

ÖZE DÖNÜŞ

Çocukluğumda zamanımın çoğu mutfakta, aile ve yemeklerle iç içe geçti. İlerleyen yıllarda hep o küçük, mutlu Hale'yi özledim. Onu mutlaka bulmak için uzun bir "eve/özüne dönüş" yolculuğuna çıktım. Şimdi de sizi ELLE sayfalarında, keyifli yolculuklara birlikte çıkmaya ve sağlıklı beslenmekten sağlıklı yaşamaya kadar birçok ilginç konuyu keşfetmeye davet ediyorum.

HAZIRLAYAN: HALE SOFIA SCHATZ



Genç kızlığımdan beri yemek beni hep cezbetmiştir. Ömrünün ilk sekiz yılını İstanbul'da geçirmiş bir insan olarak, bu şehirle ilgili tüm anılarım başdöndürücü kokulara, bolca seslere, ilginç görüntüler ve tadı damakta kalan farklı lezzetlere dair. Emeklemeye başladığımdan beri çoğu zaman resmen mutfakta yaşadım. Böylece sürekli annem, büyükannem, teyzem ve benden yaşça büyük kuzenlerimin gözleri önündeydim. Oturduğum yerden, ailesini doyurmak için yemek hazırlayan bu kadınların başdöndürücü ve şimdi artık nostaljik olan hareketlerini izleyebiliyordum.

Çocukken yemeği Türkler'e has bu çok özel şekliyle tanıma fırsatım oldu. Bana öğretilen, yemeğin hayatın kaynağından geldiği idi, böylece hayat veren özelliklerini anlamam çok zor değildi. Gayet sezgisel, yemeğin besleme özelliğinin hayatta kalmanın çok ötesinde bir anlam taşıdığını idrak ediyordum. Yemek aileyi bir araya getirme, toprak ve gezegenimizin döngüleri ile bağ kurmama yardım edecek, tüm duygularımı besleme gücüne sahipti.

Çocukken mevsimlere bayılıyordum, her yıl sebze ve meyveleri karşıma çıkaran doğanın bu çarkın dönüşlerini seviyordum. En sevdiğim meyve, ilkbaharın sonlarına doğru ortaya çıkan küçük, yeşil erikti. Her defasında bu lezzetli, ekşi ve yerken kütür kütür ses çıkaran ve tam da minicik ellerimin avucuna göre olan erikleri bekler oldum. Mayıs sonuna kadar sabretmek zorundaydım: O zaman bu erikler aniden ve yığınla evden okuluma giden yolun üzerindeki manavda ortaya çıkıyordu. Ailem Amerika'ya taşındığı 1958 yılından bugüne kadar bu eriklerin tadı damağımdadır ve hafızamdaki canlılıklarını hep korudu. Benim için bu lezzetli ekşi-kütür erikler Türkiye'de bıraktığım çocukluğumun tadıydı.

İlerleyen yıllar içinde, tek başıma veya daha sonra eşim ve çocuklarımla, Türkiye'ye defalarca geldim fakat hiçbir zaman yeşil erik zamanını tutturamadım. Ta ki bu yıla kadar. Mart ayında, 30 küsur yıldır Amerika'da yürüttüğüm beslenme programını Antalya ve İstanbul'a taşıyıp ilkbahar arınma ve yenilenme dersleri için tekrar buraya gelene kadar.

Antalya Hillside Su Şefi ile arınma münüsünü hazırlarken kendisine yeşil erikleri sordum. Mevsimi miydi? Nereden satın alabilirdim? Detoks yemekleri konusunda mucizeler yaratan Ercan Usta ilkbahar arınma programı sona ermeden eriklerin çıkacağı konusunda beni rahatlattı. Fakat program bitti ve ben yine tek bir erik tadmadan İstanbul'a geri döndüm.

İstanbul'da İstiklal Caddesi üzerindeki bir manava girdiğimde nihayet çocukluğumun meyvesine rastladım. Değerli eriklerimi satın alıp, arkadaşım Ayça'nın Taksim'deki evine döndüm. Küçük bir kızın heyecanı ile hepsini özenle yıkayıp küçük bir cam kaseye doldurdum, sonra oturup hepsini yedim. Ve sevdiğim bu meyve beni kesinlikle hayal kırıklığına uğratmadı, tadı kesinlikle yaklaşık elli yıl öncesinde hatırladığım gibiydi! Her bir sulu ısırk o ana kadar ömür boyu içimde biriken özlemi giderdi. Nihayet eve dönmüştüm.

Uluslararası bir yazar ve beslenme eğitmeni ve danışmanı olarak bu 30 yıl içinde Boston'da birçok insanla çalıştım. Bir müşteri ile ilk defa buluştuğumda genelde oturur birlikte çay içip sohbet ederiz. Her zaman aynı soruyu sorarak başlarım: Kendini en son ne zaman bir bütün, kendinle barışık, kendi kabuğunda/evinde iyi ve mutlu, konforlu hissettin? Bunu hatırlamıyor ya da özleyorsanız, öze dönüş vakti gelmiş demektir.

Kendini en son ne zaman bir bütün, kendinle barışık, kendi kabuğunda/evinde iyi ve mutlu, konforlu hissettin? Bunu hatırlamıyor ya da özleyorsanız, öze dönüş vakti gelmiş demektir.

