

SAĞLIKLI BİR VÜCUDA KAVUŞUN

21 GÜNDE 10 KİLO

Martha's Vineyard Detoks Diyeti

Dr. RONI DeLUZ
JAMES HESTER



Pegasus Yayınları: 193

Sağlık: 15

21 GÜNDE 10 KİLO

RONI DELUZ

Özgün Adı: 21 POUNDS IN 21 DAY

Yayın Yönetmeni: İbrahim Şener

Bilgisayar Uygulama: Meral Gök

Son Okuma: Fahrettin Levent

Kapak Uygulama: Yunus Bora Ülke

Kapak Tasarım: Amanda Kain

Kapak Fotoğrafı: Benjamin Hill

Film-Grafik: Mat Grafik

Baskı-Cilt: Kilim Matbaası

Maltepe Mah. Litros Yolu Fatih Sanayi Sit.

No:12/204-232 Topkapı/İstanbul

Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: Mayıs 2009

ISBN: 978-605-5943-29-5

© PEGASUS YAYINLARI

Türkçe yayın hakkı Akcalı Telif Ajansı

aracılığıyla alınmıştır. (Harper Collins Publishers)

Yayıncı Sertifika No: 12177

PEGASUS YAYINLARI

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han

No: 27/9 Taksim / İSTANBUL

Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46

www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

RONI DELUZ

21 GÜNDE 10 KİLO

İngilizce'den Çeviren:
AYŞE MİNE ÖNENERK

PEGASUS YAYINLARI

1890

ST. GEORGE'S

1890

...

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
GİRİŞ	11
1 Toksik, Sağlıksız ve Ağır: Amerika'nın ani uyanışı	43
2 Detoks mu Diyet mi? Fark nedir?	79
3 Martha's Vineyard Detoks Diyeti Hafifle, gençleş ve yenilen	117
4 Çorbalar ve meyve suları hakkındaki her şey	143
5 Detoks Boyunca İhtiyacınız Olan Takviye Gıdalar	161
6 Boşaltım Terapisi Nedir?	173
7 Başarıya Giden Yol için Hazırlanın	201
8 Detoks Yapmak	223
9 Detoksu Doğru Bir Şekilde Bitirmek	243
YEMEK TARİFLERİ	257
TERİMLER SÖZLÜĞÜ	267
TEŞEKKÜR	273



Önsöz

Dr. Roni DeLuz'le, 2004 yılında, enfeksiyon hastalıklarına ve dejenaratif sorunlara yaklaşımımı konuşmak üzere beni telefonla aradığında tanıştım. Dr. Roni'nin bazı hastaları –ya da en azından Meksika, Juarez'deki kliniğimde tedavi ettiğim hastaların biri– ona benden bahsetmişti (Aynı zamanda Teksas, El Paso'da da bir ofisim var). Geleneksel bir tıp doktoru olduğum halde –New York'taki Colombia Üniversitesinde parazitoloji ve halk sağlığı ihtisası yapmama rağmen genel pratisyen olarak eğitim gördüm– dünyanın birçok bölgesinde çalıştım ve buralarda Birleşik Devletler'de bilinmeyen ya da kullanımı pek de yaygın olmayan tedavi yöntemleriyle karışlaştım. Avrupa'nın her yerinde, sağlık uzmanlarının büyük bir kısmı tamamlayıcı tedaviler olarak adlandırabileceğimiz yaklaşımlarla çalışıyorlardı. Alternatif tıbbi yöntemlerin kullanıldığı, modern bir toplumun prototipi olarak gördüğüm İngiltere'de yaşadım ve çalıştım. Britanya sağlık sistemi yurttaşlarına, bütün tıbbi merkezlerde, alternatif tedaviler hakkında –akupunktur, homeopati, osteopati ve bitkisel ilaçlar– bilgi veren kalıcı bir program yürütüyordu. Almanya'da birçok hekim, Amerikalıların alternatif olarak adlandırdığı yöntemleri kullanıyordu. Belçika'da, Hollanda'da ve diğer ülkelerde olduğu gibi İngiltere'de de klinik kurup, Amerikalı tıp doktorlarının kullanmadığı yöntemler olan kısıkaçlama ve ozon terapileri gibi tedavileri buradaki doktorlara öğrettim. Bu tıp

bir etkileşim ve eğitimin ardından Amerikalı birçok doktorun kullandığı katı tedavi yöntemlerinden farklı bir yaklaşım geliştirdim. Dr. Roni bunu biliyordu.

Dr. Roni ile iki-üç ay boyunca defalarca pratikte uyguladığımız yaklaşımlarımızı tartıştığımız konuşmalar yaptık. Sonunda yaptıklarımı görmek için Meksika'ya gelip gelemeyeceğini sordu. Büyük bir zevkle evet dedim. Tanıştıktan sonra bazı tıbbi sorunları olduğunu öğrendim ve onu tedavi etmeyi önerdim. Bunun karşılığında o da aynısını bana teklif etti. Benim amacım beş altı kilo vermektir. Uzun yıllar boyunca uzun mesafe koşucusuydum, New York maratonunda üç defa koşmuştum. Ama uzun çalışma saatleri ve yalnız yaşamının sonucunda, yeme konusunda daha az disiplinli bir hale geldim ve biraz kilo aldım.

Ocak 2004 tarihinde Dr. Roni'nin Massachusetts'deki dinlenme evine gittiğimde yaptığı iş hakkında biraz fikrim vardı. Ama uygulamasının –yaklaşımının– ne kadar derin ve geniş kapsamlı olduğunu görünce oldukça şaşırdım. İşimden uzak kalmaya dayanabildiğim 16 gün boyunca detoks uyguladım. Dürüst olmak gerekirse başlangıçta detoksun zor olduğunu düşündüm. İlk beş altı gün boyunca bırakmak ve elveda demek üzereydim. Yeme konusundaki kısıtlamalardan hoşlanmadım, işimden ve hastalarımın uzakta kendimi yalnız hissettim ve şunu da eklemeliyim ki tersine dönen roller de kendimi huzursuz hissetmeme neden oluyordu—bakım işini üstlenen hep ben olmuşken şimdi benim bakımım üstleniliyordu. Ama altıncı ya da yedinci günde ruhsal durumum yatışmaya başladı. Kendimi yöntemle barışmış hissettim. Sonrasında biraz eğlenceli olmaya başladı. Değişiklikleri görmek gerçekten ödüllendiriciydi. Her gün yarım kilo kaybediyordum. Fiziksel olarak kendimi daha iyi hissediyordum, aslında gerçekten iyi hissediyordum. Keyfim daha iyiydi ve daha iyimserdim. Kaybettiğim ruhsal bir iyi oluş bana geri

dönmüştü. 16 günün sonunda 9 kilodan kurtulmuştum. Kesinlikle inanılmazdı!

Hem bir tıp doktoru hem de Detoks Diyetini birinci elden tecrübe eden biri olarak, biliyorum ki Dr. Roni'nin yaklaşımı içlerinde en iyi olanlarındandır. Kişinin sadece sağlık sorunuyla değil bütünsel olarak kendisiyle ilgileniyordu. Bu da insanın sorunun kaynağı olan; kendisiyle, alışkanlıkları ve davranışlarıyla yüzleşmesini sağlıyordu. Ve kişinin durumuna göre; kilo kaybettiriyor, hastalıkları önüyor ya da sağlığını tekrar kazanmasına yarıyordu. Özellikle oburluk ve obezite sorunu olan insanlara bu yöntemi tavsiye ederim. Program insanlara hayatlarında bir defa elde edebilecekleri; sağlık sorunlarını ya da önceden var olan sağlık sorunlarının tekrarını önleyecek ve hayat boyu düzgün beslenmeyi öğrenmelerini sağlayacak taze bir başlangıç fırsatı sunmaktadır. Bunlar Dr. Roni'nin kliniğine gidebilenler için birebir doğrudur.

Sağlığını geri kazanmak isteyen herkes bence Detoks Diyetini uygulamalıdır. Çoğu zaman sağlığımızı doğal yollarla iyileştirebiliriz. "Doğal" yollar buradaki anahtar noktadır. Bence fazla kilolardan ve hastalıklardan kurtulmak için öncelikle en doğal yaklaşımları kullanmalıyız. "Hızlı tamirler"e, ilaçlara, ya da sağlığımızı kazanmamızı veya sürdürmemizi sağlayan tıbbi girişimlere güvenmek yerine ben kendi bedenimizin iyileşme yetisinin sağlanmasına ve desteklenmesine inanırım. Düzgün beslenme konusunda kendimizi eğiterek ve doğru besinleri almanın ne kadar önemli olduğunu öğrenerek, kendimizi hayatımızın sonuna kadar güçlendiririz.

Dr. Roni'nin yaklaşımının fazla kilo ve bununla ilgili sorunlar konusunda doğru yaklaşım olduğuna inanıyorum. Biz sağlık uzmanları tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımlar konusunda ihtiyatlı olsak da, bu konuda açıklık göstermemiz gerektiğine inanıyorum. Özellikle Birleşik Devletler'de bu konuda yapılması gereken çok şey var. İşin iyi tarafı bunun

21 GÜNDE 10 KİLO

başladığına inanıyorum; Amerikalı birçok doktorun denizaşırı diğer ülkelerde neler olduğunu öğrenmeye başladığını biliyorum. Gözlerimizi işe yarayan alternatif yaklaşımlara kapamamalıyız. Detoks Diyeti işe yarıyor. Mutlaka tavsiye ederim.

Dr. Alberto Martinez

El Paso, Teksas

Giriş

Martha's Vineyard Detoks¹ Diyeti geleneksel bir kilo verme yöntemi değildir. Kesinlikle kilo verirsiniz ama diyetlerdeki gibi açlık, arzu nöbetleri ya da 5 kilo verip daha sonra 8 kilo alacağınız yoyo etkisini yaşamazsınız. Kalorileri, puanları, göstergeleri ya da sıralamaları veya matematik gerektiren herhangi bir şeyi takip etmeniz gerekmez. Mamalar; greyfurt, greyfurt, greyfurt gibi tekrarlayıcı besinler yok. Bir ton para harcamazsınız. Ve sizi temin ederim ki taytlar içine sıkışmayacaksınız.

Martha'nın Detox diyeti temizleyici detoksifikasyon yapan bir programdır. İnsanların uyuşturuculardan ve alkolden arındırılmasına hepimiz aşinayız, ama bedenimizi diğer zararlı maddelerden arındırmayı nadiren düşünürüz. Üstelik bu maddelere çevresel olarak, evde, çalıştığımız yerlerde her gün maruz kalırız. Sigara dumanı gibi maddeler; fabrika bacalarından dışarıya çıkanlar; böcek ilacı kullanımındaki fazlalık; halılar, resimler ve çamaşır suyu kokuları; yapay tatlandırıcılar, renklendiriciler veya koruyucular; antibiyotikler ve

1 Martha's Vineyard, Massachusetts Eyaleti'ne bağlı bir adadır. Kitabın yazarı olan Dr. Roni DeLuz'un detoks diyeti kliniği buradadır. (E.N.)

hormonlar; kuru temizlemeden arta kalan sıvılar; ojeler ve saç boyaları vücudumuza zarar verir ve sağlığınıza kast eder. Zamanla toksik maddeler hücrelerimizde birikir, organlarımıza yapışır, hayat kalitemizin altını oyar ve birçoğumuzun aşına olduğu düşük dereceli –alerjiler, bitkinlik, reflü, baş ağrıları, ve enerji kaybı– rahatsızlıklara neden olurlar. Toksinler bizi yüksek tansiyon, diyabet gibi ciddi kronik hastalıklara karşı daha hassas kılar. Gerçekte bu zehirler birçok insanın içindeki narin işleyişi bozar ve istenmeyen kilolar almasına neden olur ve zayıflamak neredeyse imkânsızlaşır. Fazla kilolu insanların birçoğu tecrübeyle bilir ki, kilo vermek doğru besinleri almak ve kalorileri saymaktan çok daha fazlasıdır. Birçoğu için, toksinler vücut fonksiyonlarına o denli müdahale eder ki şişman olmak onların hatası değildir!

Bu kitapta bilinçli bir şekilde birçok zehirli maddeyi sisteminizden nasıl detoksifiye edeceğinizi öğreneceksiniz. Detoksifiye oldukça kilo vereceksiniz—aç kalmak yok, saymak yok, tayıt yok! Detoks diyetini uygulayan ortalama bir insan 21 günde 10 kilogram kaybeder. Üstelik bu güvenli, sağlıklı bir biçimde ve yoyo etkisi olmadan gerçekleşir. Metabolizmalarının ne kadar hızlı olduğuna bağlı olarak bazı kişiler daha fazla kilo bile verebilir. Bazıları (özellikle erkekler; bunun nedenini daha sonra anlatacağım) 16,5 kilo kadarını verebilir. Detoks rejimini daha kısa süreler için uygulayanlar daha az kilo verir. Toksinler vücuttan atıldığında, birçok kişi rahatlar ve hatta hayat kalitelerini bozan sinir bozucu veya kronik hastalıklarından kendilerini kurtarırlar.

Bu sayfalarda kilo vermeye yarayan üç detoks rejimi bulacaksınız: 21 günlük Detoks Diyeti, 7 günlük Düzenleme Diyeti ve 2 günlük hafta sonu Arınma Diyeti. Her ne kadar herkesin yılda en az bir defa 21 günlük detoks diyeti, ya da her mevsim 7 günlük Düzenleme Diyeti veya 2 günlük Hafta sonu Arınma Diyeti yapmasını önersem de; siz, hedeflerinizi-

ze, yaşam şeklinize ve diyetle uyma becerinize göre kendinize uygun olan, sizi rahatlatacak ve uygulanabilir olan programı seçebilirsiniz. 10 kilo verip yeme alışkanlıklarınızı hayat boyu geliştirmek konusunda ciddi misiniz? Aşırı kilo vermeye hızlı bir giriş mi yapmak istiyorsunuz? Sağlığınız tehlikede olduğu için kilo vermeniz mi gerekiyor? 21 günlük detoksu deneyin. Kış boyu belinize eklenen 5 kilodan kurtulmak mı istiyorsunuz? 7 günlük plan bunu size hızlıca sağlayacaktır. Doğum gününüzde ölçüyü fazla kaçırdığınız için kendinizi rahatsız mı hissediyorsunuz? 2 günlük arınma diyetini deneyin. Bahsettiğim sağlıklı alışkanlıklardan birkaçına sahip olmaya karar verseniz bile, emin olun hem toksinlerinizden kurtulacaksınız hem de onlarla beraber birkaç kilo vereceksiniz. Aynı zamanda daha açık görüşlü olduğunuzun da farkına varacaksınız: Öfke, suçluluk ve stres gidecek; alerjileriniz ve vücudunuzda sıvı birikmesine yol açan nedenler hafifleyecek. Ve iyi haberler: Martha's Vineyard Detoks Diyeti "hep ya da hiç" diyeti değildir, yani ona kusursuz bir şekilde uymanız gerekmez. Nasıl "kandıracağınızı" ve sonra tekrar yola gireceğinizi size göstereceğiz. Her basamağı takip etmeseniz bile, kilo kaybetmeye, toksinlerden arınmaya ve sağlığınızı desteklemeye (daha yavaş adımlarla olsa da) devam edeceksiniz.

Hangi detoks rejimini seçtiğiniz fark etmez, daha genç görünecek ve hissedeceksiniz. Martha's Vineyard Diyeti vücudunuzu yeni hücre yapımı için belirgin biçimde uyardığından; eczaneden alacağınız pahalı bir kırıxık önleyici kremden ya da spa masajından çok daha fazla yaşlanmayı önleyici etkiye sahiptir. Hayatınızdaki ve bedeninizdeki saat gerçek anlamda geriye işler. Siz de diğer insanlar gibiyseniz, kırıxıklıkların, hafıza kaybının, yorgunluğun, eklem hastalıklarının ve görme bozukluğunun; yaşlanmanın doğal ve önlenemez sonuçları olduğuna inanırsınız. Pekala size haberlerim var: Bunlar genellikle vücudunuzun baş edebileceğinden çok daha

fazla iş yüküne sebep olan toksinler yüzündendir. Martha's Vineyard Detoks Diyeti fark edilir biçimde kısa süre içinde bu şikayetlerinizden sizi kurtaracaktır. Bir iki gün içinde kendinizi daha enerjik hissedeceksiniz. Cildiniz bir hafta içinde daha esnek bir hale gelecek ve akneleriniz kaybolmaya başlayacak. Gözleriniz daha ışıltılı olacak ve parlayacak. Gözlerinizin akındaki sarılık ve gözlerinizin altındaki torbalar günler içinde azalacak ve yok olacak. 21. güne doğru ilerlediğinizde, tırnaklarınız güçlenecek ve uzayacak; saçınız daha hızlı uzayacak, parlayacak; alerjileriniz daha iyi olacaktır. Herkeste aynı etkiler görülme de, bazı ortak faydalar şunlardır:

- daha enerjik olmak ve daha az uyku ya da şekerleme yapma ihtiyacı
- daha açık bir zihin, bellek ve odaklanma
- daha az baş ve sırt ağrısı
- daha seyrek eklem hastalıkları, diz ve eklem ağrıları
- selülit miktarında azalma
- daha az gribe yakalanma ve daha güçlü bir bağışıklık sistemi
- menopoz sonrası daha az sıcak basması, gece terlemele-ri ya da hormon dalgalanmalarına bağlı daha az sıkıntı

Bu faydalara rağmen şüphe duyuyor olabilirsiniz. Birçok müşterim Martha's Vineyard Detoks Diyetinin gerçekten zevkli olduğunu gördüğünde şaşırır. Sonsuz çeşitlilikteki sebze çorbaları, taze meyve-sebze suları ve destekleyici besinlerin tadını çıkarırsınız. Yaratıcısı kendiniz olduğundan (bizim rehberliğimizde), tatlarının nasıl olduğunu siz kontrol edersiniz. İtalyan tatları ya da Asya yemekleri? Fark etmez. Kendinizi sevdiğiniz tatlardan mahrum bırakmak zorunda değilsiniz. Aç kalmaktan mı korkuyorsunuz? Endişelenmeyin. Kendi-

nizi her iki saatte ya da daha kısa aralıklarla besleyeceksiniz ve mahrum kaldığınız huzursuz edici açlık acısı olacak. Hızlı sonuçlar mı arıyorsunuz? Çok kısa sürede kilo verdiğinizizi ve vücudunuzun değiştiğini göreceksiniz çünkü fazla miktarda ama küçük dozlar halinde besleneceksiniz. Siz kilo verdikçe, kendi bakımınıza daha fazla dikkat etmeniz için sizi cesaretlendireceğim. İnsanların birçoğu gibiyse, kendini gerçek anlamda beslemenin nasıl olduğunu ve hissettirdiğini bilmezsiniz. Sizden kısa yürüyüşler yapmanızı isteyeceğim ve organlarınızla hücreleriniz gerçek anlamda temizlenirken yaşadığınız zihinsel, fiziksel ve ruhsal deneyimlerin günlükünü tutacaksınız. Ve siz detoks diyetini uygularken vücudunuz kendini doğal olarak dengelediğinden, birçok insanın pes etmesine ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına uyum sağlamasına engel olan açlık krizlerini yaşamayacaksınız.

Detoks yapamayacak kadar hasta olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Endişelenmeyin. Martha's Vineyard Detoks Diyeti çok güvenlidir. Gıda kaynaklarından elde edilen besinlerin küçük dozlar halinde maksimum yararı sağlayacak şekilde tüketilmesini içerdiğinden fiziksel durumunuzdan bağımsız olarak çok, çok sağlıklıdır. Tabi yaşam tarzınızda bir değişiklik yapmadan önce doktorunuza danışmanız önemlidir ama programın herhangi bir riski de yoktur. Bu diğer diyetlerden ve detokslardan tamamen farklıdır. Yüksek kolesterolünüz mü var? Sorun yok. Hastalık durumlarında tehlikeli olabilecek diyetlerin tersine, Martha's Vineyard Detoks Diyeti size güçsüz ya da yorgun hissettirmek yerine size enerji ve besin sağlar. Diyabet? Kan şekerinizin çıkmasına ya da düşmesine neden olmaz. Kanseri? Bu diyet bağışıklık sisteminizi güçlendirdiğinden, radyoterapi ve kemoterapinin yapmadığı yollardan, doğal bir biçimde hastalıkla savaşır. Hipertansiyon? Sorun değil. Birçokları vücutları temizlendiğinde kan basınçlarının belirgin ölçüde düştüğünü görmüştür. Birçok

insan vücutlarının kendisini iyileştirme “mucizesinin” tadını çıkarmıştır.

Ama sizinle açık konuşacağım, bunun başka bir yolu yok: Gelecek 21 gün ve ümit ederim ki ondan sonrasında da yaşam biçiminizi değiştirmek zorundasınız. Martha’s Vineyard Detoks Diyetinin işe yaraması için, cips, çizburger, kurabiye ve dondurmayı kesmek zorundasınız. Programdayken işlenmiş besin yiyemezsiniz. Yapmanız gereken yaşam biçimi değişikliklerini size açık bir şekilde anlatacağım. Yaşam biçiminizi değiştirmeniz için gerekli olanları daha kolay anlaşılması için gündelik dil ve basit adımlara indirgedim. Size:

- Yaklaşımın nasıl işlediğine dair açık ve herkesin anlayabileceği örnekler
- Kitabın tamamını okumadan uygulayabileceğiniz hayat değişikliği, detoksifikasyon ve kilo verme teknikleri
- Martha’s Vineyard Detoks Diyeti ile diğer diyetlerin karşılaştırması
- Detoks konusunda bilginizi ölçen küçük eğlenceli testler
- Detoks yapanların sıkça sorduğu sorular
- İşe yarayacak ipuçları
- Daha önce programa katılanların izlenimlerini vereceğim.

Değişime katıldığınız için tebrikler. Haydi öyleyse başlayalım!

Roni DeLuz,
Vineyard Haven, Martha’s Vineyard, Massachusetts

Detoks'a ne kadar ihtiyacınız var?

Çevremiz öylesine kirletilmiş durumda ki kendinizi toksinlerden korumanız imkânsız. Bazılarımız diğerlerinden daha da zararlı maddelere maruz kalır. Bu kısa testi cevaplayın ve vücudunuzun toksik yükünün ne miktarda olduğu hakkında bir fikir sahibi olmak için sonuçlara bakın.

- 1- Yaşadığınız çevreyi düşündüğünüzde, onu nasıl tarif edersiniz: a) çok kirli, b) biraz kirli, c) neredeyse hiç kirli değil
- 2- Evde, işte kullandığınız kimyasalları düşündüğünüzde, ne oranda maruz kaldığınıza inanıyorsunuz? a) çok fazla, b) çok az, c) neredeyse hiç
- 3- Yaşam biçiminizi nasıl tarif edersiniz? a) fazla aktif, b) aktif, c) rahat
- 4- Hazımsızlık, mide ya da gazdan ne sıklıkta şikayet edersiniz? a) sık b) bazen c) hiçbir zaman
- 5- Öğleden sonraları halsiz ve yorgun olur musunuz? a) evet, b) bazen, c) hiçbir zaman
- 6- Yediğinizde geniz akıntısı, görmede bulanıklık, baş ağrısı, kaşıntı, gözlerde yanma, hapşırık ya da gözlerde veya yüzde şişliğe yol açan besinler var mı? a) evet, bazı cins besinler b) bazen, c) hiçbir zaman
- 7- Kötü bir ağız kokunuz var mı? a) evet, b) bazen, c) hiçbir zaman
- 8- Uyuyamama şikâyetiniz olur mu? a) evet, b) bazen, c) hiçbir zaman
- 9- Kendinizi sıklıkla gaz çıkarmak gibi utandırıcı durumda buluyor musunuz? a) evet, b) bazen, c) hiçbir zaman

- 10- Kilo vermekle ilgili kötü zamanlar geçirdiniz mi? a) evet, b) bazen, c) hiçbir zaman

Bu sorulardan en az beşine "a" yanıtını verdiyseniz acilen detoksa ihtiyacınız var. Vücudunuzdaki toksinler hayat kalitenizi oldukça bozuyor ve belki de ciddi sağlık sorunlarına neden oluyor. Cevaplarınızın çoğunu "b" şıkkı oluşturunca zararlı maddeler enerjinizi azaltıyor ve baş ağrısı ve hazımsızlık gibi rahatsızlıklara neden oluyordur. Sizin de detoksa ihtiyacınız var ama diğerleri kadar acil değil. Kendinize uygun en yakın zamanda diyet yapabilirsiniz. Cevaplarınızın çoğu c ise kendinizi şanslı ve sağlıklı sayabilirsiniz! Detoks sizi daha enerjik kılacaktır, ileride başınıza gelebilecek sıkıntılardan kurtulmanızı sağlayacak; uzun ve sağlıklı yaşamınıza destek olacaktır.

