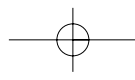
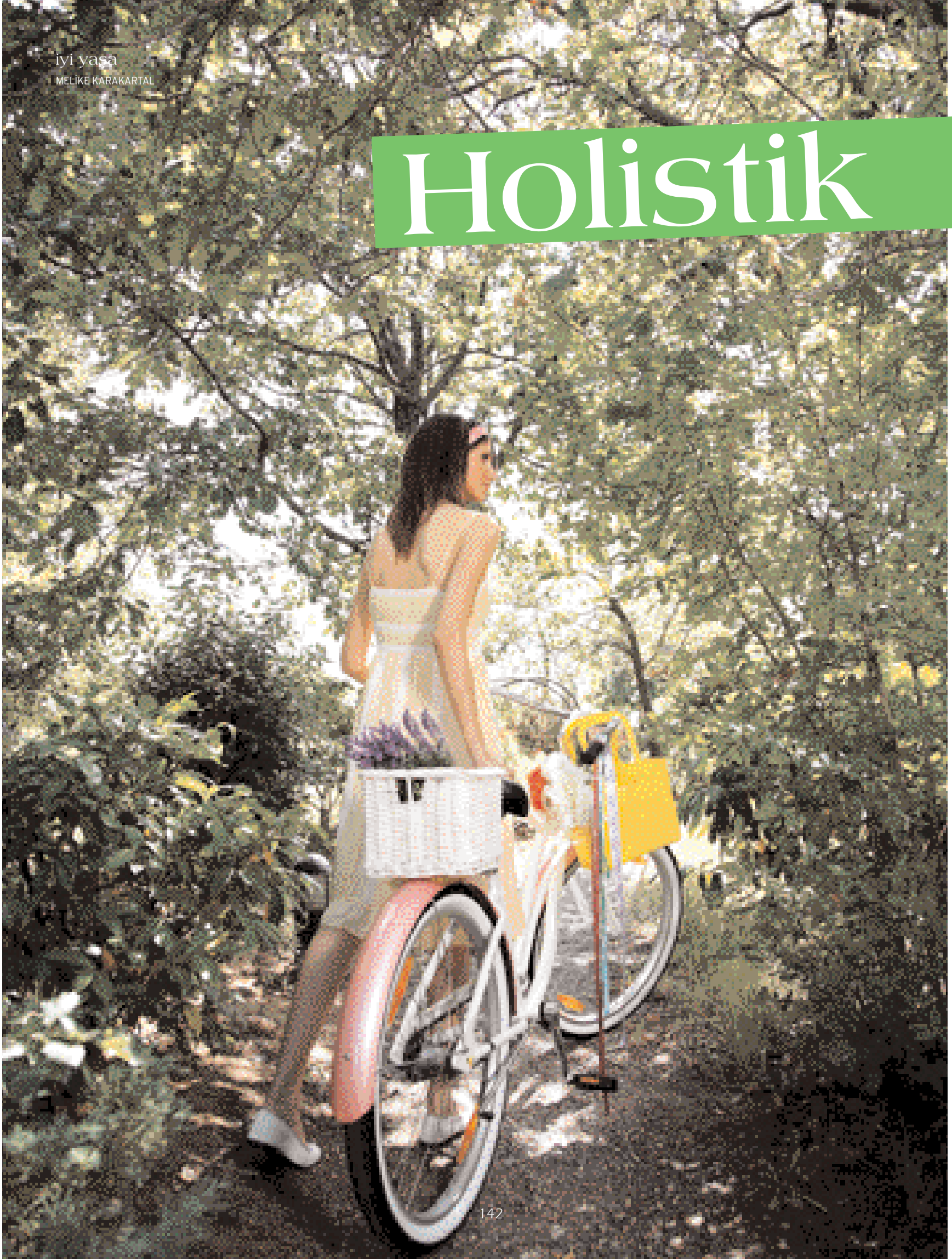


iyi yaşı
MELİKE KARAKARTAL

Holistik



Detoks

Nisan, tam zamanı!

Koca bir kış geride kaldı ancak hala soğuk mevsimin bedenimize ve ruhumuza bindirdiği ekstra yüklerle yaşıyoruz. Nisan, bunlardan kurtulmak için iyi bir ay. Beslenme Uzmanı Hale Sofia Schatz, sadece bedenimize değil, ruhumuza da iyi gelecek Holistik Detoks'un sırlarını anlattı...

