

ELLEsağlık

SİNDİRİMİNİZİ RAHATLATIN

Hayatınız değişsin

Yemek en kişisel eylemlerden biridir. Bir şey yediğiniz zaman, mesela lezzetli bir şeftali, o meyveyi vücudunuza alıyorsunuz ve bir anlığına sizin bir parçanız haline geliyor. Yumuşak kabuğunun her tatlı lokması vücudunuza karışıyor ve hücrelerinizin bir parçası oluyor. Aslında bu durum gerçekten çok seksi. Yemek hakkında böyle düşünmeye başlarsanız, gerçekten ne yutmak istediğinizi yeniden gözden geçirebilirsiniz.

HAZIRLAYAN: HALE SOFIA SCHATZ DERLEYEN: YEŞİM ÇOBANKENT
FOTOĞRAFLAR: CHRIS CRAYMER

Bu ay aslında moda dergilerinde pek hoş karşılanmayan bir konu hakkında konuşmak istiyorum. Hazımsızlık. Evet, doğru. Sindirim sistemimiz düğümlendiğinde canımızı sıkıran şişkinlik, gaz, mide ekşimesi, kabızlık ve diğer bütün nahoş şeylerden bahsediyorum. İnsanlar bu problemleri saklamaya meyillilerdir –sosyal konuşmalar için harika bir konu değil- ama sindirim sorunu salgın boyutlara gelecek kadar yaygınlaştı.

Stres, fazla yemek, işlenmiş ve rafine yiyeceklerle buğday ve şekeri fazla tüketmek ve yiyecekleri yanlış bir şekilde karıştırarak yemek; zaman zaman başgösteren ya da sürekli sindirim problemlerine yol açabilir. Sindirim sistemi vücudumuzun merkezini kapsar ve düzgün işlemediği zaman beden ve ruh sağlığımız zarar görür. Hazımsızlık genellikle bedenimizin: “Dur! Bu yiyeceklerle bir anlam veremiyorum. Molaya ihtiyacım var!” deme yoludur. Eğer bu ilk uyarı işaretlerine dikkat edersek, genel olarak yolun sonunda karşımıza çıkacak daha ciddi sağlık problemlerini önlemiş oluruz.

VÜCUDUN MERKEZİ

Hastalarımın sindirim sisteminin resmini gösterdiğim zaman anında kafalarında bir ampul yandığını görebiliyorum. Bu resim, ağza atılan şeylerin vücutta ne kadar uzun süre kaldığını daha rahat anlamamızı sağlıyor. Sindirim sisteminin tamamının –ağızdan boğaz, mide, küçük bağırsak, büyük bağırsak ve anüse kadar- boyunun yaklaşık 8-9 metre arası olduğunu biliyor muydunuz? Yemek parçalarının besin olarak sindirilmek ve sonunda atık olarak çıkarılmak için bütün bu girintili çıkıntılı kıvrımlardan geçmeleri gerekiyor.

Bir öğün yediğiniz zaman, diyelim ki sebze ve pilavla birlikte kuzu ve yanında şarap, çiğneyip yuttuktan sonra yemek hakkında daha fazla düşünmezsiniz. Ama çiğnemek ve yutmak sindirim sürecinin sadece başlangıcıdır. Vücudunuz, kuzu ve pilavınızı bitirdikten sonra o yiyecekleri hücrelerinize enerji sağlayan besinlere dönüştürmek üzere birkaç saat daha durmadan çalışacaktır. İşlenmiş yiyeceklerle, kötü kombinasyonlar yaparak ya da yalnızca çok fazla yiyecek tüketerek beslendiğimiz zaman aslında yediklerimizi sindirmesi için vücudumuzu normalden fazla çalışmaya zorluyoruz.

Hayatım boyunca beslenmeyi araştırırken vücudumuzu ve ruhumuzu rahatlatmanın anahtarının kolay sindirimden geçtiğini keşfettim. Yiyeceklerin esas amacı bize enerji sağlamaktır –yürümek, konuşmak, düşünmek, yaratıcı olmak, çocukları-



Hafiflemenin en önemli şartlarından biri rahat bir sindirim. Bunun için doğru beslenmeli ve sindirim sisteminizi günde 12 saat dinlendirmelisiniz.

mızla oynamak, hayatımızı yaşamak için gerekli olan enerjiyi. Ayrıca aynı enerji yiyecekleri sindirmek için de kullanılır. Sindirim için ne kadar çok enerji harcanırsa, yaşamak için o kadar az enerjimiz kalır. Bu çok basit bir denklem.