Benim Tanıklığım **Detoks hayatımı nasıl kurtardı**

Kilo vermek ve detoks uygulamak konusunda uzman olmak üzere yola çıkmadım. 1987 baharında, sıradan bir hayat süren sıradan bir kadındım. Otuz iki yaşında, evli, anne ve çağrılmayı bekleyen mutlu hemşire. Güney Kaliforniya'da, kocamla beraber tıbbi bakıma ihtiyacı olan, gelişimsel olarak engelli gençler için bakımevi işletiyorduk. Ama yanımızda çalışanlara ve hastalara karşı ilgisizdim, kendim de tıbbi sorunlarla karşılaşmaya başlamıştım.

Geriye dönüp baktığımda, sağlığımla ilgili sorunlar iki yıl önce, bir şeylerin kötüye gittiğini fark etmemle başladı. Baş ağrılarımın sıklığı gittikçe artmaya başlamıştı.

Evde ve işte çok yoğun olduğumdan ağrıları strese bağladım ve bir aspirin aldım. Önemli bir şey değil diye düşünmüştüm. Daha sonra eklemlerimde hafif ağrı –hiçbir şey bu kadar huzursuz edici ve engelleyici olamaz– hissetmeye başladım. Bir sorun olduğunu gösteren bu işaretleri görmezden geldim, bir aspirin ya da Tylenol daha aldım ve hayatıma devam ettim. Yavaş yavaş işler kötüye gitmeye başladı. Eklemlerim ağrıyordu; kaslarımda sızılar vardı; gece terlemesi ortaya çıkmıştı; çarpıntım olmaya başlamıştı.

Dahiliye doktorumdan başlayarak yardım istedim; o bende neyin yanlış olduğunu anlamadığını ve başka bir doktoru görmem gerektiğini söyledi. Yıllar boyunca otuza yakın doktora göründüm: İlk doktorum, farklı nörologlar, immünolojistler, bir romatoid artrit uzmanı, birçok kalp uzmanı, bir psikiyatrist, bir gastroenterolog. Hiçbiri neler olup bittiğini ortaya çıkaramadı. Lupus muydu? Multipl Skleroz? Kanser? Kemik hastalığı? Chron Hastalığı? Virüslere mi bağlıydı? Tüm bu zaman boyunca doktorlar birçok endişe verici ve korkutucu hastalıktan şüphelendiler ama vücuduma neler olduğu hakkında kimse emin değildi. Başlangıçta ağrılarım için aspirin almaya devam etmemi söylediler. Sonra reçete yazmaya başladılar: Antibiyotikler, artrit ilaçları, steroid. Aynı anda yedi ilaç kullanıyordum. Başka türlü olmasını beklerken, semptomlarım gittikçe kötüleşiyordu ve tek tek olmak yerine şimdi hepsi aynı anda ortaya çıkıyordu.

Uzun zaman önce, yanlış giden şeyler bedenimi ve hayatımı almıştı. İştahımı kaybetmiştim. Kilo vermiştim. Öylesine kabız olmuştum ki haftada bir veya iki defa tuvalete çıkıyordum. Düşünme yetim zayıflamış

ve bulanıklaşmıştı—bazen beynim öylesine sisler içinde oluyordu ki, bir kola şişesinin içinde olduğum ve dışarı çıkamadığım hissine kapılıyordum. Vücudumda gaz birikmişti, cildim ve gözlerim sızlıyordu. Bir keresinde böcekler üzerimde yürüyormuş gibi hissetmiştim. Söylemeye gerek yok ki, bedenim ve hayatım kontrolden çıkmaya devam ettikçe depresyonum gittikçe derinleşiyordu.

1989'da, yataktan çıkmaz olmuştum. Kendimi nadiren dışarı attığım günlerde, üç yaşındaki kızım Whitney'i okula bırakmaya giderken saatlerce daireler çiziyordum. Farkına vardığımdaysa, nerede olduğum, nerelere gittiğim, zamanın nasıl geçtiği hakkında hiçbir fikrim olmuyordu. O zamanlar bir şeylerin gerçekten de kötü olduğunu biliyordum. Ciddi bir sorunum olduğunu kabul etmiştim. Yardım almazsam başım cidden belaya girecekti.

Benim gibi birinin kendini nasıl böyle bir durumda bulduğunu merak edebilirsiniz. Bir hemşire ve bakımevi işletmecisi olarak birçok doktor tanıdığım vardı. Düzenli bir bakım yaptırabilirdim. Görünüşte de öyle oldu.

Ama kronik bir hastalığı olan diğer birçok insan gibi, bilmeden sağlık çalışanlarının “hasta kısırdöngüsü” dediği şeye doğru kayıyordum: Bir doktordan diğerine giderseniz, her biri ek bir ilaç vermesine rağmen bunlardan hiçbirisi sorunun nerede olduğunu veya neler olduğunun tam bir resmini veremez. Hasta kısırdöngüsünde olduğunda bir ilaçtan sonra bir ilaç daha ve bir ilaç daha alırsın—biri ilk şikayetlerin için, diğeri ise ilk ilacın sebep olduğu yeni semptomlar ya da yan etkiler için. Bir süre sonra böbreklerin insan yapımı ilk iki ilacı sisteminden atmaya çalışırken sürekli süzme çabasından

yorgun düşmeye başlar. Böbrekler vücudun çöp kamyonları gibidir; çöpleri ve toksinleri kandan ayırır, idrarı üretir ve kalp basıncının dengelenmesine yardımcı olur ama böbrekler farmakolojik ilaçlar gibi sentetik maddeleri süzmek için tasarlanmamıştır. Bir kez ağrımaya başladıklarında (ve iki ilaç alıyorsanız ağrı kaçınılmazdır), doktorlar tipik olarak bu şikayetleri maskelemek için bir üçüncü ilacı daha reçeteye yazar. Bundan sonra ise üçüncünün neden olduğu şikayetler için dördüncü bir ilaç daha almak zorunda olursunuz. Sonunda öyle bir noktaya erişirsiniz ki vücudunuzda yanlış giden birçok şey vardır ve kimse gerçekten şu sorunun cevabını bilmez: İlaçlar mı hastalık mı?

Sağlık sektöründeki birçok kişi bu kısırdöngüyü bilir ama ona daha karamsar bir isim takar: "Cenaze merasimi". İlaçlardaki, vücudun işlemek üzere düzenlenmemiş olduğu bu yüzden kendisine toksik gelen sentetik içeriklerin birikmesiyle hasara neden olması sadece zaman meselesidir. Bu kimyasallar özellikle böbrekleri ve karaciğeri yorar. Birçok insan ilaçların organlarına zarar vermesi sonucu diyalize girmek zorunda kalır ve organ nakli listelerine eklenir. Birçok kişi tedavi gördüğü hastalık yüzünden değil sözde "yan etkiler" sonucu hayatını kaybeder. Food and Drug Administration'a göre başlıca dördüncü ölüm nedeni ilaçların "beklenmedik" etkileridir. İnsanlar hayat kalitelerini ve umutlarını kaybettiklerinde şaşırtıcı olmayan bir biçimde depresyona girerler. Tıp çevrelerinde size verilen en son ilacın Prozac olduğu çok bilinen bir gerçektir.

Hastane sistemi içinde çalıştığımдан, ölümle dans ettiğimi biliyordum. Kendimi kaybolmuş ve yalnız hissediyordum. Çoğu zaman işleri nedeniyle ülke dışın-

da olan kocam da yanımda olup destek veremiyordu. Yanımda olduğunda sağlıkla ilgili konuların cevabını vermemi bekliyordu. Beni besleyen ve benim için dua eden annemden başka sevdiğim herkesten sorunlarımı saklamışımıdır. Ailedeki sağlık çalışanı ben olduğumdan bütün cevapların da bende olması gerektiğine inanmışımıdır. Biliyordum ki diğerlerine yardım etmek benim ahlaki ve profesyonel görevimdi, ama bazı nedenlerle kendimin hasta olmaması gerektiğine inanmışım. Şimdi hastaydım, korku, aşağılanma ve yalnızlık hissediyordum ki bunlar durumumu daha da kötüleştiriyordu.

Neler olup bittiğini bilen birkaç kişiden biri arkadaşım Deborah Williams'dı. Deb bana eğitilmiş bir uygulayıcının kolon ya da kalın bağırsak su yardımıyla boşalttığı bütünsel bir tedavi metodunu kullanan bir koloniste gitmekten söz etti. Kolon atıkların ve toksinlerin vücuttan atıldığı birincil organdır. Kolon temiz olduğunda vücut kendini daha kolay temizleyecektir. Hastanelerde hâlâ insanlara bağırsaklarını temizlemesi ve banyoyu daha rahat kullanabilmesi için lavman yapılır, bu yüzden kolonist benim gözümde kutsal lavmanı yapan biri olarak canlandı. Doktorların yaptığı hiçbir şey yardımcı olmadığından ve Deb ödemeyi teklif ettiğinden, "Neden olmasın?" diye düşündüm.

Randevum sırasında, kolon terapisti Eloise Buckner işlemin vücuttan toksinleri atmaya nasıl yardımcı olduğunu anlattı (kolonistler hakkında daha fazla bilgiyi 6. bölümde okuyabilirsiniz). Sonrasında kabul etmek istemediğim halde kendimi biraz daha iyi hissettim. Deb'in beni ikinci bir koloniste götürmesine izin verdim.

Eloise bana "Fazla protein yüklenmişsin," dedi.

"Saçmalık," dedim kendi kendime. Klasik diyetim

kırmızı et ve patatesten oluşmaktaydı. “Bu kadar proteini nasıl yersin?” diye düşündüm. Ama itiraf etmek zordundaydım ki bu kolonistten sonra da kendimi daha iyi hissetmiştim. Ve bana haplar verilmeye çalışılmamıştı, bu da ilaçlarla olan önceki deneyimlerimden sonra ben de bir rahatlama sağlamıştı. Zamanla Eloise’e güvenmeye başladım ve onu düzenli olarak görmeye devam ettim.

Deb kolonistler konusunda haklı olunca, onun şifalı ot uzmanlarıyla –bitki temelli çaylar, tabletler, kapsüller ve alkolü ilaçlar kullanarak tedavi eden sağlık çalışanı– ilgili olan tavsiyesini de dikkate almaya karar verdim. Şifalı ot uzmanı bana reçete edilen ilaç listesini gördüğünde çok şaşırdı ve onları neden aldığımı bilmediğimi görünce şaşkınlığı daha da arttı. Tıbbi tedavimle ilgili sorular sordukça, çok temel hatta yaşamsal konulardaki soruların cevaplarını bile bilmediğimi fark ettim. Bu beni hem korkuttu hem de kendimi yetersiz hissettirdi. Her şeyden önce ben bir hemşireydim! Cevaplarım olmalıydı. İlaç reçete etmek faydalı olduğu halde ciddi bir iştir ve hafife alınmamalıdır.

“Bu size delice gelecektir biliyorum, ama aklım öyle karışık ki bir kola şişesindeymişim gibi hissediyorum,” dedim.

“Deli değil hastasın,” dedi. “Hepimiz çevremiz, evlerimiz ve işyerlerimizde birçok toksine maruz kalırız. Senin sistemine, vücudunun baş edebileceğinden oldukça fazla toksin yüklenmiş.”

Bu bana mantıklı geldi. Ona doğduğum şehir olan New Heaven, Connecticut’ın kelebeklerin, birçok böceğin etrafta dolaştığı bir yer olduğunu anlattım. Ama şimdi çalıştığım ve yaşadığım yer olan Kaliforniya’da

hiçbir şeyin uçmadığını hareket etmediğini söyledim. Burası tarım bölgesidir. Tahıl tozları çok yoğundur; böcek ve bitki ilaçları her yerdedir. Aynı zamanda Kaliforniya böcek kontrolünde ülkedeki en katı kurallara sahip yerlerden biridir. Sürekli bir şeyler için spreyleniriz.

“İşte sorun: Bedenin bunlara daha fazla dayanamıyor,” dedi bana. “Aldığın bütün bu ilaçlar durumunu daha da kötüleştiriyor. Seni bunlardan arındırmalıyız. Ve sindirim sistemin çok kötü durumda. Seni bebek mamasıyla besleyeceğiz.”

İlaçlarımı kesme düşüncesi bana cennet gibi geldi. Fazla ilaç yüklenmek istemiyordum, ama aynı zamanda hiç ilaç kullanmamanın da benim için iyi olmayacağı fikrindeydim. Bebek mamasıyla beslenme fikri bana kabul edilemez geldi. Dr. Taylor’ın söyledikleri ve düşündükleri bana çok yabancıydı, ama konuştukça, haklı olduğunu hissetmeye başladım. İlk defa rahatlamış ve kendimi umut dolu hissettim.

Aylar boyunca bebek maması benim tek besin kaynağım oldu. Çok kilo kaybettim, hastalık yüzünden daha önce de kilo vermiş olduğumdan iyice ufaldım ve bu da benim canımı sıktı. Şifalı ot uzmanı kilo vermek istemiyorsam tek yapmam gerekenin daha fazla yemek olduğunu söyledi. Aslında mamalara bayılmıyordum ve her gün yirmi kavanoz mama yemem zordu, sadece beslenmemi sağlayacak kadar yiyordum. Enerjimin geri geldiğini hissetmeye başlamıştım. Yaklaşık üç ay içinde kendimi fark edilir biçimde daha iyi hissetmeye başlamıştım. Ve önemli bir işaret olduğunu düşündüğüm bağırsaklarımı boşalttırma işini daha sık yaptırmaya başlamıştım.

Bugün, bedenimin torbalar dolusu toksinden arınmaya başladığını anlıyorum. Organik bebek maması saf

(tatlandırıcılar, renklendiriciler ya da koruyucular yok) ve yeni doğmuş bir bebeğin yeni oluşmuş sindirimin sisteminin etkilenmeyeceği kadar basitti (içinde sadece karıştırılmış meyve ve sebze vardı). Bedenim için mamalar günlük yiyeceklerden çok daha kolay yakılabilir, daha sağlıklı olduğundan sindirim sistemim dinlenmeye fırsat buldu. Bedenim güçlendikçe, şifalı ot uzmanı ilaçlarımı teker teker kesmeye başladı.

Kendimi daha iyi hissetmeye başlamıştım ve hayatım düzene giriyordu, bir şey bana tıbbi çizelgemi istememi söyledi. Elime geçtiğinde, devasaydı. Yıllar boyu doktorların her randevuda yazdıklarını sayfa sayfa okudum. Dosyamın sonuna doğru, bir kısaltmaya denk geldim; ÖNMP (öznel, nesnel, takip, plan'ın baş harflerinden oluşan kısaltma.), bu kısaltmanın altına hemşireler ve doktorlar hastanın nesi olduğuyla ilgili görüşlerini özetliyor ve tedavi planlarını yazıyordu. Benim ÖNMP notlarım şöyle diyordu:

Öznel: "Güçsüzüm, ateşim var, eklemlerim ağrıyor ve çok kötü başım ağrıyor; kola şişesinde gibiyim, dışarı çıkamıyorum."

Nesnel: İyi giyimli, iyi bilgilenmiş bayan hasta, çoklu semptomlarla bir kez daha muayenehanede.

Muayene: Ateş: 37,3; Nabız: 88; Solunum Sayısı: 20; Kan basıncı: 98/60; Ağırlık: 57 kilo; Cilt: sıcak, kuru; Duygulanım: Düz

Plan: Prozac 40 mg, 90 gün içinde kontrol

Kelime bir ton tuğla gibi çarptı: Prozac, cenaze merasimi. Doktorlar beni bunun içine yerleştirmişti. Kalbimden bıçaklanmış gibiydim. Çalışma arkadaşlarım birçok hastaya yapıldığını gördüğüm gibi benimle uğ-

raşmayı bırakmış ve beni silmişlerdi.

“Tanrım! Ben kendi hayatımı kurtarmazsam, kimse kurtarmayacak.” Bunun farkına vardım.

Bu noktadan sonra –hâlâ bir hemşire olsam da– sağlık çalışanlarının beni iyileştirebileceğine dair inancımı kaybettim. Ne yapacağıma dair bir fikrim yoktu, ama kendi hayatımı kurtarmak için bir rampadan çıkmam gerektiğini kavramıştım.

O sıralar evliliğim de bitmişti ve artık yalnız bir anneydim. Umutsuzdum, korkmuştum, yavaş yavaş işimi kaybediyordum. Çocukluk arkadaşım Tony DeLuz, Kaliforniya’ya geldi ve hayatımı kurtardı; iş ortağım ve kocam oldu. Tony işime devam etmeme yardım etti, bu da iyileşmeye odaklanmama sebep oldu.

Eloise ve şifalı ot uzmanıyla bir yıl çalışmanın ardından, içlerinden biri bana Meksika’daki bir klinikten bahsetti, Birleşik Devletler’de edinemeyeceğim tedavi seçenekleri vardı. Deb ve ben iki haftalığına oraya gittik; Tony ve ekibim kalıp işlere göz kulak oldular.

Tijuana’daki Biyolojik Amerika Kliniği’nde sağlık alanındaki yaklaşım Birleşik Devletlerdekinden çok farklıydı. Klinik, ilaçlar reçete etmek yerine, bağışıklık sistemimi güçlendirecek doğal tedaviler veriyordu; böylece vücuduma giren toksinler ve virüslerle daha iyi savaşıyordum. Hücrelerimde sessizce yaşayan virüsler bulundu testler sırasında; bunlardan biri de sitomegalovirüstü ki bu virüs karaciğer yetmezliği yapabiliyordu, aynı zamanda adlarını daha önce hiç duymadığım Kronik Yorgunluk Sendromu’na ve fibromiyaljiye sebep olabiliyordu. Kronik Yorgunluk Sendromu günlük aktiviteleri dahi bozan yorgunlukla karakterize ediliyordu. Fibromiyalji kasları, eklemleri, endokrin ve bilişsel sis-

temleri etkileyerek; kaygıya, kronik ağrıya, ifadesizliğe, kafa karışıklığına ve huzursuzluğa sebep olur. Yıllar sonra, kendimi çevresel bir hastalığa –kimyasallar, alerjenler, kirlilik ve diğer toksinler gibi çevresel tehlikelere maruz kalmak insanı hasta yapar ya da var olan tıbbi durumları kötüleştirir– yakalandığımı söyleyebilirim.

Bütün bunlara vücudu toksik kimyasallarla yüklü insanlar arasında sık rastlanır, ama Amerika’daki sağlık çalışanları bu konular hakkındaki bilgileri daha yeni öğrenmeye başlamışlardır. Eğer bu semptomları yaşıyorsanız doktorların birçoğu size “hepsi senin kafanın içinde” der. Oysa ki gerçekte bu şikayetler birçok organı ve sistemi etkilediğinden birçok uzmanın yaklaşımına aynı anda ihtiyaç duyar. Meksika’da daha önce hiç duymadığım değişik tedaviler aldım—canlı kan hücresi terapisi, intravenöz vitamin damlaları, kahve lavmanları ve tabii ki kolonistler. İnsanlara yardım etmenin Birleşik Devletler’de maruz kaldığımdan farklı birçok yolu olduğunu keşfetmek beni büyülemişti. Meksika’dan ayrıldığımda hâlâ hastaydım ama umutluydum, eskiye göre oldukça iyiydim ve çalışmaya tekrar başlayacaktım.

Eve döndüğümde, kendimi bütüncül tıp alanında ne varsa onları öğrenmeye verdim. Hâlâ hasta olduğumdan çalışmalarımın büyük kısmını yatakta gerçekleştirdim. Biliyordum ki, sağlıklı bir kolon benim iyileşmemin anahtarıydı, bu yüzden kolon terapisti olmak üzere sertifika almak için çalıştım ve 1993’te sertifikamı aldım. Bu sıralarda Tony’yle tekrar Connecticut’a taşındık. Hemşireliğe, Yale-New Heaven Hastanesi’nde çalışmaya geri döndüm.

Doğal sağaltımla ilgili çalışmalarına devam ettikçe, alternatif doktorların, insanlara sağlıklı besinler alması-

na yardımcı olarak, bağışıklık sistemlerini güçlendirerek ve arsenik ve civa gibi zehirli ağır metalleri vücutlarından atmayı sağlayacak tedaviler üreterek, kalp krizini önleyebildiğini, cerrahiye ve ilaç reçete etmeye olan ihtiyacı azalttığını öğrendim. Öğrendikçe mesleğime olan inancımı yitirdim, hatta bazen öfkelen dim. Geleneksel tıp uygulamalarının dışında kalan sağlık uygulamalarının ve ürünlerinin kullanıldığı tamamlayıcı tıpta seçenekler sınırlı değildir, önerebileceği çok fazla şey vardır. Ne yazık ki tıbbi kurumlar ona küçümseyerek bakarlar.

Doğal sağaltımda doktoramı 1996'da tamamladım. Öğrenmeye olan susamışlığımla, ND (Naturopathic Dr) derecemi almak için Clayton Doğal Sağlık Okuluna devam ettim. Bir naturopath tipik Amerikan sağlık okullarında eğitim görmüş geleneksel bir allopatik doktordan farklıdır. Allopatik hekimler hastalığa tanı koyar, tedavi eder, ilaçlar reçete eder ve komşu dokulara yayılma özelliği gösteren cerrahi işlemler uygular. Bir kısmı size bu konularda bilgi verebilecek olsa da çoğu; korunma, bir insanın kendi kendini nasıl iyileştirdiği ya da ilk basamakta hastalığa neden olan köklerin ne olduğu hakkında fazla bir şey söylemezler.

Naturopath'lar hem sağaltımcı hem de eğitimci olarak yetiştirilirler. Biz inanırız ki, doğru koşullar sağlandığında vücut doğal olarak ve kendinden kaynaklanan yetilerle kendini iyileştirir. Bizim işimiz müşterilere bu koşulların nasıl sağlanacağını öğretmektir. Naturopath'ın eğitimi allopath'ın eğitimine benzerdir, ama nasıl ilaç yazılır ya da cerrahi işlem yapılır (ki biz bunların da faydalı olduğuna inanıyoruz ama yeterli olmadıklarını düşünüyoruz) yerine biz müşterilerimizi gıdalarla, besin destekleri, otlar, lavmanlar, kolonistler, birçok akıl

/ vücut / ruh yaklaşımlarıyla, iridolojiyle, Çin tıbbıyla, Ayurvedik tıpla (Hindistandaki geleneksel sağaltım sistemi), stres azaltmayla ve rahatlama teknikleriyle vücutlarının kendi kendilerini tedavi etmesine yardım ederiz.

Naturopatik okulda kendimi iyileştirmeme yarayacak birçok yöntem öğrendim. Örneğin beynimin sisler, vücudumun da kola şişesi içinde olduğunu hissetmem ve kızımın okulunun yerini bir türlü bulamamam konularında. Bunun bir çeşit doku mantarı olan Candida'ya bağlı klasik bir semptom olduğunu öğrendim; bütün vücuda yayılabiliyordu; ve anti-Candida tedavi, katı beslenme değişiklikleri, otlar ve fitobesinlerle bundan kurtuldum.

Aynı zamanda insanların zihin-beden bağlantılarına ulaşarak hasta insanları iyileştirebileceğimin farkına vardım. Bu yüzden Amerikan Hipnoterapi Enstitüsünden hipnotist sertifikası aldım. Hipnozun kendi fiziksel sorunlarım için de işime yarayacağını biliyordum. Kendimi eğittikçe, okulda öğrendiğim her adımı kendimde denemeye başladım. Gücünü ve sınırlarını, neyin işe yarayıp neyin yaramadığını öğrendim. Tüm bunların sonunda sonuçlar beni büyüledi!

Bir gün uyandım ve kendimi harika hissettiğimin farkına vardım. Duş alırken avaz avaz bağırarak şarkı söyleme isteğine benzer bir his vardı içimde! O sabah ne olduğunu bilmiyordum; iyileşmek bir süreçtir, bir büyü hapla gelmez. Üzerinizdeki kamburdan kurtulduğunuzu hissettiğiniz bir nokta olduğunu ve aniden kendinizi iyi hissetmeye başladığınızı biliyordum. Yedi senemi almıştı ama kendimi iyileştirme hedefime ulaşmıştım!