Bahar gelince alarm veren fazla kiloları verme derdi başlıyor. Spor salonları dolup taşıyor, diyetisyenler hiç yapmadıkları kadar iş yapıyor; Uzakdoğu menşeli tehlikeli zayıflama ilaçlarından kısa sürede sonuç vereceği iddia edilen hurafe kılıklı yöntemlere her şeyden medet umuluyor... Öyle ki şu kilolardan kurtulacağımızı bilsek, zehir bile içeceğiz neredeyse. Aslında işin aslının başka olduğunu, fazla kiloların meselenin yüzeydeki kısmı olduğunu söylesek... Peki meselenin kökünde ne var?

Vücut-akıl-ruh bağlantısı

Önce kendinize bir sorun: Siz vücudunuza hangi yükleri bindirdiniz de size kilo olarak geri döndü? Vücudunuzu nasıl

bir çöplüğe çevirdiniz; sigara, alkol, işlenmiş besinler, hazır yemeklerle sindirim sisteminizi nasıl da tıkadınız; karaciğerinizi nasıl da yordunuz... Belki de çok yediniz; sizi her an atıştırmaya, her stres olduğunuzda bir paket çikolataya iten neydi? Belki de canınızın sürekli şekerli yiyecekler çekmesi içinizdeki çocuğun sesi... Kimi besliyorsunuz? Esas sorumuz bu. Eğer mesele fazla kiloysa aslında biraz daha derine bakmak gerekiyor.

Yaşam boyu sürecek alışkanlıklar

Kendinize kısa süreli hedefler koymak yerine yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıkları edinmeli, vücudunuzun ihtiyacı olan besinleri bulmalı, gereksiz olanları yaşamınızdan çıkarmalı, beslenme alışkanlıklarınızın altında yatan nedenleri öğrenmelisiniz. Bunun için de "Vücudu dinlemek" gerekiyor. Vücudumuzu dinlemek, beslenme alışkanlıklarıyla karakter ve ruh halimizin bağlantısını gözlemlemek için en iyi yol "Holistik Detoks".

Bütünsel temizlik

Hale Sofia Schatz, beslenme konusunda "mentor" dediğimiz uzmanlardan. 30 yılı aşkın bir süredir beslenme-vücut-ruh-akıl bağlantısı konusunda insanların yaşamlarını değiştiriyor. "Buddha Size Yemeğe Gelse" kitabının yazarı. Hazır zamanı gelmişken kendisine sorduk, öğrendik, işte bütün detaylarıyla "Vücutta bahar temizliği"...

Holistik Detoks nedir? Neden vücudumuzun böyle bir sürece ihtiyacı var?

Holistik Detoks, sadece vücudunuz ve beslenmenin bir adım ötesinde, beyniniz, duygularınız ve ruhunuzun da derinliklerine inmeyi içerir. Bu detoks, şifa bulmak ve canlanmak için ihtiyaç duyduğumuz zamanı kendimize vermenin bir yöntemi. Bu, evinizde yaptığınız bahar temizliği gibi aslında. Her gün, stres dolu, kirli dünyamızda yaşamak, sağlığınıza birçok yönden ekstra yükler bindiriyor. Birçok kaynaktan bünyemize sürekli toksin alıyoruz: Soluduğumuz hava, temizlik maddeleri, kozmetikler, besinlerdeki katkı maddeleri, sigara dumanı; hatta cıva ve kurşun gibi ağır metaller dahi... Buna ek olarak işlenmiş ve rafine besinler tüketiyoruz; kafein, şeker, meşrubatlar, alkol, hamurışı... Bunlar sindirim sistemimizi zorluyor. Hatta stres ve negatif düşünme, bütünsel sağlığımızı açısından toksik nitelik taşıyor.

Holistik Detoks için en iyi zaman yılın hangi dönemlerini içerir?

Geleneksel Çin tıbbına göre bahar ayları, karaciğer detoksu için en iyi zaman. Karaciğer, genel



iyi yaşa



HOLİSTİK DETOKS'A DESTEK

Holistik detoks evde yaparsanız, gerekli besinler için Schatz'ın kitabı "Buddha Size Yemeğe Gelse"yi edinebilirsiniz. Ayrıca detoks boyunca kendinize odaklanmanızı destekleyecek kitaplar okumak isterseniz Schatz şu yazarları öneriyor: Eckard Tolle, Osha, Ram Dass, Thich Nhat Hanh, Deepak

Chopra, Pema Chodron, Lao Tzu, C. Jung, Carolyn Myss, Wayne Dwyer... Schatz, Türkiye'de gerçekleştirdiği holistik detoks programlarında şu filmlere de yer veriyor, eğer bulabilirsiniz izlemenizi öneririm: The Secret, Groundhog Day, Celestine Prophecy, What the Bleep Do We Know...

sağlığımız ve tüm detoks süreci için anahar konumunda. Bahar, hareketsizliğimizden ve kış süresince tükettiğimiz fazla karbonhidrattan kaynaklanan fazla yükümü hafifletmek için iyi bir mevsim. Bahar aylarında doğada ilk yetişen sebzeler mayhoş yeşillikler. Bu yeşillikler detoks ve vücut temizliği süreci için en doğru besinler.

