veya buğulama balık

■ Bol bol mevsim otları, havuç
 ■ Bir karbonhidrat olması bakımında haşlanmış patates.

Ara öğünlerde
 ■ İhlamur, papatya veya adaçayı
 ■ Meyve
 ■ Ceviz ve suda bekletilmiş (veya hava soğutma kavrulmuş) badem.

Ve ayrıca sabahları yoga, akşamları yürüyüş.

Bu kadar mı demeyin. İnekler gibi her öğün demet demet ot yedim. Balıktan veya zeytinyağlılardan istediğim kadar yedim. Yıllardır bednam diye patates yemiyordum, çok özlemişim, en az iki yemek kaşığı yedim. Yani sofradan tatlı bir doygunlukla kıldım ve acıkmadım.

Detaylara yarıy devam ederiz ama en azından üç gün uygulamanızı öneririm. Mevsim değiştiği gibi geçiş dönemlerinde mutlaka yapmak gerekiyor.