Bu yorucu öğrenme ve iyileşme süreciyle uğraşırken, arkadaşım Deb bana Massachusetts'deki Martha's

Vineyard'dan bahsetti. Buradan dört saatlik uzaklıktaki Connecticut'ta büyümüş ve yaşamışım ama adadakilerin dediği gibi "zengin ve ünlü" diye adlandırılan toprak parçasıyla ilgili hiçbir bilgim yoktu. Hatırladığım kadarıyla o taraflara hiç gitmemiştim, bu yüzden araştırdım. Vapurla gitmek çok güzeldi. Mavi gökyüzü, güneşin sıcaklığını yüzümde hissetmek, martıların yolculuk boyunca üstümüzde uçuşması, temiz deniz havasının kokusu beni baştan aşağı yenilemişti. Vardığımda cennetteymişim gibi hissettim. Pastel renkli gösterişli kütübelere, sarp kayalıklara, adanın güzel manzaralı fenerlerine bayılmışım. Burada yaşamam gerektiğine karar vermişim. O yıl içerisinde ailemle beraber Oak Bluffs kasabasında havadar bir eve taşınmıştık.

Windermere Bakım ve Rehabilitasyon evinde hemşire olarak çalışmaya başlamışım. Yeniden hastane ortamında olmakla ilgili karışık hislere sahiptim ama geleneksel tıbbı geri dönüşümden çok fazla şey öğrenmişimdir. Hastalarımı günlük ortalama yirmi beş hap dağıtırken, onları bu hapların yan etkilerine maruz bıraktığım için suçluluk duyuyordum. Şunun farkına vardım ki insanlara vücutlarını toksinlerden arındırarak kendilerini iyileştirebileceklerini, yenileyebileceklerini öğretmek istiyordum. Ek iş olarak ilaçlardan kurtulmakla ilgilenebilecek olan yaşlılarla çalışmaya başladım. Zaman içinde müşterilerim artmaya başladı. Aynı zamanda Kronik Yorgunluk Sendromu olan insanlar için bir destek grubu kurdum. İnsanların iyileşmesine nasıl yardımcı olduğum etrafta yayılmaya başladı. Evim kendilerine yardım etmemi isteyen KYS, kanser, diyabet, multipl sklerozlu dostlar ve hastalarla doldu. Ve yaptım.

Bütün bunların ortasında oğlum Toron doğdu.

Bir de kızım Whitney'den büyük olan bir üvey oğlum vardı; Tony Jr. Hamileliğim iyileşme sürecime, hassas vücudumun altından kalkabileceğinden daha fazla bir yük oluşturdu. Doğumdan sonra yürümem bir haftayı, iyileşmemse iki yılı buldu. İdeal sağlık durumuma tekrar ulaşmaya çalışırken, Martha's Vineyard Detoks Diyetinin arkasındaki temizleyici ve iyileştirici felsefeyi keşfettim. Hayatımın geri kalanına bir eş, anne, sağaltıcı olarak devam edebildiğime göre bunun diğerlerinde de işe yarayacağını biliyordum.

1999'da Vineyard Haven'daki Martha's Vineyard'da, Martha's Vineyard Bütünsel Tedavi Merkezi'ni (www.maholisticretreat.com) açtım. Geçmişim geleneksel batı ile alternatif yaklaşımları birleştirebilmemi ve akut-kronik bakım konusundaki deneyimim en kötü hastalıklara yakalanmış insanlara bile yardım edebilmemi sağladı. Müşterilerim ada sakinlerinden, Yeni Çağ guru turlarına katılanlar, kendi uzmanlık alanlarından uzaklaşarak alternatif bakım istemekten tedirgin olduklarını söyleyen tıp doktorlarına kadar çeşitlilik gösteriyordu. Sezon dışında ülke boyunca seyahat ediyor ve insanların evlerinde tedavi ediyordum.

Hastalarımın sağlıklarını geliştirmek için detoks uyguladığımda, kilo verdiklerini gördüklerinde çok heyecanlandıklarını gözlemledim. Onlara kronik hastalıklarından kurtulduklarını söyledim ama onlar kaybettikleri kilolardan konuşmaya devam ettiler. O zaman kilo vermenin onlar için ne kadar önemli olduğunu anladım. Aslında sağlıklı bir vücut ve sağlıklı kilo el ele giderler, ama kilo vermek toksinlerden kurtulmanın harika bir sonucuydu. Ama bir işe yeni başlamanın gerekleri, menopozu girmek (metabolizmam artık emeklemeye başlamıştı), egzersiz yapamamak arasında oldukça fazla kilo aldım. Çok sağlıklı beslensem de, yılların sonucunda yirmi iki kilo almıştım. Bu durum gerçekten canımı sıkı-

yordu. Hastalanmadan önce de diyet yapmak konusunda takıntılıydım. Kilo fazlalığı benim için her zaman bir sorun olmuştu; ailemdeki kadınlar hipi olma eğilimindeydi ve hepimiz kalçalarımızdan kilo alıyorduk. Yıllar boyunca çeşitli diyetler araştırdım ve sonunda Atkins, Pritkin, yüksek protein, düşük karbonhidrat. Hiçbiri işe yaramadı. Arın detoksitenin böyle bir rolü olduğunu biliyordum, ama başkalarını izlemektense denemekten kendi kilo sorunuma değilemiyordum.

Bir gün eğlence endüstrisinde çalışan bir uzman olan James Hester kalmak için adaya geldi. Toksinlerden kurtulduktan sonra sadece ne kadar genç ve canlı olduğunu görmekle kalmadı, bunun yanı sıra süreç boyunca enerjisinin nasıl arttığını ve hayata bakışının nasıl değiştiğini de gördü. James'e detoksifikasyonu iki kez uyguladım. Her bir seferinde 10 kilo verdi (James'in referansını merleyen sayfalarda okuyabilirsiniz). Arın'ını arkadaşlarına ve ailesine önermeye başladı. Detoks yaptılar, kilo verdiler, kendilerini daha iyi hissettiler ve muhteşem göründüler. Bu sıralarda ben de kendi tavsiyemi acilen yerine getirdim ve 22 kilo verdim. Metabolizmam hâlâ oldukça yavaş ama programı takip ederek kilo vermeye devam ettim. Bir sırada James beni diğer insanlara önermeye devam ediyordu. Her seferinde katılanların kilo verdiğini görüyordu.

"Sağlığın için detoks yapmak muhteşem," dedi bana. "Ama ben şuna ikna oldum ki senin bir diyetin var—detoks diyeti!" Bana bu kitap işini ayanlama görevini üzerine aldı. Programımın işe yaradığını kanıtlamak istiyordu. Yayıncım Judith Regan'a detoks uyguladım ve 10 kilo kaybetti. Kitabı birlikte yazdığımız Hilary Beard da detoks yaptı fakat birçokları gibi kilo vermek istemedi. Onun hikayesini kitabın sonlarına doğru ve 8. bölümdeki ipuçları bölümünde okuyabilirsiniz.

Tanıklık

James Hester

Diyet yapmaya yeni başlamadım. Eğlence endüstrisinde çalışan bir yayıncı olarak birçok aktör, model ve şarkıcıyla çalıştım. Müşterimle çok yakın çalıştığım için, bütün diyet çeşitlerini, beslenme uzmanlarını, şefleri ve eğitimcileri onlarla beraber denedim. Her seferinde, bir haftanın sonunda istediğimi yiyememiş olarak, bacaklarım ağrıyana ve yanana dek çömelme hareketleri yaptım ve ancak 2-3 kilo verebildim; bunun bir nedeni de birçok prömiyere ve akşam davetlerine katılmak zorunda olmamdı. Küçük bir kazanım için çok fazla ağrı çekiyordum.

2002 yılında, işten çıkarıldığında kişisel ve mesleki anlamda ihanete uğradığımı düşünmüştüm. Eğlence sektöründeki on yedi yıldan sonra kendimi işin dışında bulmuştum. Çok öfkeliydim! Bütün hayatım boyunca hiç olmadığı kadar sinirlenmiştim. Eşyalarımı bir depoya bıraktım ve ailemle arkadaşlarımı görmek için yola çıktım. Birçok insan gibi duygularıyla baş edebilmek için yiyecekleri kullanıyordum. Yiyordum, yiyordum ve yiyordum. İdeal ağırlığımın 80-82 kilogram olduğunu düşünüyordum—maksimum 83. Ama 2003 yılının Ocak ayında hayatımda olmadığı kadar şişmandım: 178 cm boya karşın 96 kilogram. Çok büyük bir midem vardı, sırtımda yağ katları oluşmaya başlamıştı, gıdığım çıkmıştı ve cildim yamru yumru ve kızarıktı. Pantolonlarımın fermuarı kapanmıyordu ama daha büyük ebatta olanları almayı reddediyordum; bunun yerine daha büyük tişörtler giyiyordum. Ruhsal ve zihinsel olarak kendimi iyi hissetmiyordum. Kontrolümü elime almam gerektiğini biliyordum.

Çok sayıda arkadaşşıma tedavi edici spa ya da başımı dinleyebileceğim bir yer bilip bilmediklerini sordum. Arkadaşlarımdan birisi Meksika'daki kuruluşu önerdi. Bir süre oraya devam ettim ve ızgara alabalık, haşlanmış sebzeler, arpa lapası, badem sütü, muz, meyveler, su ve temiz havadan oluşan bir diyeti uyguladım. Zamanın yaklaşık % 85'inde beyaz undan ve şekerden uzak durdum. 4,5 kilo verdim ve geriye 92 kilogram kaldı. Martin sonuna kadar bu diyeti takip ettim. Sonra yeni bir ev bulana kadar arkadaşlarda kalmak üzere birkaç haftalığına Florida'ya gittim. Orada bir süre yaşayabilecektim; sağlıklı yaşam biçimime devam edebileceğim ve bu kiloların birazını daha verebileceğim sonucuna vardım. Her şeyi ayarlamış ve planlamıştım.

Florida'ya gitmek için ayrılmama beş gün kala, evinde kalacağım arkadaşşımla telefonda konuşuyordum, bu sırada başka bir telefon görüşmesi aldı. Hatta geri döndüğünde, "Deborah Williams sana merhaba diyor," dedi.

Deborah Williams meşhur yayıncı Marvet Britto'nun geliniydi. Marvet bana Meksika'daki doktoru tavsiye etmişti. Marvet'e bu konu hakkında bilgi verense Deborah'dı, o yüzden arayıp ona teşekkür etmek istemiştım.

Deborah "Gittiğimize çok sevindim," dedi bana. Ona her şeyin iyi gittiğini ve birkaç gün içinde Güney Florida'da bir arkadaşşımla yerinde tekrar rejime başlayacağımı söyledim. "Yürüyeceğim, yoga yapacağım ve tahıl suyu içeceğim," dedim. "Ama her şeyi bir arada, tek bir çatı altında yapabileceğim bir yere gitmek isterdim, şimdi ne yapmam, nereye gitmem ve kendim için kimi görmem gerektiğini bilmiyordum."

"Aslında benim en iyi arkadaşşımla Martha's Vineyard'da bir dinlenme evi var," dedi bana. "Onunla beraber büyüdüm ve koleje beraber gittik. İnanılmaz bir kadındır. İsmi Dr. Roni DeLuz."

"Martha's Vineyard mı? Geçen yıl Edgartown'da hızlı bir öğle yemeği için vapurla oraya gitmiştim! Bana telefonunu verir misin lütfen. Bütün bu şeyleri iptal ettireceğim, böyle bir destek alabileceğime göre kendi yolumda gitmek istiyorum."

Böylece Deborah bana telefon numarasını verdi ve Dr. DeLuz'ı aradım.

Dr. DeLuz "Sezon dışı" dedi. "Bu sıralar gerçekten açık değiliz."

"Ben şimdi gelmek istiyorum," diye ısrar ettim. Bu kadının kim olduğunu, niteliklerini bilmiyordum ama bazı nedenlerden ihtiyacım olanın orası olduğunu hissediyordum. O zaman bunun farkında değildim çünkü ruhsal olarak aktif değildim, ama içimdeki içsel ve güvenilir Tanrı beni yönlendiriyordu.

Israrlarımın sonucunda yumuşadı.

Florida'daki bütün randevularımı ve görüşmeleri iptal etmiştim. Ailem keçileri kaçırdığımı düşünüyordu. Bana "Nereye gittiğini bile bilmiyorsun," diyorlardı.

"Umurumda değil, ben gidiyorum."

Bundan sonraki üç gün canım neyi ne kadar isterse yedim. Nisanın 13'ünde, Pazar günü Vineyard'a vardım, eşyalarımı yerleştirdim. Vineyard Haven kasabası çevresinde yürüdüm ve elime ne geçerse yedim: Bir simit, pizza, dondurma, iki yüz gram dondurma. Karnım ağrıyana kadar yedim, ama ertesi sabah Meksika'daki gibi yiyeceğimi düşünüyordum: Izgara balık, haşlanmış sebze, haşlanmış brokoli, fazla miktarda su, şeker yok vs...

14 Nisan 2003 pazartesi günü Dr. Roni DeLuz'la ilk görüşmemi yaptım. "Ben gerçekten sağlığıma kavuşmak istiyorum," dedim ona. "Haşlanmış balık, sebze... vs. vs yemek istiyorum."

Roni kafasını sallamaya başladı.

Beni yemek odasındaki bir yazı tahtasına doğru götürerek "Buraya gelin." dedi. "Saat 8'de Meta Çileği yiyeceksiniz; sonra 10'da bu destek ürününü; akşamüstü ise canlı taze sıkılmış havuç, tarçın vs. içeren meyve suyu..." Yiyeceğim şeylerin listesini baştan sona okudu ama bu listedekilerden hiçbirini yiyecek olarak kabul etmiyordum.

"Tamam, ama anlamıyorsunuz," dedim ona. "Ben kilo vermek istiyorum ve ızgara balık yemek için kasabaya inmek zorunda kalmak istemiyorum."

"Hayır, hayır," diye ısrar etti. "Bütün gün yiyeceğiniz şeyler işte bunlar."

"Bir dakika! Burada olduğum bütün süre boyunca ne yiyeceğimi siz mi söyleyeceksiniz?! Benim haşlanmış sebze-lerim ne olacak? Ben sağlıklı beslenmek istiyorum."

"Bu sizin yiyeceğiniz her şeyden daha sağlıklı."

İçimden şöyle geçiriyordum, "Evet haklısın geri zekalı!" dışımdansa, "Ama ben kilo vermek istiyorum," dedim.

"Burada 21 gün kalırsanız 10 kilo verirsiniz. Bu bir sorun mu?" 10 kilo ideal ağırlığım olan 82 kilograma ulaşmam için kaybetmem gereken miktardı. Ama bu aç kalmaya değmezdi.

"Bütün yiyeceğim buysa açlıktan ölürem!" diye çıkıştım.

"Hayır James, karnın acıkmayacak bile."

"Bir dakika! Bana dediğin her şeyi yaparsam karnımın hiç acıkmayacağını ve buradan giderken 10 kilo daha hafif olacağımı mı söylüyorsun?"

"Bu bir sorun mu?"

"Bana 21 günde 10 kilo vermem için yardım ederseniz, bunu bildiğim herkese anlatırım ve size bir kitap sözleşmesi ayarlarım!"

"Siz 10 kilo vereceksiniz ve bu kitap işi çok hoşuma gitti. Ama benim asıl amacım sizin sağlığınıza kazanmanız."

“Öyleyse, yapalım.”

Dr. Roni dikkatimi çekmeyi kesinlikle başarmıştı, âma size doğrusunu söylemem gerekirse onun deli olduğunu düşünmüştüm. Uzun yıllar süpermodel Beverly Johnson’la çalışmıştım. Büyük bir fotoğraf çekimine nasıl hazırlandığını biliyorum, bütün o mekik çekmeler, egzersizler, tüm gün aç kalmalar... Kişisel şefler ve eğitmenler yardımıyla bile olsa çok zor olmuştu. Bütün bu diyetler büyük bir fedakârlıktı. Ve ben hiç 21 günde 10 kilo vermemiştim! Şimdi bu kadın bana bunca kiloyu aç kalmadan verebileceğimi söylüyordu. Sadece deneyecektim.

İlk gün istekli ve heyecanlıydım. Yapmayı istiyordum ve karşılaştığım herkes bana çok iyi davranıyordu. Ama kontrol etmeyi başaramadığımdan (hâlâ daha biraz öyleyim), % 100 güvenmiyordum. Gösteriyi devam ettirmeye çalışıyordum. Neyi yürütmeye çalıştığımı bile bilmiyordum, sadece yürütmeye çalışıyordum. Dr. Roni’nin her iki saatte bir almamı gerektiren besin çizelgesine uymak konusundaki tavsiyelerini yerine getirmek konusunda istekli ve dikkatliydim. Bunu yaparsam aç kalmayacağımı söylemişti; eğer uymazsam gördüğüm ilk yiyeceklerden delicesine yiyeceğim tehlikeli bir bölgeye girmiş olacaktım. Acıkmak istemiyordum, bu derece kilo kaybedeceğim bir fırsatı elimden kaçırmak istemiyordum, bu yüzden çizelgeye uyuyordum.

Yemek yememi kontrol edebilmeyi öğrenirken fark ettim ki ben hâlâ çok asabi bir insanım. Buradayken, hikayemi beni dinleyen herkese anlattım. “Bunu bana yaptı. İvır zıvır...” beni tedavi etmeye çalışan herkes; kolon terapisti, masöz, homeopatik psikoterapist; hikayemi tekrar tekrar dinledi. “İvır zıvır, ıvır zıvır...” O zaman detoks yapmak hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Şimdi biliyorum vücudunu temizlediğin gibi aynı zamanda düşüncelerini de temizliyorsun. Detoks yaptığım günler, taşıdığım öfkem ve ihanete uğramışlık hislerimden de arındım.

Üçüncü günde, şimdi “iyileşme krizi” olarak adlandırabileceğim deneyimi yaşadım, vücudunuz toksinleri hücrelerinden atarken siz de idrar ve bağırsak hareketlerinizle onları dışarı atarsınız. Bende bu kendini devamlı bir nezle olarak gösterdi. On iki ya da on dört saat sonra –başladığı gibi aniden– geçti. 21 gün içinde başıma gelen en kötü şey buydu. Daha önceden de almış olduğum kolon çalıştırıcıları aldım, hiç denemediğim kahve lavmanları ve bana yapmam gerektiğini söyledikleri her şeyi yerine getirdim.

Üç gün sonra gerçekten iyi hissediyordum. İşler yoluna girmeye başlamıştı; fiziksel ve zihinsel değişiklikler geçirmeye başlamıştım. Ve ömrümden ilk defa yalnız başıma zaman geçirmenin tadına varmıştım. Kendimden gerçekten hoşlandığımın farkına varıyordum. Günlük yürüyüşlerim sırasında Vineyard restoranlarının önünden geçiyordum, burnuma muhteşem kokular geliyordu ama canım hiçbirini çekmiyordu. Bunun için zorlanmıyordum bile! Yaşadıklarım beni heyecanlandırıyordu, bu yüzden programda kalmaya karar verdim. Zihinsel olarak toksik duygularımdan da kurtulduğumun farkına varıyordum. Kendimi bir tavşan gibi çevik hissediyordum ve “Dünyanın Detox Diyetini duymaya ihtiyacı var,” diye düşünüyordum.

Yürüyüşlerimden biri sırasında kaldığımız yerin sağ tarafında olan bir kilise gördüm. Neredeyse Paskalya’da olduğumuzun farkına vardım. Otelimizde çalışan kadınlardan birine kiliseye gidip gitmeyeceğini sordum. Bana kiliseye gitmeyeceğini benim bakımla ilgilenmesi gerektiğini söyledi. İnançlı bir Katolik olarak yetiştirilmiştim. Benim ailemde Paskalya büyük bir olaydı. Bu kadının çocukları yerine benimle olacak olmasına inanamıyordum. Kaldığımız yerdekilerle konuştuğumda benim için bu özveride bulunan tek kişinin o olmadığını öğrendim. Buna inanamıyordum! Kasabaya indim ve görünüşte çikolata olan her şeyden –Paskalya tavşanları,

Paskalya yumurtaları, çikolata kaplı kremadan tavşanlar, her çeşit Paskalya şekerlemesi- aldım. Süpermarkette çalışanlardan biri beni tüm bu tatlılarla gördü. Yüzünde acı bir ifade belirdi.

"Hiç soru sorma," dedim ona. "Her şey yolunda."

"Ama çok iyi gidiyorsun James. Gerçekten sağlıklı kalmalısın."

"Her şey yolunda." Şeker torbalarıyla otele gittim ve kendimi odama kapattım. Bundan sonra her an kapım çalışacaktı.

"İyi misin?"

"İyiyim."

Odamdan çıktığımda herkes bana bakıyordu.

"Nasılsın?"

"İyiyim."

O günün ilerleyen saatlerinde bütün kadınlara çocukları ve hayatlarında olduğunu ve özveride bulunduklarını bildiğim diğer kimseler için Paskalya sepetleri hazırladım çünkü benimle ilgileneceklerdi. Yaptığıma inanamadılar. Şekerlerden hiçbirini canım çekmemiştir!

O gece Roni'yi bir köşeye çektim ve ona yüksek kaliteli sabunlar verdim. "Lütfen bu armağanı kabul et," dedim ona. "Yarın Paskalya. Tanrı'ya benim için yaptıkları için minnettarım."

"Olmasına izin verdiğiinde olacaklar bunlardır," dedi ve detoks yapmanın ruhunu temizlemek için en uygun zaman olduğunu söyledi.

"Yarın kiliseye gitmeliyim," dedim. Dr. Roni'nin ertesi gün kiliseye gideceğini biliyordum ve ona eşlik edip edemeyeceğimi sordum.

O sabah rahibin vaazı çok ilginçti ama hatırlayamadığım bir şeye katılmam gerekti, dua gecikiyordu ve acıkmaya başlıyordum. Sıradaki besini hemen almam gerektiğini yoksa açlığa yenik düşeceğimi biliyordum. Dua bitmeden, rahip kilisedekilere genç bir hanımı vaftiz edeceğini söyledi. Dr. Roni şimdiden geç kaldığımızı biliyordu, bu yüzden bana aile öne doğru yürürken fark ettirmeden, sessizce arkaya yürümemi zi söyledi. O anda Ruh beni sıkıca tuttu. Ayağa kalktım ve "Vaftiz edilmek istiyorum." dedim. Dr. Roni bana baktı ve "Gerçekten mi?!" dedi. Kilisedeki insanlar "Amin!" diye bağırıyorlardı.

Ne yaptığım hakkında hiçbir fikrim yoktu, ama bundan sonra bildiğim iki adamın beni kollarımdan tutup götürdüğü ve bana bir rob giydirdikleriydi. Rahip bizi vaftiz etmeden önce, Kutsal Ruh ve Tanrı'yla dolacağımızı, önceden işlediğimiz günahların affedileceğini –suyla yıkanıp gideceklerdi– söyledi. Suyu İsa'nın adıyla girdim. Çıktığımda vaftiz olmuştum. O andan sonra hayatımdaki şeyler yoluna girmeye başladı.

Eve dönerken yolda, Dr. Roni bir evin önünde durdu. Bu evin kendisine ait olduğunu ve yaz için kiraya vereceğini söyledi. Büyük bir oturma odası ve çatı katı vardı. Bana öyle geldi ki eşyalarım bu boşluğa kusursuzca uyabilirdi. Kendi seçimim sonucu evsizdim çünkü hayatımda ne yapacağıma karar vermemiştim. Her şeyim depodaydı. Dört aylığına evi kiralamak için anlaştık.

Detoks yapmaya başladığımın onuncu günü bana neler olduğuna inanamıyordum. Tonlarca ağırlık kaybediyordum ve kendimi müthiş iyi hissediyordum! Gözeneklerim kendilerini temizlemişti. Gıdığım gitmişti! Yüz gerdirme operasyonu geçirmiş gibiydim! Duygusal olarak inanılmaz derecede iyiydim. Ve ruhumla tekrar iletişime geçiyordum. Tanrı'nın içime girip beni temizlemesine izin veriyordum.

Detoks'un son haftası başarıyla geçti. Çiğnemeyip de acıkmadığıma ve bunu düşünmediğime inanamıyordum. "Aman Tanrım, bir hamburger istiyorum! Sadece bir parça cheesecake." Bütün bunları yiyen insanlarla beraber yürüyordum ve bunları hiç düşünmüyordum bile.

21. günün sonunda 10 kilo verdim. Otele ilk geldiğimde bütün kıyafetlerim bana dar geliyordu; şimdi beli lastikli olan eşofmanlarım haricindekilerin hepsi üstümden düşüyordu. Aniden muhteşem bir vücudum olmuştu, delikanlı gibi görünüyor ve hissediyordum! Tonlarca enerjim vardı. Hiçbir zaman tembel birisi olmadım; bütün yetişkinlik yaşamım boyunca uzun saatler boyu sürekli çalıştım. Ama çalışma günlerim sona erdiğinde gördüm ki egzersiz yapacak tipte biri değilim, hobi olsun diye kendimi sinemalara atıyordum. Geriye dönüp baktığımda harika bir yaşamım olsa da, tanrıya % 10 müteşekkirdim % 90 onun hakkında olumsuz şeyler düşünüyordum. Ve bu beni tamamen yorgun düşürüyordu.