Zengin öğünlü Batılı beslenme tarzı; rafine ve işlenmiş yiyecekler, aşırı haz düşkünlüğü ve hareketsiz bir yaşam tarzıyla birleşince sindirim sistemimizi hiç durmadan saatler boyunca çalışmaya zorlar. Yedi gün 24 saat hiç durmadan çalışan bir makineye ne olur? Sonunda, makine bozulur. Aynı şey vücut için de geçerli. Vücudun hücresel yapıyı tamir etmesi ve sağlığını koruması için, çok çaba gerektiren sindirim işine biraz ara vermeye ihtiyacı vardır. İdeal olarak, her gün kendimize 12 saat sindirim molası vermemiz lazım. Bu da sabah kahvaltınızı sabah sekizde yapıyorsanız akşam sekiz-dokuzdan sonra hiçbir şey yememeniz anlamına geliyor. Birçok Türk gece geç saatlerde yemek yemeyi seviyor, bu nedenle en azından akşamları daha hafif yiyecekleri tercih etmelisiniz.

Enerjimizin hep aynı şekilde akıcı ol-

masını nasıl sağlarız? Yanıt, vücudumuz için sindirimi daha kolaylaştırmaktır.

En verimli ve yararlı şekilde sindirimi ağırlıklı olarak doğal yiyecekler tüketerek ve bunları en kolay hazmedilecek şekilde karıştırarak sağlayabiliriz. Böylece vücudumuz sindirime o kadar çok enerji harcamaz ve artıkların ayrıştırılmasıyla hücresel yapının yenilenmesi için daha fazla enerjiye sahip olur. Artan fiziksel enerji hayatımızın bütün alanları için daha fazla canlılık ve ilgi anlamına gelir. Sonuç olarak, ne kadar hafif yiyeceklerle beslenirsek o kadar hafif hissederiz.

DOĞRU KOMBİNASYON

Eğer mideye; besinleri püre haline getirip sindirim sisteminin geriye kalan bölümüne katılacak moleküler çorbaya dönüştüren bir öğütücü muamelesi yaparsanız, bir öğünde ne yediğimiz o kadar da önemli değildir. Nasılsa hepsi birlikte ezililiyor, o zaman ne farkeder ki? Oysa yüzlerce hastamla yaşadığım deneyim büyük bir fark olduğunu gösteriyor. Kendimize en uygun olacak şekilde beslenmenin; sindiri-

ELLEsağlık

min gelişmesine, enerjimizin artmasına, atıkların yok edilmesinin düzenlenmesine, duygusal çöküntülerin yok olmasına ve ihtiyaçlarımızla fikirlerimiz için daha fazla yer açılmasına yardımcı olduğuna sık sık şahit oluyorum.

Yemekleri kombine ederek, yani yiyeceklerinizi belli kombinasyonlarla ayırarak ve yeniden düzenleyerek, yemek daha midenize ulaşmadan sindirime etkin bir şekilde yardımcı olmaya başlarsınız. Değişik şekilleri olan bu sistem, farklı besinlerin farklı sindirim zamanları olduğunu ve farklı sindirim enzimleri gerektirdiğini anlamaya dayalıdır. Bu nedenle yiyeceklerinizi uyumlu kombinasyonlar halinde yemek daha kolay ve tam bir sindirime yardımcı olur.

Yüksek proteinli yiyecekler midenin asitli kısmında ayrışmak isterken karbonhidratlar küçük bağırsağın alkalik veya nötr kısmına ihtiyaç duyarlar. Yüksek proteinli ve yüksek karbonhidratlı yiyecekler aynı anda yendiğinde, proteinlerin midede ayrıştırılması yüzünden karbonhidratların geçiş süresi yavaşladığı için sindirim daha da karmaşıklaşır. Eğer ayrıştırma engellenirse besinlerin emilmesi ve atılması da zor olur ve sindirilmemiş yiyecek parçaları sistemi durdurabilir. Yiyeceklerin sindirilememesi mide ve bağırsaklarda alerjilerin, bakteriyel dengesizliklerin ve diğer düzensizliklerin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Yani temel kural şöyle, öğün ne kadar basitse sindirim de o kadar kolay olur. İşte bunu uygulamanız için birkaç önemli tavsiye...

Yiyecekleri Kombine Etmek için Temel Öneriler:

- Sebze, meyve dışında her şeyle kombine edilebilir.
- Tahıllar sebzelerle kombine edilir.
- Protein bütün sebzelerle kombine edilir.
- Meyve ayrı olarak yenmelidir.

