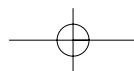
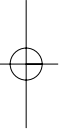
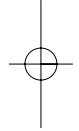
**ELLE**sağlık

DENGE ARAYIŞI

Sürekli bir koşuşturma içinde oradan oraya yetişmeye çalışıyoruz. Hiçbir şey için vakit bulamıyoruz: Sağlıklı bir kahvaltı edip güne huzurlu başlamaya, işlere ara verip iç sesimizi dinlemeye, sevdiğimizle iki çift laf edip bir fincan çayın keyfine varmaya... Nedir bu acelemiz? Biraz yavaşlamak, bir nefes almak gerek...

HAZIRLAYAN: HALE SOFIA SCHATZ
DERLEYEN: SUZAN YURDACAN



Günümüzde hızla akan yaşamın etkilerini hissetmeyen var mıdır? Çalışıyoruz, diğer insanlarla iletişim kuruyoruz, bir şeyler satın alıyoruz... Her ne yapıyorsak hepsini eskisinden çok daha hızlı, daha kısa sürede yapma telaşındayız. Bolca stres yaşıyor, fazla adrenalin salgılıyoruz. Yükümüz çok fazla. Bu hızla ayak uydurma çabası eşittir yine stres. Bir diğer anlamı da fiziksel ve ruhsal sağlığımızın yara alması. Dünyanın hızını değiştirmemiz mümkün olmayabilir fakat 21. yüzyılda bile hız ve stresle nasıl başedebileceğimize dair seçeneklerimiz var. Günlük ihtiyaçlarımızın en basiti ile başlayabiliriz: Yediklerimizle.

Yıllarca bahçe ile ilgilenen bir insan olarak tecrübelerime dayanarak öğrendiğim önemli bir şey var: Ne ekersen onu biçersin. Sebzelere ve meyve ağaçlarına doğru toprak ve gübre verdiğim zaman bahçem de beni lezzetli, harika, sağlıklı ürünlerle ödüllendiriyor. Tam tersi, onu ihmal edip sulamaya, biçmeye, ilgilenmeye vakit ayırmadığımda elde ettiklerim de ilginç kadar zayıf ve cılız, lezzetsiz ve kuru ürünlerden ibaret oluyor. Bahçe için geçerli olan insanlar için de doğru: Bir şeyi büyütme için önce onu beslemek gerek. Vücudumuzun hayatta kalmak için her gün belirli miktarda kaloriye ihtiyaç duyduğunu zaten biliyoruz. Sadece basit anlamda hayatta kalmayı bir kenara bırakırsak, ne yediğimiz ve kendimizi nasıl beslediğimiz fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissedeceğimizi ve enerjimizi belirler.

SEÇİM YAPMA GÜCÜ

Bu lafı duymuşsunuzdur, ne yersen sen o sundur. Çok doğru. Ben ise bu sözü şöyle değiştirmek istiyorum: Siz neyseniz, yedikleriniz de o. Demek istediğim, insan belirli davranışlarını destekleyen gıdaları tüketiyor. Örneğin işte ve evdeki fazla beklentilerin hızına ayak uydurmak için kafein, şeker ve fast food gibi seçeneklerle "yakıtını" tamamlıyor. Günümüzün insanı işe giderken kahvaltısı ve kahvesini eline alıp bunları yolda tüketiyor, öğle yemeğini ofisinde hazır bir şeylerle geçiştiriyor, öğleden sonra üzerine çöken yorgunluk ve enerji düşüklüğü ile başatmak için bol kahve ve kolalı içeceklerden medet umuyor, akşam ise ya bir lokantada yiyor ya da eve dönüş yolunda, birkaç dakikada hazırlanan yemekleri satın alıyor. Bu bir kısır döngü. Hızlı yiyeceklerle desteklenen hızlı hayatlar. Kontrolümüzün dışına çıkan hızlı, bereketsiz seçenekler.

Sizlere sadece şunu hatırlatmak istiyorum: Bu günlük kaosun içinde bir denge yakalayabilmek için nelerle besleneceğimi-



Mutlu ve sağlıklı olmak hayatın tadına varmadan geçiyor. Sadece çalışmak için yeterli zaman buluyorsanız eninde sonunda mutsuz olmaya mahkumsunuz. Bunu önleyin.

zi, hangi yönümüzü nelerle destekleyebileceğimizi, neler yiyeceğimizi seçme şansımız var. Bunu çok basit, bir o kadar da çarpıcı bir öykü ile resmetmek mümkün: Yaşlı bir Amerikalı büyükanne, torunlarına hayatı anlatıyordu. Onlara şöyle demiş: "İçimde bir kavga yaşıyorum. İki kurt arasında geçen acımasız bir kavga. Kurtlardan biri korku ve öfkeyi temsil ediyor, diğeri ise neşe, barış ve sevgiyi. Bu kavga, siz dahil, her insanın içinde sürüyor." Çocuklardan biri sormuş: "Peki bu kavgayı hangi kurt kazanacak?" Bilge kadının cevabı "Hangisini beslersen" olmuş.