21 günü tamamladıktan sonra tamamen farklı bir insan gibi görünüyordum aslında öyleydim de. Son günümde benim için bir tören yaptılar ve birçok bakımdan içimde doğan yeni hayatı kutladılar. Doktor Roni bana detoks'un ilk seviyesini tamamladığımı söyledi. Ve kendime dikkat etmeyi sürdürdüğüm sürece daha yüksek seviyelere ulaşacağımı söyledi. Haklıydı; hâlâ sorunlarım vardı ama çok farklı hissediyor ve düşünüyordum. Yeme alışkanlıklarını ve hayata karşı bakışımı daha iyi ve sağlıklı biri olmak üzere atacağım adımlarla geliştirmeye devam edecektim. Martha's Vineyard Detoks Diyeti ile fiziksel, ruhsal ve zihinsel değişim geçirmiştım. Hayatımı Dr. Roni'nin teorisine göre yaşayacaktım; % 75 temiz ve sağlıklı % 25 eğlenceli.



1

Toksik, Sağlıksız ve Ağır *Amerika'nın ani uyanışı*

Birleşik Devletler, bütün Amerikalılar sağlık hizmeti almak konusunda sıkıntı yaşasalar da, dünyanın en iyi sağlık sistemine sahiptir. En az 20 milyon Amerikalının hayat kalitesi kronik hastalıklarla –kanser, diyabet, yüksek kolesterol, hipertansyon, böbrek ve karaciğer yetmezliği gibi– düşmekte ve en sonunda sonlarını hazırlamaktadır. Tıp enstitüsünün raporlarına göre her hafta üçte biri beş ilaştan fazlasını olmak üzere yetişkinlerin % 80'i ilaç kullanmaktadır. Çoğunlukla bu ilaçlarla düzeltmeye çalıştığımız durumlar sağlıklı kilomuzu sağlayamamamızdan kaynaklanmaktadır.

Bugün, Amerikalıların % 60'ı tavsiye edilen Vücut Kütle Endeksi –boyumuzla karşılaştırıldığında vücudumuzda ne kadar yağ olduğunu göstermektedir– daha fazla ağırlığa sahiptir. Kadınların % 62'si erkeklerinse % 70'i fazla kiloludur, bu da demektir ki BMI'leri 25 ya da fazlasıdır (normali 18,5 ile 24,9 arasındır). Erkeklerle kadınların % 31,1'i obezdir. Tabii ki herkesin nasıl zayıflayacağı konusunda farklı tavsiyeleri vardır. Bugünlerde karbonhidratları yemek mi yoksa onlardan kaçınmak mı gerektiği; ne kadar protein tüketilmesi gerektiği;

tereyağının mı margarinin mi daha iyi olduğu; bir besinin yağ içermemesinin kalorisi düşük anlamına mı geldiği; kırmızı şarap, çikolata ve kahvenin sağlıklı mı olduğu; ya da Jenny Craig, Kilo İzleyicileri, LA'ya mı kayıt olunmalı, sorularının cevabını bulmak neredeyse imkânsızdır. Tavsiyeler neredeyse günlük olarak değişmekte.

Uzmanların çoğu kilo vermemizin ya da almamızın yediğimiz kalori miktarının yaktığımıza oranına bağlı olduğunu söylerler. Kilo vermek istiyorsak, daha az kalori tüketmeli, daha hareketli olmalı, ya da en iyisi bunların her ikisini de beraber yapmalıyız. Amerikalılar kilo vermeye çalışırken, uzmanlar geleneksel kilo verme yöntemlerinin işe yaramadığını artık biliyorlardı. NATAFA, diyet yapanların sadece % 5'inin beş yıl boyunca verdikleri kiloları koruyabildiğini belirtir. Şaşırtıcı biçimde insanların yüzde 90'ı verdikleri kilonun bir kısmını ya da tamamını geri alıyorlardı; ve bunların üçte biri verdiğinden de fazlasını geri alıyorlardı.

Daha sağlıklı miktarlarda yemeye ve daha hareketli olmaya kesinlikle inanıyorum; ama bir hasta, araştırmacı, sağaltıcı olarak deneyimlerim bana kilo vermeye bu şekilde yaklaşmanın ve onu bu şekilde açıklamanın yeterli olmadığını açıkça gösterdi. Bilim insanları şimdilerde kilo vermenin sadece yenen ve yakılan kalori miktarına bağlı olmadığını öğreniyorlar. Şimdi biliyoruz ki, kahvaltıyı atlamaktan, yeterince sağlıklı besin almaya, uyku ihtiyacını gerektiği kadar karşılamaya, metabolik bir hastalığı olmasına ya da bağırsak paraziti olmasına kadar geniş çerçevede birçok şey bu denklemi etkiliyor. Bunlar ve kilo almaya yaradığı düşünülen ve bu yüzden araştırılan tüm faktörlerin hepsi sağlıklı bir yaşam sürmenin önemine dayanıyor.

Toksinlerle gelen sıkıntı

Bir insanın ağırlığına en çok etki eden ama en az konuşulan faktörlerden birisi de kişinin maruz kaldığı toksik madde miktarıdır. Çevremizde, besin kaynaklarından, evlerimiz ve işyerlerimizde karşılaştığımız zehirli maddeler vücudumuzun dengesini temelden ve zararlı yollardan değiştirmektedir. Elbette herkes bilir ki, belli toksinler bizi hasta eder. Kim sigara içmenin –ve artık şunu da kesin olarak öğreniyoruz ki yalnızca içenler değil dumanına maruz kalmanın da– hastalığa ve kansere sebep olduğunun farkında değildir? Biliyoruz ki kurşun zehirlenmesi diğer zararlarının yanı sıra öğrenme bozukluklarına, davranışsal sorunlara ve düşük IQ'ya sebep olmaktadır. Araştırmacılar dikkat eksikliği –hiperaktif bozukluğun (DEHB)– nedenlerinin üçte birini sigara içmek ve kurşun zehirlenmesinden kaynaklandığını ortaya çıkardılar. Civa şimdi diğer balıkları yiyerek beslenen köpek balığı, ton balığı ve uskumruyu kirletiyor. Ve dioxin gibi toksinler hem her yerde olabiliyor hem de kanserin önemli sebeplerindendir.

Peki bu gibi zehirli maddelerin metabolizmamızı karma-karışık ettiğini kim biliyor? Zehirli maddelerin varlığıyla yoldan çıkan vücut işleyişinin az bilinen ve az anlaşılan sık sonuçlarından biri kilo almaktır. Toksinlerin bize verdiği zarar bazı insanlar için –tamamen engel olmuyorsa– fazla kilolardan kurtulmayı zorlaştırabilir. Beni sakın yanlış anlamayın: Birçok diyet yapan kişi başarısız oluyor çünkü porsiyon kontrolünü sağlayamıyor ya da yeterince egzersiz yapmıyorlar. Ama beraber çalıştığım size anlatamayacağım kadar çok sayıdaki insan çok az ve sağlıklı beslenmelerine rağmen bir kilo bile veremediler. Birçok insan kilo vermeye dikkatli ve istekli bir biçimde yaklaşır; ama çok azı uzun süren sonuçlar elde ederler. Diyet tekrarı yapan insanların birçoğu bir şeyin yanlış olduğunu hissederler –örneğin sonuçların çabalarını yansıtmayacağını– ama bizim kültürümüz kilolu olmanın sorum-

luluğunu bireyde gördüğünden, insanlar yanlış bir biçimde başarısızlıklarının sonucunda kendilerini suçlarlar. Ama ben size şunu söyleyebilirim ki, bazen özdenetim eksikliğiniz olsa da, kilo verme programına harfi harfine uymasanız da, kilolu olmanız sizin suçunuz olmayabilir! Toksinlerin kurbanı olabilirsiniz.

İşin iyi tarafı şu ki vücudumuzdaki toksin miktarını azaltmak için adımlar atabiliriz. Detoks yapmak sağlıklı olmamızı –önleme, kontrol ve hatta yüksek kolesterol, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik ve yaşamı değiştiren hastalıkların düzelmesine yol açarak– sağlar.

Toksinlerden arındıkça vücut fazla kilolarını da atar. Bu kitap size istemediğiniz kilolardan nasıl sürekli uzak duracağınızı öğretecek ve belki de hep istemiş olduğunuz sağlıklı yaşam biçimine geçmeniz konusunda size yardımcı olacaktır.

Bu kitabı okuduğunuz süre boyunca, muhtemelen size fabrika dumanlarının zararlarından ya da yakınlarınızda böcekler için ilaçlama yapılırken içeri girmeniz gerektiğinden bahsetmeyeceğim. Ama maruz kaldığımız bütün toksinler bu kadar açık yollardan bize ulaşmaz. İşin gerçeği zararlı içeriklerin birçoğu öyle zararsız görünürler ki, evlerimizde bulunurlar, vücutlarımız için onları kullanır ve hatta her gün bunları yeriz. Çamaşır suyu kokusuna dayanamamamızın nedenini hiç merak ettiniz mi? Neden sadece iyi havalandırılan ortamlarda boya yapılabilir? Otlara karşı kullanılan ilaçlara neden dokunmamamız gerekir? Çünkü insan vücudunun dayanamayacağı toksinleri içerirler.

Enteresan biçimde bizim su kaynaklarımız, en sık karşılaşılan toksik madde olan floride içerirler. Floride dış çürümelerini engeller; hatta araştırmacılar onu kemik kanseri, düşük IQ ve osteoporozla da ilişkilendirir. Prevention dergisinde öne çıkan hikayelerden birinin kanıtladığı gibi, artan sayıda insan floride'in sularımıza katılmamasını istiyor. Terlemeyi

önleyici deodorantlardan, ojelere, saç boyalarına kadar kişisel bakım için kullanılan birçok ürün de toksik maddeler içerir. Ama bana inanmıyorsanız, paketlerin üzerlerinde yazanları okuyun (Daha da iyisi içerikleri Google da arayın, böylece daha fazlasını öğrenirsiniz). Hayatımız boyunca günde en az iki defa ağızımıza aldığımız çoğu marka diş macununda, onu macun şekline getirebilmek için sodyum laurel sülfat kullanılır ama araştırmalar bu maddenin bağışıklık sistemine zarar verebileceğini ve iltihaplanmaya sebep olabileceğini göstermiştir. Diş macunlarının çoğu aynı zamanda Fluoride de içerir. Kutularda da çocukların çok fazla yutmaları halinde neler yapılması gerektiğini anlatan uyarılar vardır. Bugünlerde, güzellik uzmanları, gereksiz yere güneşin tehlikeli ultraviyole ışınlarına maruz kalmaktansa, güzel bir bronz ten için bronzlaştırıcı ürünler kullanmamızı önermektedir. Boston'daki CBC televizyonunun haber programından bu güzellik salonu sprelerinin civa, kurşun ve arsenik içerdiğini öğrenmiştim. Food and drug administration'ın web sitesinde (FDA; www.fda.gov) –besin kaynakları, ilaçlar, kozmetik ürünler ve diğer maddelerin güvenliğini sağlayarak halkın sağlığını korumakla yükümlü olan kuruluş– bunu şöyle ifade etmektedir: “Tüketiciler gözlerini, mukus tabakalarını ve solukla içine almayı engelleyecek önlemleri talep etmelidirler.” Bu tamamen yasal olan ürünün aynı zamanda toksik olduğunu göstermiyorsa, neyi gösteriyor bilemem.

Muhtemelen hayatınız boyunca musluk suyu içtiğiniz ve fluoride zehirlenmesinden ölüp gitmediğiniz için şüpheli olabilir ve toksik derken neyi kastettiğimi merak edebilirsiniz. Sade ve basit: Vücudunuz besin olarak işleyemediği ya da atık olarak uzaklaştıramadığı her maddeyi zararlı olarak kabul eder. İçerikleri yakıt olarak kullanılamıyor ya da ter, dışkı, ya da idrar olarak atılamıyorsa bu vücudumuzla bağdaşmayan bir madde demektir. Çevresel tıp alanında (çevre

ve hastalık arasındaki bağlantıyla ilgilenen) dünyanın önde gelen uzmanlarından olan, Syracuse, New York'dan Dr. Sherry A. Rogers, *Detoks Yap ya da Öl* adlı kitabında şöyle demektedir: "Toksiner vücut için normal değildir, vücut bunları metabolize edemez ve onları tamamen detoksifiye edecek metabolik makineye sahip değildir." Bu içerikleri vücutla bağdaşmaz yapan şey ise, hücrelerin bu maddelerle ne yapacağını bilmesidir.

Bir maddenin vücudum için "normal" olmadığını ya da onlarla ne yapacağımızı bilmediğimiz çıkarımına çok zor yollardan varılır. Lise biyoloji dersinde öğrendiğimiz gibi vücudumuz on binlerce yıl süresince evrilmiştir. Organlarımız ve sistemlerimiz, atalarımızın nesillerce yediği ya da ilişki kurduğu maddeleri işlemekten geçirebilmek konusunda oldukça donanımlıdır. Daha az tecrübe sahibi oldukları maddelerle baş etmekte daha çok zorlanırlar. Yani atalarınız sonsuza dek onları kullanmış değilse; ve bir madde hayvan, sebze ya da mineral kaynağına ne kadar benziyorsa vücudumuzla o kadar bağdaşır.

Maruz kalma faktörü hızla değişen bir dünyada –ve bizimki gibi gelişme üzerine kurulu bir toplumda– yaşadığınızda daha da fazla önem kazanmaktadır. Yeni ürünler ya da içerikler hayat kalitemizi arttırabilir, ama eğer vücudumuzun bunlarla tanışıklığı yoksa alışması için zamana ihtiyaç duyar. Çocukların bilgisayar kullanmayı veya ebeveynleriyle karşılaştırıldığında daha fazla seçenek üretebilme kabiliyetinde olduklarını gözlemlediğimde, beynin değişiklikleri hızlı adımlarla takip edebildiğini gördüm. Öte yandan vücut geri kalıyordu; hasta ve ağır olmamızın sebeplerinden biri de budur. Alışkın olmadığımız bir maddeyle karşılaştığımızda, vücudumuz bunları metabolize edecek veya vücuttan atılmasını sağlayacak araçlara ya da işlemcilerle sahip değildir. Bu sebeple alerjik reaksiyona (vücudun maddeyi reddetme ve atma

girişimi) sebep olur veya maddeyle ne yapacağını bilmediği için onu depolar.

Bu zararlı maddeler kötü bir şeylerin habercisi bir bulut, keskin bir kokusu ya da en azından kuru kafa işareti olmadığından, çoğumuzun her gün maruz kaldığı toksik madde sayısından haberimiz yoktur. Sonuç olarak kendimizi bunlardan korumak için ya da onlarla karşılaşmamızı engelleyecek önlemler almayız. Aynı şekilde bunları sistemimizden nasıl uzaklaştıracığımızı da bilmeyiz. Mesela musluk suyu flouride'e ek olarak eski borulardan kaynaklanan kurşun kalıntıları ve diğer insanların kanalizasyona attığı ama su arıtma sisteminin uzaklaştıramadığı ilaçlar da içerir. Bunlar zehirlidir. Musluk suyunun toksinlerinden kaçınmak için şişelenmiş su içerseniz de, suların saklandığı plastik şişeler phthalate olarak adlandırılan zararlı maddeler içerirler. Dr. Rogers'a göre bu maddeler o denli yaygındır ki "kaçınmak tamamen imkânsızdır." Çevre Koruma Kurumu'nun yaptığı biyopsi çalışmalarına göre "İnsanların % 100'ünde dioxinler, PCB'ler, dichlorobenzene ve xylem bulunmaktadır," demektir. Araştırma dioxinlerin ve PCB'lerin (polychlorinated biphenyls) insan açısından en tehlikeli karsinojenlerin arasında olduğunu göstermiştir. Yazdığına göre bunlar gibi tehlikeli kimyasallar o kadar yaygındır ki Kutup Bölgesi çevresinde yaşayan Eskimoların sütünde bile bulunabilmektedir.

Çevresel Çalışma Grubu'nun (EWG), –birçok disiplinden ve uzmandan oluşmuş çevre denetleme grubu– 2005'te yayınladığı bir araştırmada Dr. Roger'ı doğrulamaktır. EWG'den araştırmacılar on yenidoğanın göbek kordonlarını test ettiğinde damarlarında dolaşan 287 farklı toksin belirlemiştir. Bunlar böcek ilaçlarından; kömür, gaz ve çöp yakılması sonucu oluşan artıklara kadar çeşitlilik göstermektedir. Bunlardan 180'inin kansere yol açtığı, 217'sinin beyin ve sinir sistemini zehirlediği ve 208'inin doğum kusurlarına ve anormal geliş-

meye neden olduğu hayvan deneylerinde kanıtlanmıştır.

Zamanla bu tehlikeli kimyasallar hücrelerimizde birikir ve bilim insanlarının toksik yük ya da toksik birikim adını verdiği durumu oluşturur. Toksik yükümüz arttıkça, kendimizi halsiz hissetmeye başlayabiliriz fakat buna alışırız ya da benim yaptığım gibi ağzımıza bir hap atmaya alışırız. Toksik yükümüzü azaltmak için değişiklikler yapmadığımız sürece şikâyetlerimiz daha da kötüye gider. "Hormonlarımızı telef ettikleri ve yaşlanma sürecini hızlandırdıkları" on yıllar boyunca "en sonunda hastalığa neden olurlar" diye yazar Dr. Rogers. Onun uyarılarıyla halk sağlığı uzmanları şimdi hastalıklar gibi kanserlerin de % 95'ini çevresel faktörlerin ve beslenme tarzının oluşturduğunu söyleyebilmektedir. EWG'nin araştırmasında belirtildiği üzere gittikçe artan miktardaki sağlık sorununun -çocukluk çağı otizmi oranlarında on kat, erkek çocuklardaki doğumsal kusurlarda iki kat, çocuklardaki beyin kanserlerinde % 40 oranında, erken doğumlarda % 23 oranında artış- "nedeni bilim insanları tarafından açıklanamamaktadır." Araştırmacıların söylediğine göre "çevresel kirliliğe erken yaşta maruz kalmak başta gelen şüphelerden biridir."

İnsanlar, sık maruz kalınan maddelerin yol açtığı tehlikelerden haberdar olmaya başladıkça, yönetimler onları korumadığı için, yönetimlere karşı öfke ve memnuniyetsizlik geliştirmektedir. Aslında hükümet bizi korur ama bunun sınırları vardır. Örneğin FDA yiyecekler, ilaçlar ve kozmetik malzemelerin içeriklerini incelemektedir. Kuruluş tamamen sağlıklı olan içeriklerin yanında "o kadar da kötü olmayanları" da onaylar. Hepimiz biliriz ki % 25'i zararlı bir madde olan alkolden oluşan ağız yıkama ürünleri bizi bir anda öldürecek değildir. Ama bir toksik madde ile karşılaştığımız her seferde bir kısmı içimizde kalır çünkü vücudumuz ondan nasıl kurtulacağını bilmemektedir. Ne tüketiciler, ne üreticiler, ne

de hükümet aynen bizim gibi ömrümüzün sonuna kadar her gün bu ürünlerden yüzlercesini kullandığımızda başımıza ne geleceğini bilmektedir. Tabii ki bir kişinin her şeye karşı, her gün, ne kadar maruz kaldığını ölçmek imkansızdır, özellikle de her gün yeni bir ürün tüketime sunulurken.

Birçok uzman seçilmiş bürokratlarımızın, hükümetlerimizin büyük şirketlerce satın alındığı inancındadır. Dr. Rogers şöyle yazar: "Endüstri, çok yorgun, çok meşgul, çok hasta ve sağlıklıları için bu gerçekleri öğrenmek konusunda sorumluluk almada ilgisiz insanlar üzerine kuruludur." Ve hadi dürüst olalım: Eğer hükümet bütün zararlı ürünlerin piyasadan çekilmesine karar verirse bunun ekonomiye çok olumsuz etkileri olacaktır; ve Amerika'daki iş imkanlarına!

Düşünce İçin Besin

Amerikalıların besinlerle olan sağlıksız ilişkisi de kilo almamıza sebep olmaktadır. En başta çok fazla yemekteyiz. Yirmi-dört saat açık manavlardan, her büyük iki sokağın kesiştiği yerlerdeki fast food restoranları, benzin istasyonları marketlerindeki aburcuburlara dek yiyecek haftada yedi gün, günde yirmidört saat parmaklarımızın ucundadır. Gece yarısı arabaya servis yapılan restoranlara gidip bir çeyreklik çizburger, büyük boy patates kızartması ve büyük boy kola ısmarlayabiliriz. Bir film sırasında bir külah tuzlu ve tereyağlı patlamış mısır yemek çok olağandır, ki bir külah patlamış mısırın birkaç yıl önce bir aileyi beslemeye yeterli olduğu kanıtlamıştır. Yerel bir İtalyan restoran zincirinde bize büyük boy kase salata, kızarmış ekmek, yağlı-sirkeli sos ve istediğimiz miktarda sarımsaklı-tereyağlı ekmek verirler ve bunların hepsi de büyük boy makarnamız gelmeden önce olur. Bizim toplumumuzda inanılmaz miktardaki yiyecekler olağan görüldüğünden, işlerin böyle olması gerektiğini sanırız. Ama başka bir ülkeye

gezmeğe gittiğinizde, yalnızca işlerin nasıl olması gerektiğini değil çizgiyi nasıl aştığımızı da çabucak görürsünüz. İnsanlık tarihindeki hiçbir toplum bizim kadar yiyeceklerle fazla doyurulmamıştı. Fazla kilolu olanların sayısına bakıldığında tutkularına yenilen insanların önemsenmeyecek kadar az olduğu görülecektir.

Hepsinden de öte, çoğumuzun yedikleri bizim için pek de iyi değildir. Bizim süpermarketlerimiz, ve al, otur ve hızlıya restoranlarımız; yağ, kolesterol, sodyum, yapay tatlandırıcılar, hormon ve koruyucu oranı yüksek besinlerle doludur. Meyve ve sebzelerin raflarda daha uzun süre durabilmesi için üreticiler çok önemli maddeler içeren bu yiyecekleri soyarlar ve onları insan yapımı vitamin ve minerallerle "zenginleştirirler." Ama bedenimiz insan yapımı içerikleri işlemekten geçirirken, "gerçeklerinde" olduğu kadar başarılı olamamaktadır. Vücut bu sentetik katkı maddeleriyle ne yapacağını bilememektedir, bu yüzden toksinler olarak vücudumuzda birikmektedirler.

Daha fazlasını söylemek gerekirse birçoğumuz gerekli besinleri yeterince tüketmemekteyiz. Gece haberlerinde izlediğimiz, kıtlık bölgelerinde bir deri bir kemik insanlar gibi açlık çekmiyoruz ama kesinlikle gerekli besinleri yeterince almıyoruz. Diyete bağlı eksikliklerimiz kendisini bacak, karın, sırt ağrıları olarak belli ederler. Ve "model gibi zayıf" olmayı da unutmayalım; bizim kültürel güzellik ölçütlerimize uyabilirsiniz ama aynı zamanda yine de sağlıklı olabilirsiniz.

Aslında çoğu zaman "bolluk diyarı" diye adlandırsak da, Amerikalı tüketiciler o kadar az değerli besin tüketir ki beklenen yaşam beklentisini dolduramaz ve ölene dek sağlıklı kalamazlar. Kötü nitelikli beslenme, çoğumuzun kilo almasında, enerji azalmasında ve sonumuzun gece yarısı rahat koltuklarımızda televizyon izlemek olmasında başlıca sebeplerden biridir. Çocuklarımızla bisiklete binemeyecek, mesle-

ğimizi değiştirmek için gece okullarına gidemeyecek, giden otobüsün şoförüne durması için işaret verirken bir yandan da yürüyemeyecek kadar yorgun olmamızın sebebi budur. Tabi kültürümüz bize enerji, fiziksel ve zihinsel yeti kayıplarımızın yaşlanmaya bağlı olduğunu söylemektedir. Gerçekte, bunlar hiç de doğaya uygun değildir. Eğer gerektiği gibi bakmasını bilirsek, vücudumuz yaşlılık yıllarımızda da sağlıklı kalabilir ve uykuya dalar gibi huzurlu bir şekilde ölebilir. Hiçbir zararlı yaşam biçimi alışkanlığımız olmasa da, o denli kötü besleniyoruz ki, iyi beslenen ve aynı zamanda sigara içen ve sık alkol alan birinden çok daha sağlıksız olmamız olasıdır! Kötü beslenme bazı kanserlerin, diyabetin, kalp krizlerinin, yüksek kolesterolün, hipertansiyonun, inmelerin ve acı çekmemize ve ölmemize neden olan birçok kronik hastalığın altında yatmaktadır.