Meyve –Sindirim süresi: 20 – 60 dakika

Meyveler en kolay ve hızlı sindirilen yiyeceklerdir ve bu yüzden onları her zaman proteinlerden, tahıllardan ve sebzelerden

ayrı olarak yemelisiniz.

Sebzeler –Sindirim süresi: Nişasta oranına bağlı olarak 30 dakika ile 2 saat arası

Bütün sebzeler hem birbirleriyle hem de proteinlerle kombine edilebilir. En kolay ve düzgün sindirim için, en iyisi sadece nişastasız ve az nişastalı sebzeleri tahıllarla kombine etmeniz.

Tahıllar–Sindirim süresi: 2 -3 saat

Tahıllar hem tek olarak hem

Sindirim sisteminizi sağlıklı bir şekilde çalıştırmak için mevsimsel detoks programlarını uygulayabilirsiniz.



de nişastasız ve az nişastalı sebzelerle kombine edilerek yenilebilir. Tahılları proteinlerle ve nişastalı sebzelerle karıştırmayın. Bir öğünde tek bir tahıl yemek en iyisidir, o yüzden büyük bir dilim ekme mi yemek istediğinize yoksa pilavı beklemeyi mi tercih edeceğinize karar verin.

Protein –Sindirim süresi: 2 – 4 saat

Protein hem tek olarak hem de nişastasız, az nişastalı ve nişastalı sebzelerle kombine edilerek yenilebilir. Bir öğünde bir tür protein almak en iyisidir.

SİNDİRİMİNİZİ HAFİFLETİN

● Öğünleriniz için zaman ayırın. Koşuştururken, ayakta ya da masa başında çalışırken yemek tamamlanmamış ve zayıf bir sindirime yol açabilir. Rahat bir öğün, lüks olarak değil sağlıklı yaşamın gerek-

li bir unsur olarak görülmelidir.

● Sindirimi destekleyen yiyecek kombinasyonları seçin (proteinler sebzelerle; karbonhidratlar sebzelerle ve meyveler ayrı).

● Doyduğunuzu hissedin ve daha küçük öğünler yiyin. Böylece mideniz uzun süre ve yoğun çalışmak zorunda kalmaz.

● Yavaş yavaş yiyin ve yiyecekleri çiğneyin. Çiğnediğiniz zaman, tükürük sıvısı ayrıştırma sürecinin

başlamasına yardımcı olur. Ayrıca, küçük parçalar halindeki yiyecekler midenizin ve bağırsaklarınızın daha az çalışmasını sağlar.

● İşlenmiş ve paketlenmiş besinler yerine taze ve tam besinleri tercih edin. Taze yiyeceklerdeki enzimler sindirim sisteminizin sağlıklı kalmasını sağlar.

● Öğününüzde sindirime yardımcı bir katkı unsuru bulundurun -zencefil, rezene, sıcak baharatlar ve sebze turşuları sindirime yararlı ve yardımcıdır.

● Vücudunuza dinlenmesi için 10-12 saat kadar izin verin. Yani eğer akşam yemeğini saat sekizde yediyseniz, kahvaltı için sabah sekize kadar beklemeniz gerekir.

● Sindirim sisteminizi canlandırmak, yenilemek ve daha şevkle çalışır hale getirmek için mevsimlik detoks yapmak hakkında düşünün. Yemeğe dayalı detoks temizlemeleri çoğu insana uygun olacak biçimde hafiftir ve sağlığınıza ve canlılığınızı kaybetmemeniz için nasıl beslenmeniz gerektiğini öğretir.

Not: Hale Sofia Schatz 4 Ekim–5 Kasım tarihleri arasında Antalya Su Otel’de “Sindiriminizi ve Hayatınızı Hafifletmek İçin Bütünsel Sonbahar Detoksu” programları düzenliyor. Daha fazla bilgi için: Sibel Ak’a (0242) 249 07 00’dan ulaşabilir veya sibelak@hillside.com.tr adresine mail atabilirsiniz.

İstanbul’daki programlar ve bireysel danışmanlık hakkında daha fazla bilgi için lütfen (0212) 352 93 50’yi arayın veya ay@aydanismanlik.com adresine mail atın.

Hale Sofia Schatz’a ulaşmak için www.halesofiaschatz.com adresine girebilirsiniz. Yazarın “BUDA Size Yemeğe Gelse” adlı kitabının Türkçesini bütün kitapçılarda bulabilirsiniz. ■