Margrit tutkulu, hırslı ve rekabetçi bir iş kadını. Prestijli bir üniversitenin mezunu. Finans sektöründe, yüksek bir mevkide çalışıyor. Ailesi küçüklüğünden beri bağımsız olmasını teşvik etmiş. Bugüne kadar hiç başarısızlığı tatmamış. Çok çalışıyor. Gününün 12-15 saatini ofisinde geçiriyor. Bana gelmesinin sebebi, mükemmelliğe yetki ve işkolik tavrı yüzünden hayattan zevk almaya çok az zaman ayırması. Mar-

grit her öğününde sadece hazır gıdaya zamanı olduğuna kendi kendini inandırmış. Hayatındaki en önemli şey işi. O herşeyden, yemek yemekten insan ilişkilerine kadar, hepsinden daha önemli. İnsanlar onu, hiç sorunları olmayan, başarılı ve çalışkan genç bir kadın olarak görüyor. Oysa aynı kadın çok yalnız ve depresif hissettiği için her gece uykudan önce ağlıyordu. Beslenme uzmanı olarak tecrübelerime dayanarak şunu fark ettim ki, bu çevremde çok sık rastlanan bir durum. İnsanlar sürekli baskı altında: Başarmak için yanıp tutuşuyorlar, en büyük tutku ve kararlılıkları bunun üzerine kurulu. Aynı zamanda, hepsi de yalnız, duygusal dünyalarından kopmuş ve depresif hissediyorlar. Profesyonel anlamda ve kişisel gelişme pahasına başarılı olmak kabul görmüş bir norm gibi oldu. Oysa hayata karşı güçlü kalabilmek için kişiliğimizin tüm yönlerini beslediğimize emin olmalıyız: Vücutlarımızı, duygularımızı, zihnimizi ve ruhumuzu. Bu hızlı tempunun kendisini yok ettiğini fark eden Mar-

ELLEsağlık

grit şu anda profesyonel ve özel hayatı arasında dengeyi yakalamanın peşinde. Çünkü daha dolu bir yaşama sahip olma arzusu duyuyor. Tüm dış etkenler ve baskılara rağmen kendi dengesini bulma konusunda başka seçenekleri olduğunu keşfetti. Margrit dengeyi kurmak için dışarıda yemek yemekten vazgeçmesi gerektiğini biliyordu. Güne başlamak için kah-

valtının ne kadar önemli olduğunu bildiğimden kendisine öncelikle bu öğünde değişiklik yapmakla başlamasını önerdim. Margrit artık evden dışarıya fırlarken her zamanki gibi bir fincan kahve ve muffin'i kapıp ofise koşmak yerine evde rahat ve besleyici bir kahvaltı için zaman ayırıyor. Kahvaltı çok zor, zahmetli ve büyük bir öğün olmak zorunda değil. Önemli olan huzur içinde tüketilen güzel ve hatta gözünüzü de okşayan bir yemek olmasıdır. Dahası, Margrit hızlı temposuna ara vererek öğlenleri ofisin çevresinde kısa yürüyüşlere başladı. Böylece kısa bir ara verme ve yeni enerji depolama ve kendi ritmini bulma fırsatını yakalıyor. Kahvaltınızın tadına varabilmek için ayırdığınız fazladan birkaç dakika ya da gün ortasında verdiğiniz kısa mola size aynı zamanda buna ne kadar değer olduğunuzu da hatırlatıyor. Yeri gelmişken sizinle Margrit'e faydası dokunan üç basit fakat bir o kadar da güçlü yöntemi paylaşmak istiyorum.