şaşırtıcı bir biçimde, süperbesin olarak adlandırılan brokoli, yulaf ezmesi ve soya fasulyesi bizi yeterince beslemektedir. Emin olun ki bunlar ileri derecede işlenmiş besinlerden çok daha iyidir; ama araştırmalar göstermiştir ki "fazla uygarlaşmış pratikler" –insanların büyüttükleri gıdadan daha fazla para kazanabilmek için doğaya uyguladığı, toprağı dinlenmesine fırsat vermeden sürekli kullanma, sentetik gübreler kullanma ve seralarda çok sık aralıklarla gıda yetiştirmek gibi yöntemler– tarafından zarar görmektedir. Bu bana göre çok üzücü bir durumdur: Kendimize yeterince dikkat ettiğimizi düşünsek de bu gerçekte yeterince dikkat ettiğimiz anlamına gelemmez.

Etohur-otobur'un İkillemi isimli New York Times çok satan kitabında, Kaliforniya Berkeley Üniversitesinde bilim ve çevre gazeteciliği alanında profesör olan Michael Pollan, fazla uygarlaşmış işlemlerimizi anlatmıştır: Dört Öęünün Doğal Tarihi. Pollan üç tip çiftliğe –endüstriyel (geleneksel tarımın çağdışı olmasına yol ačan kitlesel üretim yöntemleri– göre ta-

hıl, küçükbaş ve büyükbaş hayvan üretiminin süpermarketlerinize gelene kadar nasıl farklılık gösterdiğini anlatmıştır (Bir dana alarak kesildiği andan, yenecek biftek haline getirilene dek başından neler geçtiğini takip etmiştir). Bu yöntemleri ve bu şekilde üretilen besinleri, kendi yiyeceklerimizi yetiştirdiğimiz ve avlandığımız bir-iki jenerasyon öncesiyle karşılaştırmaktadır. Pollan'a göre, endüstriyel tarım uygulamaları son ürünü kötü kaliteli besinler tükettikleri için bünyeleri zayıf insanlar olan zincirleme bir reaksiyon hareketine sebep olarak doğanın dengesini bozmaktadır. Örneğin endüstriyel bir pratik olarak toprağı fazla kullanma, onu yaşamsal önemdeki birçok madde yönünden yetersiz kılmakta, onu zayıflatmakta ve en önemlisi toprağı "hasta" etmektedir. Hasta toprak sağlıklı toprakta büyüyene göre daha az değerli madde içeren hasta ürünler oluşturmaktadır. On yıl önce, sağlık endüstrisindeki uzmanlar, 1950'de yetiştirilen bir tabak ıspanaktakine eşdeğerde besin almak için şimdi yetiştirilenlerden on beş ya da yirmi tabak yemek gerektiğini söyleyen bir istatistik yayınlamışlardır. Besin değerindeki bu belirgin düşüş sadece ıspanak için değil, endüstriyel yöntemlerle üretilen her meyve, sebze ve tahıl için de geçerlidir. Kümes hayvanları da bu yemlerle beslendikleri için, onlar da bizim gibi kötü beslenir hale gelmiştir. Böylece insanlar sadece değersiz bitki kaynaklı besinleri değil, onlarla beslenen zayıf hayvanları da yemektelerler. Hasta toprak hasta besin üretir ki bu da hasta insanlar üretir.

Hasta besinler yemek kilo almamıza neden olur. Birçoğumuz aç kalır ve belli besinleri miktarına bakmaksızın ıstahla yeriz. Ama Oreos'un söylediğine göre bizim umutsuzca aradığımız; cipsler, dondurmalar değildir; biz aslında ihtiyaç duyduğumuz besin öğelerini arıyoruzdur. Canımızın çekmesi için koşullandırıldığımız birçok gıda bizim için faydalı ya da zararlı olup olmadığı önemsenmeyen besinlerden elde edilir.

Biz vücudumuza yoğurt, brokoli, kıvırcık yerine dondurmadan kalsiyum almayı öğretirsek; canımız yeşiller yerine kura-biye ve dondurmayı çekecektir.

Mecazi anlamda bizi aç bırakan besin kaynaklarının yanı sıra, Amerikalılar uzmanların “düşman” besin çevresi –böyle denmesinin sebepleri yağ, şeker, tuz oranı yüksek yiyeceklere ulaşmak anne yapımı taze, doğal, organik besinlere ulaşmaktan çok daha kolay olmasıdır– dedikleri durumun içinde yaşamaktadırlar. Sağlıksız ürünlerin birçoğu yapay tatlandırıcı, renklendirici, koruyucu, böcek ilacı, antibiyotik ve hormonlar gibi toksinlerle “taçlandırılmaktadır.” Tüketici raporlarına göre organik besinler, zor ulaşılabilir olmalarının yanı sıra, fazla uygar yöntemlerle elde edilen besinlere göre % 50 daha pahalıdır. Kim “99 sente öğün” fiyatına ev yapımı bir akşam yemeği hazırlayabilir? Yiyeceğini nerden aldığının bir önemi yok –fast-food restoranı, süpermarket– seçenekleriniz tadının güzel olup olmadığına, hızlı ve ucuza hazırlayıp hazırlamayacağınıza göre değişir; sağlık açısından faydalı olup olmadığına göre değil.

Binlerce yapay tatlandırıcılar, renklendiriciler, koruyucular, böcek ilaçları, hormonlar ve antibiyotikler Amerikan besinleri için onaylanmıştır. Vücudun neye zararlı dediğini öğrenmek için sadece içindekiler kısmına bakın. İçeriklerine bakarsanız –tavuk, sirke, kırmızıbiber, sarımsak, yumurta– içindekilerin zararlı olmadığını görürsünüz. Ama tanımadığınız kimyasallar ya da maddeler içeriyorsa, size zarar verme potansiyeli vardır. Eğlence için, bazı marka hot-dogların, konserve et ve fasulyenin, donmuş Fransız kızartmasının, ketçap, salata sosu içeriklerini ve birçok katkı maddesi ve koruyucu içeren yiyeceklerin içindekiler kısmını kontrol edin. Birkaç tane tanıdık içerik göreceksiniz –dana eti, fasulye, domates– ama kimyasalların ve koruyucuların listesi çok daha uzun olacaktır. Yüksek früktozlu mısır şurubu, monosodium glutamate

SSS: Ürünü yıkamak böcek ilaçlarından kurtulmasını sağlar mı?

A: Marketten eve geldiğinizde sebzele-ri ve meyveleri yıkamak her zaman için iyi bir fikirdir. Toz ve büyük parçacıkları uzaklaştırmanın yanı sıra E. Coli (İn-sanlar kalabalık yerlerde E. Coli'yi en sık taze ıspanaktan değil çürümüş etten alırlar) ya da diğer virüslerin bulaşma ihtimalini azaltırsınız. İş böcek ilaçlarını uzaklaştırmaya gelince, yıkamanın farklı sonuçları vardır. EWG'ye göre besinin yüzeyinde bulunan bir kısım ilaçları uzaklaştırabilir ama özel olarak besinin yüzeyine yapışmak üzere tasarlanmış ya da bitkinin içine emdiği böcek ilaçlarını uzaklaştırmaz. Soymak maruziyeti azaltabilir ama aynı zaman-da besin değerini de düşürür. Bu yüz-den besininizi her zaman yıkayın ve mali gücünüz de yeterse diyetinizdeki organik besin miktarını arttırın.

(MSG), modifiye gıda nişastası, maltodekstrine, (yapay) tatlandırıcı, dekstroz, sodyum benzoat, xanthan tutkalı, kalsiyum disodyum EDTA, karamel rengi—liste böyle devam eder. Tek başlarına yenildiklerinde, bu içeriklerin hiçbiri sizi öldürmez veya hasta etmez. Ama ortalama bir Amerikalı günde iki yüzden fazla sentetik kimyasal yemektedir. Bunların en başında da gıdalardan kaynaklanmayan toksinler vardır. Bir şeyi doğa üretmediyse, vücut da onu verimli bir şekilde kullanamaz. Amerika gıda kaynağına hâlâ yıllık

olarak bin adet insan yapımı kimyasal –yapay “tost makinesi tadı”ndan şu an bazı bilim insanlarınca bir yerlerde üzerinde çalışıldığından emin olduğum dondurmanın güneş altında erimesini engelleyecek koruyucu maddelere kadar– eklenmektedir.

Ölü bölge

Zarar vermeye hakaretsizlik de eklenmiştir, yediğimiz yiyecekler rahatımız adına o kadar çok işlenmektedir ki üretildiği kaynağa benzememektedir. Taşınabilir rulolar halinde preslenmiş, plastik kaplar içinde konservelenmiş, dondurulmuş akşam yemekleri yiyoruz, böylece o kadar sık alışveriş yapmamız, ya da işlemiden geçirilmiş besinlerin tadını daha iyi yapan peynir ürünleri ve diğer sahte sosları kullanmamız gerekmiyor. Onaylanmış, rafine besinler kolay ulaşılabilir ve bizim hızlı adımlar atmamızı gerektiren hayatlarımız için uygun. Ama yiyecek kaynatıldığında ve konservelenmesi için koruyucular katıldığında, besin değerini sağlayan niteliklerinden sıyrılmış olur, sonra paketlenebilmesi için zenginleştirilir ya da daha uzun süre “taze” kalabilmesi için dondurulur, bu işlem ise bu besinleri sindirmemize yarayan enzimleri ve bitkinin içinde bulunup bizim sağlığını koruyan fitobesinleri (fitokimyasallar da denir) öldürür.

Enzimler vücudun işçi atları gibidir. Vücudun en tepesinden dibine kadar, içimizde olup biten bütün kimyasal reaksiyonları katalize ederler—gözlerimizi açıp kapamamızdan, parmaklarımızı kapatmamıza ve hoşlandığımız bir müzik sırasında olduğu gibi topuklarımızı yere vurmamıza kadar bize yardımcı olur.

Aynı zamanda organlarımızın çalışmasını sağlarlar. Onlar olmaksızın vücut çalışmaz ve ölür. Sindirim sistemimizde bulunan sindirim enzimleri, büyük boyutlardaki besin parçalarını kan yoluyla hücrelere taşınabilecek kadar küçük parçalara ayırırlar. Dört çeşit ana sindirim enzimi tipi vardır: proteaz, proteinleri yapıtaşları olan aminoasitlere; amilaz nişastadan oluşan karbonhidratları basit şekerlere ayırır; lipaz yağları esansiyel veya birçok insanın kalp krizi riski açısından

takip edildiği trigliserid gibi daha kısa zincirli yağ asitlerine; ve selüloz lifleri yıkar. Hep beraber besinlerin vitamin ve minerallerini kullanarak hücrelerin gelişim ve onarımına yardımcı olurlar. Ama vücudumuz daha toksik bir hale geldikçe, bu esansiyel enzimleri üretebilme yetimizi toksik olduğumuz oranda kaybederiz. İşlemden geçirilmiş yiyecekler yediğimizde bu daha da karmaşık hale gelmektedir. Bu tip besinler aldığımızda vücudumuz bunları sindirmek için doğasının karşılayabileceğinden çok daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar ve bu yüzden yemekten sonra yoruluruz. Zamanla enzim azlığı bağışıklık sistemimizi bozar ve hasta olmamıza sebep olur.

Enzimler sağlığımız için o kadar önemlidir ki beslenme uzmanları işlemden geçirilerek enzimleri öldürülmüş gıdalara bunu belirten ibareler koymaktadır. İnsanların değiştirmedigi her doğal besin "canlı" kabul edilmektedir, hatta hasat ve kesimden sonra da bazı enzimler canlı kalırlar, bu enzimler ondan sonraki günler ve haftalar süresince, güneşte kalıp kalmamalarına, mutfakta tezgah üstünde ya da buzdolabında saklanmalarına göre azalacaktır. Enzimler canlı besinler, görünüşleri, verdikleri his, kokuları ve tatları bakımından yaşarken oldukları gibidir; enzimler öldükten sonra besinler cansız ve soluk görünürler.

Bu eğlenceli deney enzimleri daha iyi anlamanızı sağlayacaktır: Taze bir ürünü, buzdolabının sebzeliğinde unutulmuş bir ürünle karşılaştırın; kurumuş, solgun ve renk değiştirmeye başlamış olacaktır. Şimdi de taze besininizi dondurulmuş ve konservelenmiş eşdeğeriyle karşılaştırın. Büyük bir farklılık olacaktır—fasulye ne kadar tazeyse o kadar taze görünecek ve siz onu bükmeye ve kırmaya çalıştığınızda çıtırdayacaktır. Dondurulmuş fasulyenin enzimleri ölüdür; ama bazı vitaminleri ve mineralleri hâlâ yaşıyordur ama içlerinde koruyucu madde de olduğundan konservelenmişlerden daha sağlıklıdır. Konservelenmiş fasulyeden daha canlı ve daha az toksik olduğundan daha taze bir görüntüsü ve tadı olacaktır.

Konservelenmiş gıdalar sadece kimyasal koruyucu içermekle ve enzimsiz olmakla kalmazlar, aynı zamanda çok vitamin ve mineral barındırırlar; ve konserve kutusundan bazı toksinler gıdaya geçebilir. Konserve gıdaların soluk, cansız göründüğüne ve yapay tatlandırıcılar ve renklendiriciler içerdiğine şüphe yoktur! Canlı besinler canlı insanlar yaratırlar. Soluk ve yorgun görünümlü gıdalar soluk ve yorgun insanlar yaratırlar. Ve ölü gıdalar zamanla bizi öldürür.

Gıda şirketleri neden bizi hasta eden bu maddeleri hâlâ kullanmaktadırlar? Çünkü besinlerin "raf ömrünü" uzatıp bozulmalarını geciktirmek daha az gıdanın atılmasını ve şirketlerin daha fazla para kazanmasını sağlar. Eski bir Chiffon margarin reklamı uyarmıştı, "Doğa anneyi kandırmak hoş değildir!" Şimdi şaka bize dönmüştür, vücudumuz

doğal olmayan maddeleri sindirememektedir. Tabi bu gıda şirketlerinin bunları kullanmasının önüne geçmemektedir. Pollan besinlerin işlenmesinin ürünün maliyetini arttırdığını göstermiştir. Eğlence için aşağıdaki işlenmiş besinlerin hangi ana tahılı içerdiğini tahmin etmeye çalışın:

- kremalı bisküvi
- lokum
- patates cipsi
- mayonez
- spor içecekleri
- toz içecekler

Gerçek

Besinleri işlemekten geçirmek, doğal olarak kendilerinde bulunan enzimlerini öldürmektedir. Ölü enzimler ölü gıdalara eşittir. Ölü besinler yersen enerjik, canlı ve atak görünemezsin.

İnsanların işlenmemiş ve organik besinlere döndüğünde kendilerini enerjik hissetmelerinin nedeni budur.

Cevap? Mısır. Bu ürünleri üreten şirketler bize bu işlenmiş besinleri çok yüksek fiyatlara satmaktadır. Ben bu ve bunun gibi insan yapımı besinlere "plastik" diyorum çünkü yapıldıkları maddelerle hiçbir benzerlikleri yoktur. Bugünlerde Amerikalıların çoğu plastik besinlerle yaşamaktadır.

Zehirinizi seçin: Tatlandırıcılarda 411

Ulusun en sık kullandığı "plastik yiyecek" tablosunun en başında tatlandırıcılar yer alır. Her birkaç yılda bir bu ürünlerin şekerden daha sağlıklı olup olmadığı tartışılır. Yanıt karbonhidratlarla insülin arasındaki ilişki konusundaki bilgilerimizi değiştiren yeni araştırmalara göre değişir.

Fazla uygar, beyaz şeker, yüksek fruktozlu mısır şurupları gibi rafine şekerleri tükettiğimizde, kan dolaşımımıza glikoz (vücudumuzun enerji kaynağı olarak kullandığı şeker biçimi) olarak geçer. Bu sırada pankreas, vücudun ve beynin glikozu kullanabilmesi için olabildiğince hızlı insülin salınımını başlatır. Bal, maple şurubu, molasses gibi doğal şekerleri yediğimizde ise glikoz kan dolaşımına çok daha yavaş katılır. Bu da pankreasa insülin salınımı konusunda rahatlık sağlar. Daha makul bir hızda çalıştığından organın tekrar tekrar –ya da ne miktarda rafine şeker yediğimiz göz önüne alınırsa, sürekli-kısa mesafe koşuculuğu yapıp daha sonra frenleri sıkmasına fırsat vermeyerek– yıpranmasını engeller. Pankreasın bu hızlı devinimi en sonunda yorulmasına ve diyabet gelişmesine neden olur. Enerjiye dönüştürülemeyen fazla şeker yağa çevrilir. Şeker enerjiye çok çabuk dönüştürüldüğünden kısa bir süre sonra tekrar acıkırız.

Birçok kişi zayıf kalabilmek ve şeker döngüsüne engel olmak için tatlandırıcı kullanır. Ama beyaz şeker birçok probleme neden olsa da, aspartam, acesulfame, neutame, sucralose, alitame' i içeren –daha çok Nutrasweet and Equal (mavi ambalajlı), Splenda (sarı ambalajlı) ve Sweet'N Low and saccharin (kırmızı ambalajlı) olarak tanınırlar– yapay tatlandırıcılardan daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Yine de ne beyaz şeker ne de sentetik tatlandırıcılar, Güney Amerika'da yetişen ve belli bölgelerde yeşil paketlerde satılan stevia kadar sağlıklı değildir. İnsanların zayıf kalmak için aldığı yapay tatlandırıcılar şunlardır:

Aspartam:

Nutrasweet and Equal adıyla satılan, aspartam beyne ve zihinsel fonksiyonlara zarar veren toksinler içermektedir. Aynı zamanda serotonin üretimini de engelleyerek, kullanıcının koşullarına göre daha az zevk alması ya da depresif ruh haline katkıda bulunur. Bunun yanı sıra aspartam kan şekerinin dengelenmesine yarayan çok değerli kromu da vücumuzdan çalar. Doğal olmadığı ve bu yüzden bizi beslemediği için hücrelerimizin aç kalmasına ve iştahımızın artarak kilo almamıza neden olur.

Sakarin

Yapay tatlandırıcıların en eskilerinden olan sakarin Sweet'N Low'nun içinde bulunur ve Çin'de üretilen bir bitkiden elde edilir. FDA kompleks doğal şeker olarak tanımlasa da, FDA onun şu uyarı notunu taşımasına karar verdi: "Bu ürünün kullanımı sağlığınıza zarar verebilir. Bu ürün laboratuvar hayvanlarında kansere neden olduğu belirlenen sakarin içerir." Bazı nedenlerden dolayı, FDA

kararını değiştirdi, kanser iddiasını yalanladı ve uyarı yazısının kaldırılmasına izin verdi.

Stevya

Yapay tatlandırıcı kullanacaksanız size stevyayı öneririm. Çalışmalara göre şekerden otuz kat daha tatlı olduğundan, çok fazlasına ihtiyacınız olmaz. Bunun yanında pankreasın kısa mesafe koşuculuğu yapmasına neden olan kan şekeri değerlerinizi yükseltmez ya da basit şekerlerin yaptığı gibi hızlı iştah artışlarına neden olmaz. Journal of Ethno-Pharmacology dergisinde yayınlanan bir çalışmaya göre damarları genişleterek yüksek tansiyona da yardımcı olur. Faydalı bakterilerin çoğalmasını destekleyerek sindirim sisteminin düzenlenmesine yardımcı olur, vücudun detoksifiye olmasına ve günlük idrar miktarında artış sağlar.

Sukraloz

Sukraloz, araştırmacıların kansere neden olduğunu gösterdikleri klorin'i içerir. Kullandığımız her Splenda paketiyle vücudumuzda bir miktar klorin birikir. Sukraloz deney farelerinde timus bezinin büzölmesine, karaciğer ve böbreğin büyümesine neden olur. Bilim insanlarına göre insanlarda en sonunda kansere sebep olmak üzere yavaş mutasyonlara yol açmaktadır. Bazıları baş dönmesi, karıncalanma, panik benzeri duygulanım ve karın ağrıları benzeri daha kısa sürede ortaya çıkan yan etkilere maruz kalmaktadır.

Ceza olarak oburluk?

Amerikalılar sadece zararlı besinler yememekte, aynı zamanda çok yemektedir. İşin doğrusu o kadar çok yeriz ki Polonyalılar bizim “ulusal yeme bozukluğu”ndan muzdarip olduğumuzu düşünürler. Ben de aynı fikirdeyim. Bir nesil öncesine kadar insanlar muhtemelen sadece üç öğün yiyordu ve belki de bir kez atıştırıyordu. Kahvaltıda süt, su belki portakal suyu ve rahatlatma amacıyla soda içiyorlardı. İnsanlar yemekler işin içine karışmadan sosyalleşiyor ve eğleniyorlardı. Bugün ise yemek neredeyse her şeyin odak noktasını oluşturmakta. Bugünse büyük bir şans olarak egzersiz yaparken (spor içecekleri, aromalı sular, enerji yiyecekleri), sosyalleşirken (cips, bira, soda, dondurma), sevgilimizle buluşurken (yemek randevuları), TV izlerken (cips, bira, kola, pizza), müşterilerle buluşurken (güç verici yemekler, içecekler, iş yemekleri) ya da çocukları futbol oyunundan alırken (fast food) sürekli midemize bir şeyler indiririz. Televizyonu açın bakın ne göreceksiniz? Yemek, yemek, yemek! Ve içecekleri unutmayın. Halkın Yararı için Bilim Merkezi (CSPI) yayınlarında çıkan Sıvı şeker: Asitli içecekler Amerikalıların sağlıklarına nasıl zarar vermektedir raporuna göre ortalama bir Amerikan genci günde 623,69 gram gazlı içecek ve meyve suyu (kalorilerinin yüzde 13’ü), buna karşılık ise sadece 255,15 gram süt içmektedir. Meyveli soda, sütü gençlerin en sık içtiği içecek olmaktadır. Amerikalılar gün boyu yer ve içerler ve bunda yanlış bir şey görmeyiz.

Bütün bir toplumun yeme alışkanlıkları nasıl böyle hızla değişebilmiştir? Ülkenin önde gelen beslenme uzmanlarından biri olan New York Üniversitesi’nde besin, yiyecek ve halk sağlığı bölümlerinde çalışan Profesör Marion Nestle’ye göre “bolluk paradoksu” diye adlandırdığı bir dönemi yaşamaktalar. İnsanlık tarihinin büyük bir kısmı boyunca yiyecek

ulaşılması zor bir şey olmuştur. Vücudumuz "bollukta ya da kıtlıkta" hayatta kalmak üzere uyum sağlamıştır ama genelde kıtlık söz konusu olduğundan buna daha alışkındır. Ama teknolojik olarak o kadar hızlı geliştik ki, Amerikan endüstrisi başta mısır ve soya olmak üzere gerekenin çok üstünde ürün ortaya çıkarmaktadır. Amerika'da yaşayan herkesin sağlıklı bir kiloya erişmek için ihtiyaç duyduğu günlük kalori miktarını, yemek endüstrisinin ürettiği kalorilerle karşılaştırdığınızda, üretimin iki kat fazla olduğunu görürsünüz. Doğal olarak yiyecek firmaları satabilecekleri kadar çok satıp kâr etmek isterler. Stratejileri yenilikçi ürünler geliştirmekten (aşırı uygarlaşmış diye okuyun), televizyon reklamlarında görkemli görünerek bu yolla hükümet bürokratlarına lobi yapmaya ya da yönlendirildiklerini bilmeyen çocukları etkileyen uzmanlar tutmaya kadar değişir. Dr. Nestle *Gıda Politikaları: Gıda Endüstrisinin Beslenme ve Sağlığa Etkileri* adlı kitabında belirttiğine göre daha çok gıda satmak söz konusu olduğunda, halk sağlığı onlar için sorun olmamaktadır. "Hastalık riskini artıran besin öğeleri azaltılarak, başlıca [sağlık] durumlarının –örneğin koroner kalp hastalığı, diyabet, inme, karaciğer sirozu– görülme sıklığı azaltılabilir ya da daha ileri yaşlara ertelenebilir. Ama az yiyin demek gıda üreticilerinin çıkarlarına ters düşer."