Bunu hedefleyerek insanların bu değişiklikleri yapmalarını destekleyen bütünlüğü ve beslenme odaklı arınma programını geliştirdim. Sağlıklı beslemeye yönelik disiplinli bir yaklaşım benimsenerek beden, zihin ve duyguların toksinlerden kurtulması sağlanıyor. Böylece program insanların daha enerjik, daha hedef odaklı, net olabilmelerini ve kendilerini ve de başkalarını daha çok sevmelerini mümkün kılıyor. Yemek yeme alışkanlıklarımızın gerçekte kim olduğumuz üzerinde ne kadar çabuk etki ettiğine her zaman şaşırmışım.

Birçok insan Hillside Su İlkbahar Arınma programına birkaç kilo veririm düşüncesi ile katılmıştı. Fakat çoğu kısa sürede şunu fark etti: Hayat katmanlarının altında bastırılmış kalan gerçek kimliklerinin peşindeydiler. Program süresince ağır ağır sadece kilolarından değil, acılarından, hü-

zünlerinden, öfkelerinden, gözyaşlarından, yalnızlıklarından ve korkularından da kurtulmaya başladılar. Negatif duygularından ve fiziki fazlalıklarından kurtuldukları daha net düşünmeye başladılar ve ruhları tekrar parlamaya başladı.

İki çocuklu bir anne, birkaç kilo verme takıntısının arkasında daha fazlasının olduğunu gördü. Tatmin edilemeyen "daha fazla" duygusu onu çocuklarını aşırı derecede beslemeye itmiş böylece onlar da bir süre yemek alerjisi geliştirmişti. Anne ise alışverişlerde aynı ürünün birkaç değişik rengini satın almayı alışkanlık edinmişti. Arınma programının bir günü onun için dönüş noktasıydı. Bu onun uyanışıydı.



O gün mutlu olmak için nelerin yeterli olduğunu farkına vardı. Aynı zamanda 9 kilo da verdi fakat bundan da önemlisi çocuklarına ve eşine yine saygı duymaya ve kendi kabuğunda iyi hissetmeye başladı.

Aynı programda 33 yaşında bir mühendis de vardı. Kendisi 10 kilo verdi. Kilolarla birlikte öfkelerinden ve kendisi ve başkaları ile ilgili sabırsızlığından da kurtuldu. Bu adam tipik bir agresif ve kaba bir Türk araba sürücüsüydü. Hayatını da aynı araba sürdüğü gibi yaşıyordu. Öfkesinden arındıkça hızını azalttı. Şimdi artık çok daha dikkatli bir sürücü. Hatta diğer sürücülerden azar işiten, eskisinden çok daha nazik bir sürücü. Aynı zamanda hayatının trafikliğini de artık daha dikkatli

yönlendiren bir insan.

Değişim korkusu o kadar güçlü ki çoğu zaman bizi hayatımızda yeni adımlar atmaktan alıkoyar. Alışkın olduğumuz düşünme, yaşama, diğer insanlarla iletişim kurma ve hatta beslenme tarzımıza o kadar sarılmış vaziyetteyiz ki başka bir yaşam tarzını düşünemeyiz bile. İşte bu yüzden beslenme alışkanlıklarımızı değiştirdiğimizde, sadece birkaç günlüğüne bile olsa, hayatımızda başka değişiklikleri de beraberinde getiren bir zincirleme reaksiyona sebep olur. Örneğin, günlük karbonhidrat, yani makarna, ekmek, hamur işi tatlılar, alkol ve pilav tüketiminizi sınırladığınızda neler hissedeceğinizi kendi kendinize sorun. Bunun düşüncesi bile sizi panikletiyorsa bu gıdalar büyük ihtimalle sizi beslemiyor. Aslında bunlar sizi kendinizle olan sağlıklı bir ilişki kurmanızdan alıkoyuyor olabilir.

Yediğimiz yemeklerde sağlıklı beslenmeye dair değişiklikler yaptığımızda yeni yönler buluyor ve yeni potansiyeller ortaya çıkıyor. Bu kadar basit mi diyeceksiniz ama insanlar kendilerini daha sevgi ve özenle beslemeye başladıklarında, hayatlarının tüm diğer alanlarına da bu sevgi ve özeni taşımaya başladıklarını gözlemliyorum. Yeni bir beslenme tarzı ile olması gereken değişimlere karşı daha duyarlı ve kendi özümze dönme yolculuğunda daha cesaretli olmamızı sağlıyor.

Bana gelince, Türk ve Amerika-lyarımlarım arasında bir denge kurma arayışında bazen kendimi bir lastik gibi hissettim: Gerilen, tekrar eski şekline dönen, yine gerilen bir lastik. Tüm bunlar bana daha esnek ve değişimlere daha açık olmam gerektiğini öğretti. Eninde sonunda zaten hayat da bu, sürekli değişimlerin yaşandığı bir sistem. Bu değişimlerin merkezinde, denge ve huzura da yer var. Bu kalbimizin gerçek ritminde attığı yerdire. Bunun için başka bir isim de buldum, ben buna "eve dönüş" diyorum.

Beslenme ve bedenimizi, zihnimizi, ruhumuzu, dünya ve çevremizi daha iyi besleme ile ilgili konuları birlikte keşfetmek üzere sizlerle her ay bu sayfalarda buluşmayı bekliyorum. ■

Daha fazla bilgi için:

info@heartofnourishment.com

www.halesofiaschatz.com

Hale Sofia Schatz'ın kitabı "Buda Size Yemeğe Gelse" tüm kitapçılarda mevcut.