Holistik detoks yapmadan önce yapmamız gereken hazırlıklar neler?

Detoks öncesi hazırlık dönemi en az

detoksun kendisi kadar önemli. Detoks zamanından 3 ila 7 gün öncesinde kahve, süt, alkol, kırmızı et, şeker, çikolata, hamur işini yaşamımızdan çıkarmak gerekiyor. Böylece detoks esnasındaki derin temizlik sırasında vücudunuzun aşırı reaksiyon vermesi önlenmiş olur. Ayrıca yeşil yapraklı sebzeleri, kök sebzeleri daha fazla katmamız, günlük sıvı tüketimimizi iki katına çıkarmamız şart. (Özellikle limonlu su, bitki çayları, evde pişirilmiş yemekler ve terle toksin atımını hızlandırmak için daha çok egzersiz...)

"Holistik Detoks, dış dünyayla iletişimi minimuma indirip kendi içinize döndüğünüz bir inziva süreci gibidir.."

Kendi kendimize detoks yapmak mümkün mü?

Elbette, ancak bu detoksu neden yaptığınızı iyi bilmeli ve bu sürece net bir şekilde odaklanmaya hazır olmalısınız. Kesin bir niyetinizin ve disiplininizin olması şart. Kilo kaybetme isteği her zaman iyi bir motivasyon kaynağı değildir. Detoks boyunca yanımızda bir rehber olması her zaman iyidir. Özellikle ilk defa detoks yapıyorsanız size destek olacak bir kitabın ya da gerçek bir insanın varlığı önemli.

Detoks için ideal süre ne kadardır?

Detoks için minimum gerekli zaman uzun bir hafta sonu süresidir, bu da 3-4 gün demektir. Eğer iyi bir ön hazırlık yaptıysanız detoksunuzun yaşamınızda, vücudunuzda ne kadar büyük değişiklikler yaptığını hemen fark edersiniz. Eğer 3-4 gün detoks yapabiliyorsanız, bunu bir haftaya esnetebileceğinizi düşünüyorum.

Holistik Detoks'la sigara, sürekli alkol gibi kötü alışkanlıkları bırakmak mümkün mü?

Bazı negatif davranışların alışkanlığa neden dönüştüğünü bulmak için bu davranış modellerinin köküne bakmamız gerekiyor. Detoks sürecine bu kadar önem vermemin sebebi yaşamımızda kötü alışkanlıklardan öte yaşamımızın derinliklerine inip kendimize bambaşka açılardan bakabilme becerisini kazanma imkanımızın olması. Detoks boyunca sadece beş dakika bile kendimizi güçlü, odaklanmış, hassas, yaratıcı ve algıları açık hissetsek bile bu da bir değişimdir. Holistik detoks alışkanlıklarımızın kurbanı olmak yerine ruh, beden ve ruh sağlığımız açısından bütünsellik elde etmemizi sağlar. Her gerçek değişim için geçerli olan burada da geçerlidir: Bu bir süreçtir. Ve gerçekten değişmeyi istemelisiniz...

İyi beslenme alışkanlıkları edinmek açısından holistik detoksun faydaları neler?

Detoks süresi boyunca normalde olduğunuzdan çok daha fazla hassaslaşırırsınız. Hangi besinlerin vücudunuza yaradığını ya da yaradığını açık olarak görürsünüz. Eğer dinlemek konusunda istekliyseniz, vücudunuz hangi besinlerin size yaradığını ve optimum beslenme koşullarınızın ne olduğunu (ne kadar besine ihtiyacınız olduğundan neyi nasıl yediğinize kadar) söyleyecektir. Tabii esas zorluk bu bilgileri gerçek hayatınıza adapte edebilmek.

Detoksun mekanizması nasıl çalışır?