Amazon.com'un canlı video gösterisi Amazon Fishbowl programında Pollan, Amerikalıların "Yılda 36 milyar dolarlık daha fazla miktarda, farklı zamanlarda, televizyon karşısında ve para kazanmayı mümkün kılan daha fazla işlenmiş ürünleri yememiz konusunda kasıtlı fakat incelikli bir biçimde kafa karıştıran bir endüstri" ile karşı karşıya olduğunu iddia etmiştir. Dr Nestle'nin söylediğine göre gıda endüstrisi bizi bilinçli olarak çikolata, kahve ve yumurtanın yararlı olup olmadığı ya da "düşük yağ oranı", "düşük kalori" ve "doğal" ibarelerinin kastettiklerini tam karşılayıp karşılamadığı konu-

sunda kafası karışık durumda bırakır. Gıda endüstrisi ekonomisi hakkında uzman olmasam da, yakın bir zamanda ben de gıda sektörünün aldaticılığını birinci elde n gördüm. Üzerine düşük yağ oranı yazılmış havuç paketleri gördüm. Bir havuç üzerinde düşük yağ oranı ibaresi mi? Ne saçmalık! Tabii ki de yağ oranları düşük çünkü onlar havuç!

Gıda üreticileri o kadar çok pazarlama yapıyorlar ki –ve bunda çok da başarılılar– gıdanın anlamını bir nesil öncesinde olduğu gibi kendimizi beslemek için kullandığımız bir madde olmaktan çıkarıp, ne zaman kutlayacak, sevinecek, ödüllendirilecek, rahatlama gerektirecek bir şey olsa tükettiğimiz bir şeye dönüştürdü. Birçoğumuzun yaşamak için yemek yerine yemek için yaşadığı kuşku götürmez.

Hükümet bütün bunların neresinde durmaktadır? Bazı uzmanlar FDA'nın amaç cümlesinde var olan bir çıkar çatışması yaşadığını iddia etmektedir: Amerikalı çiftçilerin yetiştirdiği ürünleri desteklemek ya da tüketicilerin çok fazla yememesi için yönlendirmek konusunda bir seçim yapmalıdır. "Gıda reklamları ile karşılaştırıldığında hiçbir hükümet kaynağı beslenme tavsiyeleri vermek üzere bunlarla yarışamaz." diye yazar Dr. Nestle. Sonuç olarak, "Birçok insan beslenme konusundaki tavsiyeleri medyadan ya da bizzat gıda endüstrisinin halkla ilişki kurma çabalarından almaktadır," der. 2004'te CSPI'nın hukuki işler yöneticisi olan Bruce Silverglade, hükümetin obeziteyi önleme konusundaki rolünü geliştirmeye yönelik kongrede oturum başlangıcında, katılımcılara hükümetin sağlıklı beslenme kampanya bütçesinin gıda şirketlerinin pazarlamaya ayırdığı bütçenin yanında –7 milyar dolara karşılık 4-5 milyon dolar– cüce kaldığını söylemiştir. Bu yüzden Amerikalıların daha az yemesi gerektiği vurgusunun yeterince duyulmaması şaşırtıcı değildir.

Fazla toksik olmak sizi nasıl şişmanlatır

Birinin kanına yemek yedikten hemen sonra mikroskop altında bakarsanız, yediklerinin vücutlarını etkilediğini görürsünüz. Çalışmalarım sırasında, insanlara tipik Amerikan öğünüyle –fast food ya da pizza– beslenmelerini söyleyip daha sonra kan alarak incelediğimiz bir araştırma yaptık. Eğer bu zamana kadar sağlıklı beslenmişlerse, yemeden önce kan hücrelerine baktığımızda, aralarında yuvarlak boşluklar görürüz. Ama fast food öğününden sonra, kan hücreleri arasındaki boşluk kaybolur. Bunun yerine birbirlerine çok yakın ve birbirlerinin üstünde bitişik dururlar. Bu “öncesi ve sonrası” resimlerini gönüllülere gösteririz. Neden sersem ve yorgun hissettiklerinin kan hücreleri tarafından dışa vuruluşuna tanıklık etmek onları şaşırtır. Daha sonra beş ya da on sindirim enzimi –görevi bütün pisliği silip süpürerek hücrelerin oksijenlenmiş kanda yüzmesini sağlamaktır– almalarını isteriz. Bir saatten daha kısa bir sürede, katılımcı kendisini daha iyi hisseder ve daha enerjik hale gelir. Mikroskop altında hücrelerine baktığımızda, hücrelerin daha az kalabalık gruplar oluşturduğunu ve nefes alabildiklerini görürüz.

Moleküler düzeyde, toksinler yiyeceklerle vücudumuza girdiğinde, vücut onları sindirmeye çalışır. Doğal olmayan bir şeyle karşı karşıya olduğunu anladığında, sentetik içerikleri yıkmak için daha fazla enzim salar. Kendimizi yorgun, şişmiş, gazlı hissettiğimizde; mide yanmamız, GERH (gastroözefagiyal reflü hastalığı) ya da ağrıyan bir midemiz olduğunda; hatta kabız olduğumuzda, sebep genelde budur. Aynı zamanda Amerikalıların yüzde 20’sinin sindirim şikâyetlerinin nedeni budur ve insanlara en sık reçete edilen ilaçlar; Tums, Magnezyum Sütü, Pepcid, Prilosec, Zantac, Gas-X ve Imodium AD’dır. Sonuçta vücut bu maddeleri sindirilemez olarak algılayacaktır (hmm... bu kelime aynı sindirememe kelimesine

benziyor). Bu noktada, onları mideden vücudun en büyük çöp kutusu olan kolona doğru atmaktadır. Ama kolon bile bunlarla ne yapacağını bilmemektedir. Orada biraz kaldıktan sonra -kolon bunlarla ne yapacağı sorununa çözüm bulmaya çalışırken, kabıza, gaza, vücut kokusuna ve diğer sorunlara neden olur- vücudun drenaj ağı olan lenfatik sisteme geçerler. Lenf sistemi nasıl başa çıkacağını bilmediğinden, toksinleri asıl görevi organlara yastık görevi görmek ve yalıtımı sağlamakken ek iş olarak çöpleri depolamak olan yağ hücrelerinin içinde biriktirir.

Hayatımız boyunca, yağ hücrelerimizde daha fazla toksin birikir ve hücreler kalabalıklaşır ve yoğunlaşır. Tıkanmaya başladıklarında, biz de tıkanmış hissederiz. Gerçekte yağ hücrelerimizde biriken çöpler olan selülit geliştirmeye başlarız. Yağ hücrelerimiz bunlarla doldukça, biz de şişeriz, ağırlaşırız ve kıyafetlerimiz dar gelmeye başlar. Zamanla hücrelerimiz öyle sıkışık hale gelir ki yeterince oksijenlenemezler. Çöpleri içine yığacak hücreler aradıkça vücudumuz daha fazla yağ hücresi üretir. Bunlar da daha fazlasını alamaz hale gelinceye kadar çöplerle doldurulurlar. Solmaya ve şekilsizleşmeye başlarlar, gelişimleri gecikir. En sonunda, boğulmaya başlarlar. İşleri daha da kötüleştiren, bu fazla uygarlaşmış besinlerin kolonu, böbrekleri ve karaciğeri -görevleri zararlı öğeleri kan akımından süzerek vücuttan uzaklaştırmak olan organlar- toksik lağım çukurlarına dönüştürür. Zamanla, fazla yüklü hale gelir ve görevlerini yerine getiremez ve bizi yorgun ve hasta kılarlar. Bir şeylerin yolunda gitmediğini hissedebiliriz, ama sorun mikroskopik düzeyde olduğundan, sadece bu konuda bilgili olan kişiler gerçekten ne olduğunun farkına varabilir. Geri kalan bizler bitkinlik, sersemlik, bulanık düşünme, kafa karışıklığı, baş ağrısı, alerjiler ve vücut ağrılarının nedeninin ne olduğunu bilmeyiz. Toksisite kendini kırıksıklık, yaşlılık lekeleri, kuru ya da yağlı cilt, akne, alerji ve vücut kokusu gibi daha belirgin yollardan gösterir.

Bunlar tipik işaretler olarak ortaya çıkarken biz genelde fazla kiloluyuzdur. Çok geçmeden kimyasal saldırı ya da toksik yüklenme işaretlerini deneyimleriz. Kan basıncımız yükselmeye başlar; başımız, eklemlerimiz ve vücudumuz ağrır. Bu işaretler toplumun bize yaşlanmaya bağlı olduğunu söylediği şeylerdir ama aslında yaşla hiçbir alakası yoktur. Bunlar aslında toksik olduğumuzun kanıtıdır (Düzgün beslenen, bakımı yapılan ve her çeşit toksinden uzak tutulan bir vücut doksanlarına kadar iyi işler ve bu kişiler sessizce uykularında ölürlər). Bu noktada genellikle doktora gideriz. Ama "Amerikalı hekimler her yerde karşımıza çıkan çevresel faktörlerden kaynaklanan hastalıklara bakmak için eğitilmemişlerdir. Hastalığı tersine çevirmek için onlardan nasıl kurtulunacağına dair bir fikirleri de yoktur," diye yazar Dr. Rogers. Bunun yerine ilaç yazarlar. İlaçlar başımızı ağrıtan şikâyetleri iyileştirirler ama ilaçların toksik sonuçları anlamına gelen ama yumuşatılarak "yan etkiler" denen durumları armağan ederler. Sonra tekrar doktora gideriz çünkü yeni şikâyetlerimiz vardır. Birçok insanın vücudu toksinlerle öyle yüklü hale gelir ki geleneksel diyet yöntemleriyle kilo vermeleri fiziksel olarak imkânsızlaşır. İnsanlar bir kez bu noktaya ulaştıklarında, ne yapsalar, ne kadar istekli olsalar, hangi diyeti deneseler, ya da bu diyete harfi harfine uysalar kilo veremezler. Toksinler biyokimyalarını bozmuştur. Şişman olmak onların suçu değildir.

Trans yağları düşünün, tereyağında, fast food ürünlerinde, hamur işlerinde, cipsler ve donmuş gıdalarda bulunurlar. Bilim insanlarının bu yağlardan uzak durmamız gerektiğini söylemelerinin bir nedeni toksisiteridir. Bitkisel yağların bozulmadan daha uzun süre dayanması için ve onların oda sıcaklığında katı kalabilmelerini sağlamak için (düşünün: birçok margarin ve una katılan yağlar), üreticiler onların moleküler yapısıyla oynamaktadır, hidrojenizasyon adı verilen bir

yöntem olan hidrojen eklemeyi uygulamaktadırlar. Hidrojenizasyon yağ moleküllerinin şeklini değiştirmekte, trans yağ asitlerini tereyağı gibi doymuş (hayvansal) yağlardan daha kötü hale getirir. Ve "hamamböceği motelleri"ne hamamböceklerinin girişi olduğu ama çıkışı olmadığı gibi, hidrojenize edilmiş yağlar da hücrelerinize girer ama hücreleriniz onları nasıl atacağı sorununu çözemez. Hücrelerin içsel işleyişini bozar, kalp krizi riskini artıran düşük-yoğunluklu lipoprotein (kötü, LDL) kolesterol miktarını artırırken, ona karşı koruyan yüksek yoğunluklu kolesterol (HDL, iyi) miktarını düşürür. Bundan sonra kilo verebilmemize müdahale eder ve bel çevresinden kilo almamıza ve çabuk yaşlanmamıza yol açarlar. Trans yağ asitleri o kadar tehlikelidir ki, FDA yiyeceğin içindekiler kısmında belirtilmesini zorunlu kılmıştır. Ama New York'ta ya da trans yağ kullanımının tamamen yasaklandığı başka bir toplulukta yaşamıyorsanız, yemeğin nasıl hazırlandığını bilmediğiniz restoranlarda işler ne yazık ki böyle yürümez.

Bu baş ağrıtıcı toksinlerin yanında, birçoğumuz aşağıda sık rastlanılanlarından bir kısmı açıklanacak olan metabolik sistemimizle ilgili sorunlar yaşarız:

İnsülin direnci / Metabolik direnç / X sendromu

X sendromu gibi esrarlı bir isimden sonra, insülin direncinin James Bond filmlerine özgü esrarengiz bir hastalık olduğunu düşünebilirsiniz. Aslında kandaki fazla şekere bir cevap olarak oluşan bu durum, diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, obezite, böbrek hastalıklarına öncülük edebilmektedir. Yemeğin ardından, vücut gıdaları hücrelerin enerji kaynağı olarak kullandığı glikoza ve diğer maddelere dönüştürür. Hücrelerin glikozu kullanabilmeleri için önce içlerine almaları gerekir. İnsülinin devreye girdiği yer burasıdır. Pankreas gli-

kozu hücrelere taşıyan hormon olan insülini salgılar, sonra da kapıların kilidini ya da reseptör bölgelerini açar, böylece glikoz içeri girer. Bazen bu reseptörler görevini yerine getirmmez ve hücreler açılmaz. Bu olduğunda, fazla miktarda insülin ve glikoz kanda kalır. Pankreas daha fazla ihtiyaç olmadığını düşünür ve kendini düşük konuma ayarlar ve zamanla tembelleşir. Bu arada hücre dışında kalmış kan şekeri, yağ olarak depolanmak için yer aramak üzere vücut içinde dolaşır. Bu meydana geldiğinde kişi kendisini daha az enerjik hissederek.

Hormon bozuklukları

İnsüliniden testosterona, vücut ağzına kadar hücreler arasında bilgi taşıyan kimyasal postacılar olan hormonlarla doludur. Hormon dengesi birçok nedenle –nadir olmayan bir şekli toksinler yoluyla– bozulabilir. Bu olduğunda metabolik hızımızla beraber vücut fonksiyonlarımızı da değiştirirler. Metabolizmayı kontrol eden troid hormonu tiroksinin çok düşük seviyelere geldiğinde neler olduğunu hatırlayın: Hipotroidi gelişir, metabolizma yavaşlar ve kilo alırız. Aynı zamanda cildimiz ve saçlarımız kurur, kırılganlaşır ve tırnaklar daha kolay kırılır. Doktorlar genelde troid hormonu reçete ederler ama bu da kadınlarda âdet döngüsünü etkileyebilir ki bu da başka sıkıntılara neden olur. Tam tersine tiroksin miktarı çok arttığında kilo kaybederiz.

Parazitler

Birçok bağırsak paraziti vücuda yabancıdır vücudun atıklarından beslenerek bağırsaklarda yaşarlar. Bazı kaynaklar Amerikalıların yüzde 85'inin kancakurdu, tenya'ya kadar boyları mikroskopik ya da iki metre arasında değişen bir ya da daha fazla paraziti olduğunu ileri sürerler. Birleşmiş Milletler'den alınan bir bilgiye göre, dünya çapında 1,5 milyar insanda

yuvarlak kurt bulunmaktadır. Parazit taşıyıcılığı kronik hale geldiğinde vücudun metabolizmasını etkiler. Besinlerin emilmesini azaltır ve daha fazla maya üretilmesine neden olurlar, böylece vücudumuz gereğinden fazla asidik olur ve organlarımız sersemler, bağışıklık sistemimiz bozulur ve toksinler üretilir. Benim birçok hastamda sindirim ve kolon şikayetlerine parazitler neden olmaktaydı. Dürüstçe söylemek gerekirse ben tıp dünyasının bildiğinden ya da tanımladığından çok daha fazla böyle vaka olduğuna inanmaktayım.

İlaç reçete etmek

Alerjilere karşı verilen antihistaminiklerden, kan basıncı kontrolü ve diyabet için verilen beta blokörlere, antidepresanlar, hormon benzeri doğum kontrol hapları ve hormon replasman tedavisine (HRT) kadar bütün ilaçlar metabolizmanızı bozabilir; eğer kilo vermenizi imkansız hale getirmemişse zorlaştırır. İlaçlar vücudunuzun orda olmasını istemeyeceği kimyasalları kanınıza katar. Hastalıktan daha beter yan etkilere yol açmalarının yanı sıra, bu kimyasallar metabolizmayı yavaşlatır ve insanların kilo almasına neden olur.

Örneğin birçok kadın çoğunlukla östrojen baskınlığı olarak adlandırılan, vücuttaki östrojen miktarının progesterondan fazla olduğu, hormonal sorunlar yaşarlar. Fazla östrojen kadınların vücudunda sıvı tutulmasına ve huzursuz hale gelmelerine neden olmanın yanında, kan şekeri dengesinin de bozularak, kadınların şeker ya da karbonhidrat arzulamasına neden olur, bu da sonuçta vücudun yağ üretmesi demektir. Ah! Kadınlar haplara, HRT'ye ya da diğer hormonlara devam ederlerse kilo almaya devam edeceklerini bilmezler. Bir kadının sisteminde çok fazla östrojen varsa, sıvı birikmesi, kilo alma, şişkinlik ve huzursuzluk gibi durumlara karşı eğilimli hale gelir.

Prozac, Zoloft, Paxil ve Celexa gibi pazara sunulan anti-depresan ilaçların üreticileri bunların kilo kaybettireceğini iddia ederler. Saçmalık! Antidepresan kullanan birçok kişi kilo aldığını fark eder. Bunun nedeni bazen ilacın iştah artışına neden olmasıdır; diğer durumlarda ise metabolizmayı yavaşlatır. Hatta neredeyse tüm uyku hapları vücutta su tutulmasına neden olurlar.

Hastalarım kendilerine fayda sağlayan ilaçların kilo almalarına neden olduklarını öğrendiklerinde, ilaçlarını bir an önce bırakmak istediler. Ama bu da çok tehlikeli olabilir. Müşterilerime her zaman bir ilacı bırakmadan önce doktorlarına danışmaları gerektiğini söylerim. Ama aynı zamanda sık rastlanılan sağlık sorunlarını tedavi etmek için birçok doğal tedavi yöntemi vardır. Örneğin birçok insan esansiyel yağ asitlerinin depresyonlarına iyi geldiğini, ya da sarımsak kapsüllerinin kan basıncını düşürmede etkili bir yol olduğunu fark etmiştir. Sağlık sorunlarını çözmede kullanılan doğal yöntemler hakkında daha fazla bilgi almak için Kevin Trudeau tarafından yazılan *Doğal Tedaviler* kitabını ya da Phyllis ve James Balch tarafından yazılan *Besin Yoluyla Tedavi Reçeteleri* adlı klasik kitabını öneririm. Burada önemli olan nokta doktorunuzla iletişim içinde olmanızdır. Şifalı otlar gibi birçok doğal yaklaşım ilaçlarınızla reaksiyona girebilir ve istenmeyen sonuçlar ortaya çıkar.

Bezgin metabolizma

Vücut yeterli oksijeni almadığında, bezginleşir ve metabolizması kilo vermesini zorlaştıracak biçimde yavaşlar. Bu durum sigara tiryakileri, astımlılar, derin nefes alamayanlar, egzersiz yapmayan ya da kronik hastalıkları olanlarda ve fazla hareket edemeyenlerde görülür.

Sigara içmek

Birçok insan kilo almamak için sigara içmeye devam etmektedir. Nikotin yapay olarak kalp hızını artırır, dopamin miktarını artırarak beynimizde kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan bölgeleri uyarır, metabolizmayı hızlandırır, iştahı baskılar ve karaciğerdeki glikoz (şeker) depoları olan glikojenin salınımını artırır. Glikojen kan dolaşımına katıldığında kan şekeri yavaş yavaş artmaya başlar, bu da bizi daha az aç hissettirir.

Ve insanların ağızlarına sürekli bir şey koyma eğiliminde olduğunu gözardı etmeyelim. Kişi sigarayı bıraktığında, nikotin daha fazla sistemlerinde olmadığından, metabolizma normal değerine doğru yavaşlar, bu yüzden tabii ki kilo alır. Ve dopamin seviyeleri normale döndüğünden, fazla yiyebilir, kavga etme eğiliminde olabilir, ya da alışkın oldukları dopamin miktarını yakalayabilmek için bilmeden çok büyük korkular yaratarak vücudun savaş ya da sıvış refleksini tetikleyebilirler. İnsanlar sigara içmeyi bıraktıklarında, 30 gün aç ve huzursuz olmaları beklenir. En iyi ilaç nedir? Egzersiz. Dopamin salınımını ve metabolizmayı uyarır!

Maya miktarında artış

Herkesin vücudunda bir çeşit mantar olan mayadan bir miktar vardır. Hastalığın üç temel sebebi vardır ve mantarlar bunlardan biridir (virüsler ve bakteriler diğer ikisidir; sıcak bölgelerde bunlara bir de parazitler eklenir). Fazla maya kişiye göre çok çeşitli şikâyetlere neden olur. Ortak işaretler, kadınlarda görülen vajinal maya enfeksiyonları, büyük göğüslerin altında oluşabilen kızarıklıklar, erkeklerde kaşıntı ve atlet ayağıdır. Vücutta bütün sistemin üstesinden gelebileceğinden daha fazla maya –adı Candida’dır– olduğunda bağışıklık sistemimiz üzerinde ciddi bir yük oluşur. Allopatik tıp çevreleri

Candida'nın varlığını kabul ederken, geleneksel hekimler vücudunuzda Candida olması için yarı ölmüş olmanız gerektiğine inanırlar. Yanılıyorlar. İnsanlar maya enfeksiyonuna yakalandıklarında ya da kaşıntı hissettiklerinde, durum sistematik bir hal almaya başlamıştır, mantarın yayılması sonucu oluşan aşırı yorgunluk, ciddi biçimde yavaş düşünme, kilo alma ya da verme, karbonhidrat ve tatlı arzulanması ve AIDS'lilerde sık görülen ağızda pamukçuk gibi birçok şikayetleri olur. Candida'sı olan biri küflere karşı da hassassa, bu bileşim vücudu yaşamsal enerjisinden mahrum ederek metabolizmayı baskılayabilir. Bu gerçekleştiğindeyse kilo alırız.

Yiyeceklerin üç durumu

Umut verici bir şekilde birçok insan hayatlarında toksinlerin varlığına gözlerini açmaktadır. Eskiden insanlar onlara besinlerdeki ve vücudumuzdaki toksinlerden bahsettiğimde bana dalga geçen gözlerle bakardı. Şimdi onlar bana diyorlar, "Toksik olduğumu biliyorum! Daha fazla organik besin yemem gerekiyor." Organik Ticaret Birliği'ne göre, organik ürün satışları 1997'den beri yılda yüzde 15 ile yüzde 21 arasında artmaktadır. Ana akım manavlar ve gıda marketlerinde organik gıda bulunur hale gelmiştir. Aslında, iki büyük sağlıklı besin zinciri -Whole Foods ve Wild Oats- süpermarketler, ana alışveriş merkezleri ve hatta Wal-Mart harekete geçtiğinden beri organik gıda satışlarının yarısından çoğunu oluşturmaktadır.

Organige doğru olan bu kayma, insanların yiyeceklerin üç seviyesi diye adlandırdığım durumda yukarıya doğru ilerlemekte olduklarını göstermektedir: Fazla uygarlaşmış, işlenmiş, rafine edilmiş yiyeceklerden ebeveynlerimizin ya da büyük anne-babalarımızın yaptığı gibi uygar, bütün ve sağlıklı yiyeceklere dönüş. Bu geçişi yapmakla, doğaya geri döneriz, vücudun çalışabilmesi için gereken besinleri sağlamanın ya-

nında vücudumuzun kendini yenilemesini ve zehirlerden arınmasını sağladığımız için kendimizi hastalıklardan uzak tutmuş oluruz. Bu geçişi yapınca, kendi vücutlarımızda bizi huzursuz hissettiren, ruhsal ve zihinsel hastalıklardan ve hayat boyu fayda sağlamayacak diyetler yapmaktan kurtuluruz.

Yiyeceklerin üç seviyesi:

Seviye 1: Fazla uygarlaşmış besin

Nedir: Genelde süpermarketlerin orta reyonlarında bulunan, Amerikalıların büyük bir kısmının hasta ve şişman olmasına yol açan, yüksek derecede işlenmiş ve düzenlenmiş besinler.

Örnekler: Fazla uygarlaşmış besinlerin birçok farklı tipi vardır. Değişik çeşitler arasından sizin için en iyi olanı donmuş gıdalardır; fast food ve hazır yemekler daha kötüdür; konserve, kutu çeşitler ise en az sağlıklı olanlardır. Süpermarketten aldığınız hazır yemekler genellikle donmuş gıdaların mikrodalga fırına konulmuş halidir. Fazladan tuz, şeker ve kimyasal yüklüdürler.

Yanlış bunun neresinde: Şeker, tuz, koruyucu, sağlıksız yağlar, antibiyotikler, tarım ilaçları açısından oranı yüksek; lif, besin değeri ve enzim oranı düşüktür.

Bu size ne yapar: Bağışıklık sisteminizi zayıflatır, sizi gribe, virüslere, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıklara karşı kırılgan yapar.