YAVAŞLAMAK

Sürekli koşuşturuyor ve sık sık "Hiç zamanım yok!" ifadesini kullanıyorsanız çok hızlı gidiyorsunuz demektir. Bir gün her zaman 24 saatten oluşur. Asıl farkı yaratan bizim bu 24 saate yaklaşımımız. Daha önce de söylediğim gibi, sabah güne başlama şeklimiz günün gidişatını da belirliyor. Margrit gibi davranıyor, işe son dakikada koşuşturuyor, "kendinizi beslemek" için yeterli vakit ayırmıyorsanız, zaman sizi sıkıştırmaya ve kısıtlamaya devam eder. Diğer taraftan, alışverişi veya yemek pişirmeyi önceden planlamak daha az stres yaşamayı sağlar. Yavaşlayınca neler tükettiğinize fark etmeye başlar,

bunların size iyi gelip gelmediğine karar verirsiniz. En son ne zaman yediğiniz yemeğin tadına vardınız, her lokmayı ağır ağır çiğneyip yavaşça midenize inmesine izin verdiniz ve doyduğunuz an bunu fark edip durmasını bildiniz? Unutmayın, fast-food (yani "hızlı" gıdalar) hızlı, aceleci ve telaşlı yaşamların göstergesi. Enerjinizi artıran, sizi iyi hissetti-

"Hiç zamanım yok" cümlesini sizin için bir uyarı işiği olmalı. Onu sık kullanıyorsanız tempoyu düşürme vakti geldi demek.



DENGE ARAYIŞI

ren gıdaların listesini yapın ve bunu buzdolabınıza yapıştırın ki bunlar her zaman gözünüzün önünde bulunsun.

SEZGİLERİNİZE GÜVENMEK

Şehir ortamında, hayatta kalmak için çok azımız sezgilerine başvurmak zorunda kalır. Neyse ki, duyularımız işlemeye devam eder. Koku alma duyunuz sizi hiç yanılttı mı? İğrenç kokan bir yemeği ısrarla yemek istediniz mi? Büyük ihtimalle hayır. Her gün bu beş duyumuza güveniniz - görmek, duymak, tat almak, dokunmak ve koklamak. Ben bunlara bir altıncısını katıyorum, sezgilerimizi. Hiç uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızdan aniden telefon ya da mesaj adınız mı? İşte buna sezgi denir. Taze, canlı, sağlıklı besinler al-

dığımızda vücut iyi yemeği, yani size iyi gelen yemek konusunda seçici olmayı öğrenir. Aynı mantıkla, işlenmiş şekerli, tuzlu ya da tüketime hazır gıdalar tükettikçe hep daha fazlasını isteriz çünkü bunlar bizi bir türlü tatmin etmez ve doydurmaz. İnsanlara hep, yiyecek satın alır, pişirir ve yerken koku duyularına kulak vermelerini tavsiye ederim. Olgun ve taze bir dilim meyve ya da bir parça köy peynirinin paketlenmiş bir sandviçle kıyaslanması mümkün mü?

NE KADAR BASİT O KADAR İYİ

Basit öğünler, basit günlük program, basit ev ortamı... Bunları ne kadar sade tutarsanız hayatınızdaki dengeyi korumak da bir o kadar kolaylaşır. Sade demek sıkıcı ve sıradan demek değildir. En doyurucu yemekler sade olanlardır. Taze meyve sebzeleri ya da taze balığı lezzetli bir öğüne dönüştürmek gerçekten fazla çaba ve ilave gerektirir. Hazır gıdalar satın alırken her zaman etiketlerini incelerim. Aralarındaki en sade içeriği olanı seçerim. Çünkü ne kadar basit o kadar iyi.

Birçok insan için yemek yemek birçok farklı ve karışık çeşidin aynı anda tüketilmesi anlamını taşır. Ülser, reflü, kabızlık, hepsi vücudunuz size gönderdiği "bunlar bana çok fazla" uyarısıdır. Bu yaşamımızın her alanı için geçerli. Abartmak her zaman daha fazla stres demek. Bundan nasıl kurtuluruz? Hayatımızı nasıl sadeleştiririz? İlk defa denemek isteyenler için en kolay adım önce tek bir öğünü basitleştirmektir. Ya da evindeki bir odayı temizlemek, fazlalıklardan kurtulmaktır. Bir arkadaşınızla çay içmeye vakit bulmak...

Vücudun doğal eğilimi canlı iyi hissetmektir. Ve kendi doğal bilgeliğini, dengeyi yakalamaya çalışır. Ne kadar güzel bir şey!

info@heartofnourishment.com
www.halesofiaschatz.com

Önemli not: Hale Sofia Schatz,

Eylül'de İstanbul'da, Ekim ve Kasım aylarında ise HillsideSU/Antalya'da verdiği eğitim programları için Antalya'da olacak. Program hakkında daha fazla bilgi ve diğer kişisel sorularınız için irtibat telefon ve adresi: (0212) 352 93 50 ve ay@aydanismanlik.com.