Detoks süreci kendi içinize döndüğünüz bir inziva gibidir. Detoksta amaç, iç dünyamıza karşı daha hassas olma yönünde. Böylece "dışarıda" ne olduğu daha az önemli gelir. İç dünyamız bizi daha çok yönlendirmeye başlar, içimizden gelen net bir ses, bizi yaşamımızda yeni bir yöne doğru harekete geçirir. Vücudumuzu, aklımızı, kalbimizi, ruhumuzu temizlenmiş hissettiğimiz zaman, bunu devam ettirecek yemeklerle beslemek isteriz. Dolayısıyla detoks bitince bile birçok yöneden yaşamımız etkilenmeye devam eder.

Peki detoksta ve hazırlık aşamasında nasıl bir beslenme anlayışı geliştirmeliyiz?

Detoks süresince sadece meyve sebze suları veya kolon temizliğine yönelik sular önermiyorum. Herhangi bir konuda, herhangi bir ekstrem model, karşıt ekstremliği yaratır. Sağlıklı seçimlerde bile uçtan uca zıplamamalıdır. Daha az "ekstrem" modelleri günlük yaşantımıza adapte edilebilir buluyorum. Bu modeller kolay sindirilebilir yiyecekleri, taze sebze suları ve sebze çorbalarını içerir.

Bahar aylarında ilk yetişen sebzeler mayhoş yeşilliklerdir. Öğünlerinizde karahindiba, kuzukulağı, roka, tere gibi mevsim sebzelerini eksik etmemelisiniz...



Holistik detoks, bittikten sonra dahi bizi etkilemeyi sürdürür..

Detoks boyunca nelerden uzak durmalıyız?

Bahsettiğim yiyeceklerin ötesinde, tüm yaşamımızda bir basitleştirme ve sadeleştirme yoluna gitmeliyiz. Biraz kendinize zaman tanıyın, fazla sosyalleşmeyin, sorumluluk altına girmeyin, az televizyon, film izleyin, sessiz ve düşünceli olmayı deneyin. Evinizi ve iş alanınızı kullanmadığınız eşyalardan temizleyin, mutfağınızı temizleyin ve size yaramayan bütün atıştırmalıklardan ve yiyeceklerden kurtulun. Yatağa erken gidin, alışık olduğunuzdan daha fazla uyuyun. Özetle, genel anlamda hak ettiğinizi bildiğiniz şekilde kendinize bakmaya başlayın...



İNZIVA ZAMANI

Hale Sofia Schatz, 23-27 Nisan ve 30 Nisan-4 Mayıs tarihlerinde 4'er günlük iki program yapacak. Programın adı "Nourishment Wellness Retreat". 23-27 Nisan'daki programa, sadece Hale'nin daha önce herhangi bir programına katılanlar katılabilecek. İkinci program herkese açık olacak. Program Cumhuriyet Köyü'ndeki Village Park Country Resort'ta gerçekleşecek. Etiler'den sadece 35 dakika mesafede olmasına rağmen, tam bir inziva cenneti. Yeni açılan Matsu Spa ve kompleksin içindeki villalar, Zen stili inşa edilmiş. Otelin tamamı programa ayrılacak.

İstanbul'a yakınlığı nedeniyle, inziva programı olmasına rağmen, evini kesinlikle bırakamayacaklar için de sınırlı sayıda konaklamasız kontenjan ayrılacak. Bilgi için Ay Danışmanlık: 0212 352 93 50. Hale Sofia Schatz ile ilgili daha fazla bilgi için www.halesofiaschatz.com adresini tıklayabilirsiniz.



Detokstan sonra edindiğimiz hangi alışkanlıkları yaşamsal alışkanlıklar olarak devam ettirebiliriz?

Detoks bize kendimizi dinlemeyi öğretir. Süreç boyunca ağızımıza nasıl yiyecekler koymamız gerektiğini söyleyen kendi öz sesimizi duyarız. Detoks süresince esas amacımız, bu sesi duymak ve bu sese göre hareket etme becerisini kazanmak. Bu noktadan sonra zaten olduğumuz gerçek "biz"i yaşamaya başlayabiliriz. Numara yapmak, maske takmak yok. Uyanış var. Mesele sadece mide-mize değil, yaşamımıza girmesine izin verdiklerimiz. Bu detoks, yaşamınızda artık ihtiyaç duymadığınız her şeyden kurtulmanıza yarar. Bunun olmasına izin verdiğinizde doğal bir sonuç olarak daha odaklanmış, sakin, yaratıcı, üretici ve stresten uzak ve bütünsel olarak sağlıklı oluruz... ■