Kendinizi nasıl hissetmenize neden olur: Yorgun, kafası karışık, ağır.

Seviye 2: Taze ve Organik gıdalar

Nedir: Bütün gıdaları doğanın ornları ürettiği haliyle kimyasal koruyucular, tarım ilaçları ve hormonlar olmaksızın yemek.

Örnekler: Çok çeşitli organik gıdalar vardır. Taze organik meyveler, sebzeler, tahıllar ve etler, taze organik olmayan yiyeceklerin ardından, sizin için en iyisidir. Donmuş meyveler ve sebzeler birçok vitamin içerir ve paketlenmiş ya da konservelenmiş yiyecekler kadar koruyucu madde içermezler, ama vücudun sindirimi tam yapabilmesi için gereken enzimler açısından fakirdirler. Donmuş yemekler ve konservelenmiş, kutulanmış yiyecekler organik ürünler açısından en az sağlıklı olanlardır Çünkü genelde şeker, tuz, koruyucu ve sağlıksız yağlar içerirler.

Yanlış bunun neresinde: Taze organik ya da organik olmayan besinler, kirli su ve havamıza maruz kalmış ya da organik olmayan ürünlerin yetiştirilmesinde kimyasallar kullanılmışsa da fazla uygarlaşmış besinlerden daha az toksiktirler. Genel olarak organik ya da değil bir besin ne kadar fazla işlenmişse besin değeri o kadar düşüktür. Ama yine de işlenmiş organik gıdalar, işlenmiş organik olmayan gıdalardan ya da fazla uygarlaşmış gıdalardan daha sağlıklıdır.

Bu size ne yapar: organik gıdalar sağlığı destekler, sağlıklı bir kiloda kalmanızı ya da kilo vermenizi sağlar. Mümkün olduğunca organik ve taze gıdalar yemeye çalışın.

Kendinizi nasıl hissetmenize neden olur: Güçlü, enerjik ve zihni açık.

Seviye 3: Yüksek yoğunluklu Gıda destekleri

Nedir: Doğanın amaçladığı gibi kullanırsak besin sadece bizi besleyen değil aynı zamanda sağlığımızı koruyan

ve herhangi bir ilaçtan çok daha iyi bir biçimde daha kolay iyileşmemizi sağlayan bir şey de olur.

Örnekler: Yeşil un, antioksidan içecekler, protein unu, temizleyici bitkiler, güçlendirilmiş fitoproteinler, vitaminler, mineraller, enzimler, aminoasitler, esansiyel yağ asitleri vb...

Yanlış bunun neresinde: Hasta olmaktan kesinlikle daha ucuz olsa da geleneksel tıptan daha masraflı olabilir.

Bu size ne yapar: Bağışıklık sistemini güçlendirir, hormonları dengeler, dejeneratif hastalıklara karşı korur, kilo kaybetmeyi sağlar, detoksifikasyonu destekler.

Kendinizi nasıl hissetmenize neden olur: Güçlü, zihni açık, sadece organik gıdalar aldığınız zamankinden daha enerjik.

Organik beslenmeyi nasıl karşılarım

Müşterilerimin bana söylediğine göre ödeyebildiği sürece herkes daha az tarım ilacı, hormon ve antibiyotik içeren ürünler kullanmayı ister. "Organik beslenebilmek için zengin olman gerekir," diye şikayet ederler. Organik besinler kesinlikle ticari ürünlere göre daha pahalıdır. Yetiştirilmeleri daha zordur ve ticari ürünlerde olduğu gibi hükümet desteğinden yararlanmazlar. Sonuç olarak, Consumer Report'a göre, organik ürünler için ortalama yüzde 50 daha fazla ödersiniz.

İşin iyi yanı, ceplerinizi dışa çıkarmadan önce besinlerden kaynaklanan toksinlere maruziyetinizi azaltacak yollar vardır. CR tarafından geliştirilen rehberler sizi bu konuda bilgilendirir ve paranızın cebinizde kalmasını sağlar.

Mümkün olduğunca organik ürünler alın: Elma, havuç, ithal üzümler, nektarlar, şeftali, patates, ıspanak, çilek; et,

kümes hayvanları, yumurta, süt ürünleri; bebek mamaları.

Alım gücünüz yetiyorsa organik alın: Kuşkonmaz, avokado, muz, brokoli, kivi, mango, soğan, papaya, kayısı; ekmek, yağ, patates cipsi, pasta, tahıllar ve donmuş ya da konservelenmiş diğer paketli ürünler.

Organik almayın: Deniz ürünleri; kozmetikler.

DETOKS MU DİYET Mİ?

Fark nedir?

Büyümeye başladığım yıllarda kardeşlerimle birlikte yazları Greenville Kuzey Carolina'da büyükannemlerde geçirirdim. Büyükannem her zaman kelimenin her anlamıyla –ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak– çok sağlıklı bir kadın olmuştu. Sık dua eder, her gün İncil okur ve inanarak kiliseye giderdi. Hristiyan iradesinin bir örneği olarak, bütün hayatım boyunca onu bir kez bile sigara, alkol içerken, emniyet kemeri takmadan araba sürerken ya da sağlığına zarar verecek veya sağlığını tehlikeye düşürecek bir şey yaparken görmedim. Onu abur cubur yerken bile görmedim!

Çocukluğum sırasında, büyükannem her sabah dışarı çıkar, bahçeden domates, fasulye, salata, lahana ve diğer sebzelerden toplardı. Ve sonra bütün gününü onun çağındaki güneyli kadınların çoğunun yaptığı gibi yemek yaparak geçirirdi! Büyük tencerelerde yeşil lahana, şalgam, siyah bezelye, mısır ekmeği ve tavuk pişirirdi. Sonra bize büyük tabaklar hazırlardı, ve “Çocuklar büyümek için yemeniz lazım,” derdi. Aynı zamanda büyükbabam Bruce’a da büyük sefer taslarıyla yemekler hazırlardı, çok fazla yemesi bizi eğlendirirdi. Yemekten sonra büyükbabam sandalyesinde uyur ve horlamaya başlardı.

Ama büyükannem hiçbir zaman yemek yaptığı kadar yemezdi. "Büyükanneniz bu kadar çok yiyemez, yoksa yorgun düşer ve uyurum!"

Tüm hayatım boyunca büyükannemi bir kez bile büyük bir öğün yerken görmedim. "Kemik torbası" diyeceğiniz cins-tendi. Kendisine küçük bir tabak lahana koyar ve onu yerdı. Birkaç saat sonra bamya ve fasulye yerdı. Kısa bir süre sonra biraz mısırekmeği ve et yerdı. Daha sonraysa keyifle bir patates yerdı. Büyükannem bütün gün atıştırırdı ama hiç kilo almazdı. Sadece açlığını yatıştıracak kadar yerdı—ne daha azı, ne daha çoğu.

Bu akıllılık ve kendini bilme bütün temel yaşam biçimi alışkanlıklarına da yansırı. Bir yere gitme vakti geldiğinde, biz çocuklar hep acele içinde olurduk.

"Hadi büyükanne. Gidelim!" derdik ona.

Ama büyükannemin çok sakın bir yapısı vardı. Kimsenin kendisini acele ettirmesine izin vermezdi. "Siz gidin," derdi "büyükanneniz burada oturacak ve işine devam edecek."

"İş" dediği yemeden, bağırsak hareketlerini duymadan, güzelce giyinmeden evi terk etmemek demekti. O banyodaki "işini" yaparken oturup onu beklediğim birçok günü hatırlarım. Yaptığında "Hadi gidelim! Şimdi ne isterseniz yapmaya hazırım," derdi. Ve yapardı.

Onun dönemindeki birçok kadın gibi, büyükannem eski tedavi yöntemlerine inanırdı. Ailemizin çok fazla parası olmadığından, doktora gitmek gibi bir şey yoktu. Kendimizi hastalıklardan koruyacak geleneksel yöntemlere güvenirdik. Burnumu çekmeye başladığımda ya da karnım ağrıdığında, büyükannem "Gel buraya tatlım, al bu morina balığı karaciğeri yağını iç," derdi. Ya bunu ya da kunduz yağını içirirdi—biri ishal yaptırır diğeri kustururdu. Bu yollardan biriyle "böceği" dışarı çıkarırdı. Nadiren farklı bir şey başıma geldiğinde beni

Vicks'le ovar, başıma soğan ve sarımsak koyar beni önce sıcak ıslak havlulara sonra da terleyip terimle virüsü dışarı atmam için plastik torbalara sarardı. O zamanlar tabi bunun başıma gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürdüm, ama şimdi geriye dönüp o zamanlara baktığımda, bunların işe yaradığını görüyorum: Titremeye başlar, terler ve hızlı bir biçimde iyileşirdim.

Hayatım boyunca bir kez büyükannemin kendini kötü hissettiğini gördüm. Yirmili yaşlarımin ortalarındaydım. Bazı nedenlerden dolayı aile üyeleri yüksek tansiyonu olduğu sonucuna vardı. Ailedeki tek hemşire olarak, herkes onunla ilgilenmemi istedi. Onu doktora götürmem gerektiği sonucuna varmışım. Gitmek istemedi.

"Bazı ilaçlar almalısın büyükanne," dedim. Tabi o zaman sağlık sorunlarını çözmenin en iyi yolunun ilaçlar olduğuna inanıyordum.

"Benim tansiyonum yüksek değil," dedi. Büyükannem inatçıydı; kan basıncının normal olduğunda ısrar etti. Ama ona tekrar tekrar yalvardıktan sonra doktora gitmeyi kabul etti.

Doktora gittiğimizde tansiyonunun son derece yüksek olduğunu öğrendik. Doktor büyükanneme antihipertansif ilaçlar yazdığı bir reçete verdi. Büyükannem almayı reddetti.

"Benim tansiyonumla ilgili bir sorunum yok," diye ısrar etti. İlaçları kullanmayacak olması beni endişelendirdi. Tansiyonu o kadar yüksekti ki felç geçirmesinden korktum. Eve geldiğimizde, kan basıncını yeniden ölçtüm. Şaşırtıcı biçimde çok düşüktü: 96'ya 70. Doktoru arayıp söyledim.

"İmkânsız!" dedi bana. "Onu geri getirmelisin. Makine-nizde bir bozukluk var sanırım."

Büyükannem yine direndi: "Tekrar doktora gitmeyeceğim." Ama çocukları ve biz torunları ısrar etmeye devam et-

tik. En sonunda yumuşadı ve geri götürmeme izin verdi. Bir kez daha kan basıncı yukarılardaydı! Eve geri geldiğimizde tekrar ölçtüm. Kan basıncı sağlıklı bir seviyeye düşmüştü. “Benim tansiyonum yüksek değil.”

En sonunda doktora gittiğimizde tansiyonunun çıkmasına neden olan bir şey olması gerektiğini fark ettim: Korku tansiyonunu yükseltiyordu. Doktor ya da tıbbi aletler korkusu anlamına gelen “beyaz önlük” hipertansiyonu! Yüksek tansiyonu olan birinin ilaçlarını almayı reddetmesini hiçbir zaman önermem; ama büyükannem içgüdülerini dinlediği için çok memnunum. Antihipertansife ihtiyacı yoktu. İlaçları almış olsaydı şüphesiz ilaçlar onu hasta edecek, belki de öldürecekti.

Bu deneyim bana vücudunla uyum içinde olup, bir şeylerin yanlış olup olmadığını bütün doktorlardan, aletlerden ya da makinelerden daha iyi bilebileceğinizi öğretti. Ne yazık ki çok azımız hâlâ bu şekilde yaşıyor. Kendinin bilincinde olan çok az kişi var.

Bugün büyükannemin iyi sağlık modeli olduğunu düşünüyorum—taze besinler yemek, düzenli biçimde tuvalete çıkmak, vücudunu dinlemek, ruhuna uygun davranmak, kendi özel ritmine göre hareket etmek, düzenli aralıklarla kendini detoksifiye etmek ve kendini doğal yöntemlerle iyileştirmek. Sadece genç yaşta ölen eşinden değil, arkadaşlarının çoğundan ve bazı çocuklarından daha uzun yaşadı. Ve bunun yanında ilaçlara hiç ihtiyaç duymadı. Bana koşulsuz sevgi ve hayat boyu unutmayacağım birçok hatıra vermesinin yanında çok değerli bir başka armağan verdiğini fark ettim: Kendine dikkat etmek için nasıl karar vermen gerektiği konusunda örnek oldu. Bu kitap yazılırken yüz yaşına yaklaşıyordu.

İçimizdeki bilgelikten bir hediye

Büyükannemin kendini, aklını, vücudunu ve ruhunu dinleyerek bildiği birçok şeyi araştırmacılar bilimsel olarak biliyor. Örneğin, vücudun kendi bilgeliği olduğunu, ruhumuzun gerçekten var olduğunu ve duanın iyileştirebileceğini öğrendik. Araştırmalar taze besinler yemenin ve dengeli beslenmenin sağlığa faydasını gösterdi. Bugün anladık ki düzenli bağırsak hareketlerimiz olması önemli ve büyük öğünler yemektense küçük atıştırmalar daha sağlıklı. Aynı zamanda öğrendik ki sistematik az yeme yaşlanmayı önleyici bir tekniktir. Artan sayıdaki araştırma değişik hayvanlarda, uygun biçimde beslenenlerle, gerekenden yüzde 30 daha az beslenenler karşılaştırarak, az beslenenlerin daha uzun ve sağlıklı yaşadığını göstermektedir. Kaloriden kaçınma insanlarda gerektiği gibi çalışılamamıştır çünkü çok uzun yaşamaktayız; ama *Journal of the American Medical Association* ve *New England Journal of Medicine* gibi saygın dergilerde yayınlanan çalışmalarda az yiyen insanların daha uzun yaşadığı öne sürülmüştür.

Büyük çoğunluğumuz büyüklerimiz ve atalarımızda sık rastlanan bu ve bunun gibi bilgeliklerden uzak düşmüşüzdür. Onun yerine vücudumuzu önemsemememiz konusunda bizi cesaretlendiren ve enerjimizi tüketen bir hayat biçimine sarıldık. Kendi pratiğimde daha basit ve temiz bir yaşama biçimine dönmek isteyen birçok kişiyle karşılaşıyorum. Doğaya, köklerine geri dönmek istiyorlar. Bu yaklaşımın akıllıca olduğunu düşünüyorum. Kilo vermek ve korumak, kronik hastalıkları önlemek ya da onlardan kurtulmak doğal bir yaşama uyum sağlayabilmemizle mümkündür.

İnsan yaşamı bir mucizedir, bunun bir kaza olduğunu düşünmüyorum. Kazalar, doğaları gereği, düzensizdir; insanın varoluşu bir doktorun ya da bilim insanının kavrayabileceğinden çok daha fazla düzen gerektirir ve içerir. Doğaları

ve disiplin gereği çok nesnel olan birçok araştırmacı düzen düzeyi bu kadar derin olduğu için Tanrı'nın var olması gerektiği sonucuna varmaktadır. Ben bir amaç için yaratıldığı-mıza ve anlayabileceğimizden çok daha karmaşık bir sürecin son ürünü olduğumuza inanıyorum. Doğanın gerekli parçalarıyız. Atalarımız ve bugün yaşayan birçok yerli grup bunu biliyor ve doğal dünyaya saygılı davranıyor. Batı kültürü doğayla olan yaşamsal ve kırılğan ilişkiyi anlama konusunda bizi isteksiz kılıyor ve bunun acısını çekiyoruz. Ne kadar sıkı bağlarla bağlandığımızı bilseydik, kirletmez, zarar vermez ve dünyaya saygısızlık etmezdik. Gezegenin sağlığını her tehlikeye attığımızda, kendimizi tehlikeye atarız. Temel bağlantımızı gösteren şu örneği dikkate alın: Bitkiler ve ağaçlar yapraklarını kaybettiklerinde, atmosfere oksijen salarlar. Basitçe söylemek gerekirse, biz insanlar bu oksijeni ciğerlerimizde çekeriz. Oradan kanımıza ve hücrelerimize geçer. Hücreler kaslarımıza güç vermek için oksijeni kullanırlar; o olmadan çalışamazlar. Vücut oksijeni kullandıkça, onu karbondioksit çevirir, kan onu tekrar ciğerlere taşır ve nefes verdiğimizde dışarı atarız. Bitkiler ve ağaçlar nefes alır ve karbondioksiti gezegendeki en önemli biyokimyasal reaksiyon olan fotosentez yapmak için kullanırlar: Bitkilerin güneş ışığını enerjiye çevirdiği, en sonunda bizim de bunu besin olarak kullandığımız işlem. Ama biz oksijeni yaratan ağaçları kesmeye ve doğaya doğal olmayan miktarlarda karbondioksit salan kömür, doğalgaz gibi fosil yakıtları yakmaya devam edersek türümüzü nasıl devam ettireceğiz?

Toplumumuz bizi doğayı anlamaktan caydırdığından beri, vücudumuzu anlama isteğimizi de törpülemektedir. Kalbinizin atmasını neyin sağladığını hiç merak ettiniz mi? Gözlerinizi neden kırparsınız? Neden vücudunuzda tüyler vardır? Bütün bu fonksiyonlar önemlidir. Şunu düşünün: fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak dışa vurduğumuz her şey

belli bir amaç için vardır. Bütünlüğü içinde ya da parçaları –güzel eller, tatlı bir yüz, çok fazla selülit, ağrıyan dizler– bazında vücudumuza baktığımızda trilyonlarca hücrenin mükemmel bir uyum ve düzen içinde beraber çalıştığını görürüz. Bu trilyonlarca hücreden her biri, kendi gücünü sağlayan bir motora sahiptir ve beyin onlara ne yapmaları gerektiğini söyler. Her hücre oksijeni teneffüs eder ve kanın tüm vücuda dağıttığı besinleri kullanırlar. Ağızlarını açmak yerine, zarlarını açar ve besinlerle yaşamsal elementlerin içeri girmesine izin verirler. Yemek yediklerinden atık da atarlar.

Bu trilyonlarca hücreden her birinin biricik bir amacı vardır ve diğer hücrelerle yaşamsal fonksiyonları yürütmek için iletişim halindedirler. Örneğin, bir grup hücre iki yüz ke miği bir arada tutan bir çerçeve olan; yaşamsal organlarımızı ve kalp, mide, üreme sistemimiz gibi yumuşak dokularımızı koruyan iskeleti oluşturur. Başka hücrelerse hasarlara karşı vücudun savunma takımını oluşturur. Örneğin lenf bezleri virüsleri, bakterileri ve diğer yabancı maddeleri süzerler. Dalağın ana görevleri arasında kanı toksinlerden arındırarak temizlemek vardır. Karaciğer kanı dalaktan, mideden, pankreastan ve bağırsaklardan alır, vücuda giren işgalcilerden –bakteri, virüs, mantar, yabancı kimyasallar ve diğer kimyasallardan– dolaşıma geri vermeden önce arındırır.

Özgül fonksiyonlarını yerine getirirken hücrelerimiz sürekli olarak iletişim kurarlar. Merkezi Sinir Sistemi (MSS) bu iletişimi yönetir, düzenler ve yönlendirir; düşünmek, öğrenmek ve hatırlamak gibi zihinsel aktivitelerimizi mümkün kılan hücreleri yönetir; ve gözlerimizi açıp kapatmak ya da bir köpekten kaçmak gibi çok kısa süreler içinde belli görevleri yapmak üzere hareket eden hücreleri denetler. Hormonları düzenleyen endokrin sistem –örneğin, erkek üremesi için testosteron; kadın üremesi için östrojen; ve şeker metabolizması için önemli olan insülin– bu hücreleri besinleri metabolize

etmek ve büyüme gibi uzun vadeli durumlara göre ayarlar. İnsan teknolojisindeki en son yenilikler vücudumuzun incelikli iletişim yollarının yanında bir mum bile olamaz. Eğer dalak zarar görürse ve kanımızı temizleyemez hale gelirse, MSS karaciğere bu durumu bildiren bir mesaj gönderir ve dalağın görevlerini üstüne almasını ister. Aynı biçimde böbreklerimiz zayıflarsa karaciğerimiz yine devreye girer. Ama hücrelerin bu fazla yükü çok da isteyerek almadığı ya da diğer organ çalışmadığı için ona kötü bir tavır geliştirdiklerinden emin değilim.

Her hücrenin uzunluğu yaptığı göreve bağlı olan doğal bir yaşam döngüsü vardır. Bir deri hücresinin ömrü kemik hücresine göre kısadır. Kırmızı kan hücreleri, 120 gün yaşarken bazı tip sinir hücreleri 100 yıla kadar yaşayabilmektedir. Vakti geldiğinde, bütün hücreler tamı tamına kendilerinin aynı olan bir yavru hücre oluşturur. Yavrunun sağlığı ebeveynlerinin sağlığına bağlıdır. Birçok faktör yavrunun sağlığını etkiler. Hücreler oksijen alamadıklarında hasta olurlar; örneğin kişide görevi oksijeni bütün vücuda dağıtmak olan kırmızı kan hücresi eksikliğine bağlı kansızlık olur; yeterli besini alamazlar; fazla soğuk ya da sıcağa maruz kalırlar; elektrik çarpması, radyasyon tedavisi gibi travmalar geçirirler, ya da toksinlere maruz kalırlar. Bir kez zarar gördüklerinde, hücrelerimiz kendilerini "işlemez" hissederler ve işlerini yanlış yaparlar, patlarlar, solarlar ve vakitlerinden önce ölürler. Hücrelerimiz çalışmayı hiç bırakmasa da, dengeleri bozulduğu ya da düzenleri tehdit altında olduğu için işleyişlerini yavaşlatabilirler. Hücrelerimizin kendini nasıl hissettiği vücudumuzun nasıl hissettiğini etkiler. Hücrelerimiz çalışmıyorsa ya da dengeleri bozulmuşsa bunu hissederiz.

Normal şartlar altında ve hücrelerimiz sağlamken, zarar görür veya düzen dışına çıkarsa, kendilerini otomatik olarak iyileştirir veya ayarlarlar. Kusursuz sağlık vücudun özünde

olan ve sürekli ona ulaşmaya çalıştığı doğal durumudur. Vücudumuzun iyi olmayı istediğini nadiren düşünürüz ama hepimizin bunu kanıtlayacak kişisel deneyimleri vardır. Kimin çocukluğunda bisikletten düşüp dizinin soyulduğu hatıraları yoktur? Vücudun kendini temizleme yolu olan kanama gerçekleşir, sevdiğimiz biri antiseptik solüsyon sürer ve bandajlar. Birkaç gün sonra bandajı açtığımızda, vücudumuzun kabuk ve yeni deri yarattığını görürüz. Tekrar düşüp kabuğumuzu un ufak etsek de vücudumuz bizi tekrar iyileştirecektir. Kabuğu kendimiz kasten kaldırsak da, onun altındaki deri iyileşmesini sürdürecektir. Kanser düşüncesi birçok insanı ölümüne korkutsa da, yaşadığımız her gün kanserli hücrelerle başarılı biçimde savaşıyoruz. Sonunda bize üstün gelirlerse, kendimizi iyileştirme mekanizmalarımızın onları kontrol altına alması on yıllar içinde gerçekleşecektir. Hasta olmadığımız sürece bütün kırık tırnaklar, tırmalanmalar, soğuk algınlıkları, kemik kırıkları ve morarmalar kendilerini hayat boyu onarır.

Kişisel olarak kendimizi iyileştirebildiğimizi gördüğümüz deneyimlere sahip olsak da, yerli iyileşme sanatlarının yok edildiği, vücudumuzun güvenilmez ve bizi iyileştirenin doktor ya da ilaçlar olduğunu söyleyen bir kültür içinde yaşıyoruz. Unutsak da fark etmez! Sağlık uzmanlarının ya da ilaç şirketlerinin ne ima ettiğini boş verin, ilaçlar bizi iyileştirmez ve iyileştiremez. İlaçlar şikâyetlerimizi düzeltebilir, ama bizi iyileştiren kendi vücudumuzdur. Vücudun tamir servisi 365 gün 24 saat hizmettedir. Bizi bilinçli bir çaba sarf etmeden ve bilgimiz dışında iyileştirir, çünkü sağlıklı olmak bizim doğamızdır. Sadece sinir sisteminin bazı fonksiyonları zihnimizin kontrolü altındadır. Diğer olaylar biz istesek de istemesek de gerçekleşir. Ne kadar uğraşırsak uğraşalım, ortalama bir insan derisini, saçını, göz rengini (doğal olarak) değiştiremez; boyunun daha fazla uzamasını; vücut şeklini değiştirmeyi; doğuştan zayıf olan baldırlarından kurtulmayı başaramaz

("Ortalama bir insan" dedim çünkü bazı kişiler kendilerini eğitip zihin gücünü iyileşmek veya sıcak kömür üzerinde yürümek gibi inanılmaz özelliklerdeki fiziksel olaylar üzerinde kullanabiliyorlar). Vücudun iyileşme girişimini durdurmak imkansızdır.

İyi ya da kötü iyileştirdiğimiz fark etmez vücut her zaman equilibrium ya da homeostaz denen denge durumunu yaratmaya çalışacaktır. İşin merkezinden ne kadar uzak olursak olalım –öğlen yemeklerini sürekli atlamak zorunda kaldığımız yoğun bir işte, sevdiğimiz birinin yanında keyiften dört köşe bir halde veya sadece abur cubur yediğimiz zamanlarda– vücut bizimle beraberdir ve düzene dönmeye çalışıyordur. Yaptığı düzenlemelerin çoğu biz uyurken gerçekleşir, uyandığımızda kendimizi yenilenmiş hissedersiniz ve uyurken yaptığımız kronik enerji tasarrufu aynı zamanda yavaş ölmeye eşittir. Uyandıktan hemen sonra idrar yapma / bağırsaklarımızı boşaltma isteğinin nedeni nedir? Çünkü vücut biz uyurken biriktirdiği toksinleri atmak istemektedir. Tabi hücrelerimizin kendini iyileştirme yeteneği bizim üretken olmayan yaşam alışkanlıklarımız ve toksinlerle zarar görmediklerinde daha yüksektir. Ne kadar uzun yaşar ve kötü beslenme alışkanlığıyla beslenirsek vücudumuza kesilen bilet bedeli o kadar yüksek olacaktır. Hücrelerimiz daha az kusursuz çalışacak ve kendilerini çoğaltacaktır, bu da yaşlanmaya ve hastalıklara yol açacaktır.

Bilim insanları için bile sayısız iç hareketin sürüp gittiği vücudumuzun, bizi dengede tutabilmek için neler yaptığını anlayabilmeleri zordur. Görebildiğimiz örneklerle bakarak bunu nasıl yaptığını hayal etmek daha kolay olacaktır, o yüzden size basit bir örnek vereceğim. Bir yöne doğru vücudunuzu çok fazla eğerek dengenizi gerçekten bozduğunuzu düşünün. Dik ve ayakta durma pozisyonundan ne kadar uzaklaşırsanız, kaslarınız o kadar kenetlenecek, topuklarınız

yeri kavrayacak ve vücudunuz yeni durumda equilibriuma ulaşmak için uyum gösterecektir. Eğilebildiğiniz kadar eğilin, bacağınız sizin eğildiğiniz yöne doğru sizi düşmekten korumaya yönelik bir hareket olarak, istemdişı bir adım atacaktır. Bunu sizin çabanız olmadan yapacaktır. Tabi siz bu harekette gönüllü olarak da katılıp, bilinçli olarak düşmek yerine kendinizi "yakalayabilirsiniz". Vücudun doğal içgüdülerini görmezden geldiğimizde, onun bizi dengede tutma çabasının altını oymuş oluruz. Ama vücut bizim için bedava çalışmaktadır. Vücudun doğal eğilimi bizi sağlıklı, düzen içinde ve dengede tutmak yönündedir.

Görmezden gelmek mutluluk mudur?: Vücudumuza görmezden gelmenin yolları

Kendini dengede tutmak ve iyileştirmek vücudun doğasında olsa da özgür irademizi kullanarak bu doğal içgüdüleri geçersiz kılabiliriz. Toplumumuz vücudumuza güvenmememiz ve onu ihmal etmemiz konusunda bizi cesaretlendirir ama buna uyduğumuzda daha az sağlıklı oluruz. İşte bazı sık görülen örnekler.

Yorgun olduğumuzda uyumamak. Uykulu olduğumuzda bir akşamüstü siestası ya da şekerleme yapmak yerine birçoğumuz kahve ve kafeinli soda içeriz. Atalarımız şafakta uyanıp günbatımından sonra uyuduysa da biz on bir haberlerini seyredebilmek için akşam yorgunluğumuzu bastırmaya çalışırız. Ya da uykuya dalar, uyanır ve sonra da neden yattığımızda uykumuzun gelmediğini merak ederiz.

Tuvalete gitmemek. Özellikle kadınlar için vücudun gereksinimlerinden biri olan boşaltım önemli bir meseledir.

Ne kadar çok kadın müşterimin bütün gün toplantıda olduğu için gün boyu idrarını yapmadığını ya da bağırsaklarını boşaltmadığını anlatamam. Gerek duyduğunuzda işememek, mesane kaslarınıza depolamak için uygun olduğundan çok daha fazla idrar depolamayı öğretir. Yıllar boyunca yer çekiminin etkisiyle aşağı çekildikten sonra, mesane kasları fazla gevşemiş olur ve elastikliğini kaybeder. Birçok yetişkin kadının çişini tutamama sorunu olduğuna şaşmamalı. Bağırsak hareketlerini tutmaya çalışmak vücudun boşaltım yapmamaya koşullanmasına yol açar. Bu uygulamanın yanına vücudun nasıl sindireceğini bilmediği doğal olmayan ürünlerle beslenme alışkanlığı da eklenince kabız olursunuz. Bunun yanında, birçok iş ortamı tuvalete gitmeyi kolay hale getirmez. Hemşireler için çift mesai yapıp on altı saat çalıştığınız bir gün, özellikle de kalabalık bir pediatri koğuşunda tuvalete gidememek pek nadir yaşanan bir durum değildir. Birçok şirket işçilerine sadece yarım saat yemek arası ve on ya da yirmi dakika serbest zaman vermektedir, bu da tuvalet işinizi yerine getirmeniz için size fazla zaman vermez, tuvalete gitmekle evdeki çocuklarınızı aramak arasında bir seçim yapmak zorunda kalırsınız. Bu gibi sağlıksız uygulamalar vücudu sadece içgüdülerine karşı çalışması için eğitmez, aynı zamanda doğanın tasarladığından daha fazla toksinin vücudumuzda birikmesine yol açar.

Hapşırığı tutmak. Komşunu mikrop spreyi altına tutmana gerek olmasa da, vücudunun toksinleri şiddetle dışarı atma çabasını durdurmak da iyi bir fikir değildir. Kolunuzun iç tarafına ya da başka bir dokunuza doğru hapşırın.

Baş ağrısını ihmal etmek. Şakaklarınız zonklarken, uzanıp yatmak ve beyninizin neden ağrıdığını düşünmek

yerine, kültürümüz bize bir aspirin veya Tylenol alıp yaptığımız işe devam etmemizi öğretir. Ama baş ağrıları birçok nedenle meydana gelir ve bunların birçoğu ciddi nedenlerdir. Toksinlere maruz kalmak başta gelen sebeplerden biridir. Birçok insan tolere edemediği veya alerjik olduğu maddeleri yer, nefesle içine çeker veya bir şekilde karşılaşır ve sonunda baş ağrıları ortaya çıkar. Bazı insanlarda beyne düzgün kan gitmemesinden kaynaklanan gerilim tipi baş ağrısı vardır. Bu genelde altta yatan bir başka problemin işaretidir. Bazı işaretler inmeyi gösterebilir. Diğer insanların baş ağrıları hormon dengesizliklerine bağlıdır. Bazılarının ise beyin tümörleri vardır.

Bir ateşi beslemek. Soğuk olmasını istediğiniz halde ateşi, sıcak olmasını istediğiniz halde soğuğu besler misiniz? Amerikalıların kafası zamanın sınağığı tüm bu tavsiyelerle karmakarışıkır. Cevap? Vücudunuzu dinleyin. Ateş bir virüsü ya da bakteriyi yakmak için yükselir. Ateşin yanmasına izin verirsiniz, mikroptan terleyerek kurtulursunuz. Ateşiniz olduğunda kendinizi pek aç hissetmezsiniz. Ateşinizi düşürmek için bir hap aldığınızda, biraz acıkırsınız ama mikrop hâlâ içinizdedir.

İshal ilacı almak. İshal olduğumuzda, bu vücudun bir mikrobu bağırsaklar yoluyla temizlemeye çalıştığının işaretidir. Ama vücudun dışarı atmasına izin vermek yerine, birçoğumuz bu işlemi durduracak ilaçlar alırız. Geriye benim kafamı duvara vurmamdan başka bir yol kalmıyor. Vücudunuz gerçek anlamda toksinleri dışarı atıyorsa, aklım almıyor neden hâlâ çöpleri içimizde tutmaya çalışıyoruz? Yanıt: Çünkü insanlar vücutlarının her zaman kendi yararları için çalıştığını anlamıyorlar.

Fazla yeme. Vücudumuzun doğasından gelen bilgeliği besinleri yanlış kullanarak etkisiz hale getirebiliriz. Müşterilerim bana sürekli aç olmadıkları halde yediklerini söyler. Birçoğumuz bu kötü alışkanlığı iyi niyetli ebeveynlerimizden öğreniriz. Çocukların sıklıkla "Ama ben aç değilim" dediğini ve ebeveynlerinin onları "Yemek zorundasın!" diye yanıtladığını duyarsınız. Diğerleri de kızgın, yalnız, yorgun, sıkılmış ya da üzgün olduğu için yer. Bazıları da "Ben sadece yemek zorunda olduğum zaman yerim" ya da "Tabağımdaki her şeyi yerim" der. Ben de onlara ebeveynlerinin onlara sabah 8'de, öğlen ve akşam 6'da ve "Afrika'da açlıktan ölen çocuklar var," olduğu için tabaklarındaki her şeyi bitirmelerini öğrettiklerini; ve en iyisinin sadece acıkınca yemek olduğunu hatırlatırım. Birçok insan için bu iki saatte bir küçük öğünler ve atıştırmalar demektir.

Eğlence için beslenmeye katılmak. Amacı vücudu beslemek olan üretken beslenme ile amacı sadece tat almak için; akşam yemeği vakti geldi diye, birine eşlik etmek için, kutlamak ya da duygularınızın içini doldurmak için yemek olan eğlenceli yemek arasında fark vardır. Eğlence için yediğimizde, kendimize sorduğumuz soru şudur: "Neyin tadı güzeldir?" üretken beslendiğimizde: "Bu benim vücudum için ne yapacaktır?" Üretken beslendiğimizde, yiyecekleri ilaç olarak kullanıyoruz demektir.

Asit / Yağ ilişkisi

Şimdi hatırlamıyor olabilirsiniz ama aslında lise fen sınıfında vücudun uyumluluğuyla ilgili birçok şey öğrendiniz. Bir şeyin pH'ını (hidrojen potansiyelinin kısaltması, kullanıldığını

nadiren görürsünüz) ölçmek için asit/baz dengesini gösteren bir parça turnusol kağıdını kullandığımızı hatırlayabilirsiniz. pH, 1 ile 14 arasında değişen değerler üzerinden ölçülür; 1 mümkün olan en asidik, 14 mümkün olan en bazik ölçümdür. Sabunlu suya bir parça turnusol kağıdı koyarsanız renginin maviye döndüğünü görürsünüz, bu da 9-10 arasında bazik bir pH'ı gösterir. Turnusol kağıdını sirkenin içine batırırsanız asitliği gösteren altın sarısına dönecektir. Saf su nötraldir, 7, ve turnusol kağıdının rengini değiştirmez. Ama birçok Amerikalı sularına temizlemek için flouride gibi kimyasallar atılan yerlerde yaşamaktadır ve bu da suyumuzu doğanın tasarladığından daha asidik olmasına yol açmaktadır.

Vücudun dengeyi sağlama güdüsü biyokimyasına da yansımıştır. İnsan vücudunun pH'ı 6,5 ile 7 arasındadır. Bu çoğunlukla bazik değerlere daha yakın sağlıklı hücrelerle, hücrelerin salgıladıkları genelde asidik olan atıklar arasındaki dengeyi temsil eder (İdrarınız sabahları daha asidik olmalıdır çünkü vücudunuz bütün gece toksinleri biriktirmiştir). Çok fazla işlenmiş besin yediğimizde, ilaç aldığımızda ya da yoğun stres altında kaldığımızda vücut asidik hale gelir. Aşağıdaki liste bazı besinlerdeki yaklaşık pH değerlerini göstermektedir (değerler besinin çeşidine; taze, konserve, paketlenmiş olup olmasına göre değişir):

Elma: 3.5

Fasulye: 6.0

Sığır eti (kıyma): 5.6

Bira: 4.4

Ekmek: 5.5

Brokoli: 6.4

Kahve: 5.0

Mısır: 6.5

Turunçgiller: 2.3

21 GÜNDE 10 KİLO

Yumurta:	7.9
Balık:	6.7
Ketçap:	3.9
Jöle:	3.3
Mayonez:	4.4
Süt:	6.6
Yulaf ezmesi:	6.4
Amerikan fıstığı yağı:	6.3
Alabalık:	6.1
Gazoz:	2.5
Şeker:	5.5
Domates:	4.5
Karpuz:	5.4
Şarap:	3.1

Karşılaştırabilmek için bazı ürünlerin pH'larına göz atın:

Asit yağmuru:	3.5
Amonyak:	11
Pil asidi:	1
Çamaşır suyu:	11
Kan:	7.4
Lavabo açacağı:	14
Ocak temizleyicisi:	12
Tükrük:	6.7
Deniz suyu:	7.5 ile 8.4 arası
Mide asidi:	1
İdrar:	Kişinin vücudunun ne kadar asidik olduğuna göre değişmek üzere 4.5 ile 8 arası

Çeşitli sebzeler, meyveler, tahıllar ve kabuklu yemişlerden oluşan bir diyetle beslendiğimizde vücudumuz daha bazik hale gelir. Tipik Amerikan beslenme şekli ve yaşam biçimi öylesine dengeden çıkmıştır ki, pH kuvvetli asidiğe doğru-
dur.

Fazla asidik bir vücut hastalığınız olduğu anlamına gel-
mese de, düşük kaliteli bir yaşam sürmenize ve kilo almanıza
neden olur. Vücudunuz sürekli asidik olduğunda, sisteminiz-
de yeteri kadar oksijen akışı olmaz ve hücrelerimizde birikim
olur. Hücrelerimiz nefes alamadığında ve geriye çekildiğinde,
sağlıklı durumumuzla karşılaştırıldığında yorgun, hiperaktif,
duygusal olarak dengesiz ve asabi hale geliriz. Bazı insanlar
çok stresli hale gelirler. Strese girdiğimizde "savaş ya da sığınış"
refleksine neden olan epinefrin hormonunu salgılarız. Epinef-
rin çok asidiktir ve vücudun kronik olarak asidik olmasına
katkıda bulunur.

Vücut pH'ı dengesini yitirdiğinde, dengeyi tekrar sağ-
layacak vitaminleri ve mineralleri aradığından, belli bazı yi-
yecekleri canımız çekmeye başlar. Ne yazık ki, birçoğumuz
beynimizi belli vitamin ve minerallerin işlenmiş gıdalarda
olduğuna dair eğitmişizdir. İşlenmiş gıdaların çoğu da yine
asidiktir.

İşlenmiş gıdalardan zengin bir diyetle beslenirseniz, ca-
nınızın çekeceği yiyecekler şunlardır: Patates cipsi, dondur-
ma, çok gevrek tavuk kızartması, çikolata parçalı kurabiyeler.
Ne yazık ki asidik bir vücudun canının çektiği gıdaların bir
kısmı aynı zamanda alerjiktir. Bunun nedeni ihtiyaç duydu-
ğumuz besin öğelerini bu gıdalarda bulacağımızın öğretilmiş
olmasıdır. Hepimizin alerjik reaksiyon deneyimi olduğundan
bu yiyecekleri yemek bizi daha kötü hissettirecektir.

Bütün vitaminleri, mineralleri, enzimleri, fitoproteinleri
içeren dengeli bir diyetle geçtiğimizde asidik bir vücut baziğe
doğru kayacaktır. Daha bazik olmaya başladığında, en kısa za-

manda sağlıklı hücreler üretmeye başlayacaktır ve kendimizi kısa sürede iyi hissedeceğizdir. İstersek asidi vücudumuzdan atabiliriz, vücudumuzun dengeye ulaşmasına yardım eder; ve doğal durumunda olduğu gibi kendimizi daha canlı, enerjik ve huzurlu hissederiz. Bunu yaptığımızda, vücut kendiliğinden sağlıklı bir kiloya gelir, kendinizi bir şeylerden mahrum bırakmanıza, egzersiz ya da diyet yapmanıza gerek kalmaz.

Kaloriler üzerine kafakarışıklığımız

Geleneksel Amerikan kilo verdirici diyeti insanları vücudu daha fazla yağ yakmaya itmek yerine daha az yemeye teşvik eder. Ama bu teoriyle ilgili temel bir sorun vardır: Homo sapiens'in ("bilge adam" ya da "bilen adam"ın Latincesi) be-deni kesinlikle yağ yakmaktan nefret eder. Neden? İki yüz bin yıldan beri, atalarımızın büyük çoğunluğu vücudu bir hayvan kesildikten ya da hasat yapıldıktan sonra bol bol yemek yemeye alışmış avcı ve toplayıcılardı. Bu yiyecek tüketildikten sonra vücutları yoklukta da hayatta kalmalarına izin verirdi. Bu çevresel ziyafet ve kıtlığa dayanabilmek için vücut bu engellenemez verimsiz aylardan sağ salim çıkabilmenin yolunu fazladan aldığı besinleri yağa çevirmekte bulmuştur. Yağ sadece atalarımızı sıcak ve fiziksel zararlardan koruyan bir yastık olmamış, verimsiz zamanlarda vücudun gerekli besinleri geri çağırabileceği bir depo olmuştur. Bu tarihi anlattıktan sonra, gelecekte kullanmak üzere yağ depolamak insanın doğasında vardır diyebiliriz. Toplumumuzda yiyecek çok bol olsa da, birkaç nesil öncesine gidip baktığımızda yağ biriktiren bu içgüdünün, ürün alınmadığı zamanlarda ve kıtlıklarda atalarımıza yardım ettiğini görürüz.

Perde arkasında bu bilgi olmak üzere, diyet dediğimiz modern zaman alışkanlığına bakalım. Esasında diyet vücudu aç bırakarak kilo vermesini sağlamaya dayanır. Sorunu şim-

diden görebilmişsinizdir. Homo sapiens'in beyni çok akıllıdır, milyonlarca yıl boyunca iyi ayarlanmıştır ve türümüzü hayatta tutmakta o kadar gayretlidir ki, kilo vermek için kendimizi aç bırakarak yaptığımız diyet stratejisinin üstesinden gelir. Hücrelere bir uyarı gönderilmesi için sadece bir ya da iki öğünü kaçırmamız yeterlidir: "Aman tanrım! Yine aç kalıyor. Tutabildiğiniz bütün besinleri tutun. Hayatını kurtarmalıyız!" Bundan sonra vücut metabolizmasını yavaşlatır ve besinlerden sadece enerji elde edebildiğimiz düzeye indirir, bu yüzden kendimizi düzgün beslediğimiz zamana göre daha az tüketir. Diyetimizi bitirip, normal yemeye başladığımızda, beynimiz bizim için düşünür, vücuda "şimdiden sonra onu biliyorum. Kendini yine kısa bir süre sonra aç bırakacak. Besinleri yavaş metabolize etmeye devam et ve tutabildiğin her besini tut. Orta kısmında fazla odalarımız var, bu yüzden fazla olan her şeyi onun beline, baldırlarına, kalçalarına yapıştır, böylece bir sonraki sefer için biraz fazla depolamış oluruz."

Kadınların vücutu özellikle orta kısımlarda yağ depolamaya yatkındır böylece besin fetüse yakın bir yerde durur ve kıtlık zamanlarında bile hamile kalabilirler. Diyetten sonra, kilo vermeye başlamadan önce yediğimiz aynılarını aynı miktarda yesek de daha fazla kilo alacağızdır. Zamanla, tekrar tekrar diyet yapanlar zayıflamaya çalışırken vücutlarını her seferinde daha fazlasını aldırma konusunda eğitirler. Tabii ki bu ortalama bir insanın başına gelebilecek en kötü senaryodur. Ama insan neslinin yokluk ve kıtlıkta hayatta kalabilme kavgasının içinden düşünüldüğünde, kim beynimizi hareketlerimizi bu kadar ciddiye aldığı için suçlayabilir? İnsan vücutu çeyrek milyon yılda kazandığı bir koşullanmayı yetmiş beş yıldan daha kısa bir sürede nasıl aşabilir!

Zararın yanına başka zararlar da ekleyerek, onu beslediğimiz her bir besin parçasına nasıl sarılırsa, onların yanında tükettiğimiz her toksine –biliyorsunuz, yapay tatlandırıcılar

ve renklendiriciler, antibiyotikler ve hormonlar işlenmiş gıdaların içinde bulunurlar- de öyle sarılır. Vücutta daha fazla toksin biriktikçe, bizi daha fazla tıkar, kendimizi yorgun hissetmemize, enerji kaybetmemize ve en sonunda hasta olmamıza neden olur. Aynı zamanda herkesin çok korktuğu selülite de katkıda bulunur, alt tarafımızın çukurlaşmasına ve başka bir diyetle başlamamıza sebep olur. Şimdi sadece daha fazla kilo ve toksin almak için kilo verdiğimiz inişli çıkışlı kilo kaybetme kısırdöngüsüne yakalanmışızdır.

Bu yoyo ağırlık dairesinden bahsederken kalorilerden değil de besinlerden bahsettiğime dikkat edin. Diyet kültürü bize kilo alıp vermemizi kalori sayısının belirlediğini öğretir. Yaktığından daha fazla kalori alırsan kilo alacağın doğrudur ama bu herkesin kilo kaybetme çıkmazının cevabı değildir. Aslında aynı insanın geçmişte yediğinden daha az kalori alarak kilo alması bile mümkündür. Nasıl olur? Bir yolu inişli çıkışlı diyet kısırdöngüsüne yakalanmış olmaktır. Diğer bir yolu düşük besin değerli gıdalar yemektir.

Kalorileri kilo konusu dışında nadiren düşünssek de, aslında kalori gıdanın içinde bulunan potansiyel enerjinin ölçümüdür. Farklı tipte besinler değişen miktarlarda enerji içerirler: Karbonhidratlar gram başına dört; proteinler de gram başına dört; diyetteki yağlar ise gram başına dokuz kalori ederler. Bu yüzden diyetteki yağ -vücudumuzda taşıdığımız vücut yağı değil de besinlerle aldığımız yağ- üzerinde olumsuz bir baskı olsa da bize gram başına diğer besinlerin verdiğiinden daha fazla enerji verir. Ne yazık ki birçok insan diyetteki yağlar en çok kaloriye sahip diye, onu yemek otomatik olarak vücut yağını arttıracak yanılığısına sahiptir. Aynı zamanda diyetteki yağ miktarını azaltarak kilo verecekleri yanlış inancına da sahiplerdir. Gerçekte, vücudumuzun ne kadar yağ oluştura-

çağı ve bunlardan nasıl kurtulacağımızı belirleyen yediğimiz besinin nitelikleridir. Birçok besin içeren gıdalar bize işlenmiş ya da çok az besin ögesi taşıdıklarından böyle adlandırılan “çöp” gıdalardan daha fazla enerji verirler. Tıpkı arabınıza ucuz benzin koyduğunuzda teklemesi ve daha verimsiz çalışması gibi, sizin metabolizmanız da düşük-kaliteli besinler aldığınızda yorgun olmaya başlar. Düşük kaliteli kaloriler yüksek kaliteliyle aynı hızda yakılmaz. Bir örnek verelim: Patates cipsi gibi fazla işlenmiş, düşük kaliteli bir besinden bir gram diyet yağı, badem yağıyla yapılmış pirinç keki gibi besin-yoğun bir atıştırmadan aldığınız bir gramdan daha az enerji verecektir. Vücut cipsleri daha az verimle yakmaktadır. Sonuç olarak bunlar kalçanızda oturmaya daha eğilimlidir. Besin-yoğun bir gıdadan aldığınız beş yüz kaloringin, abur cuburdan alacağınız bin kaloriden daha çok enerji vermesinin ve metabolizmanızı daha verimli çalıştırmasının nedeni budur. Fazla çerçöp gıda alanların neden sıklıkla sofrada oturur bulunabileceğinin en büyük nedeni budur.

Sadece kalorilere odaklanmak başka nedenleri de gözümüzden kaçırmamıza neden olacaktır. Düzenli tenis oynayan bir kadın düşünün, iyi ayarlanmış kasları ve düşük bir vücut yağı seviyesi olacaktır. Kaslar yağlardan daha fazla yaktığından tenis oyuncumuz otururken bile bir patates çuvalından ya da hasta olduğu için kas oranı düşük yağ oranı yüksek birinden daha fazla enerji harcayacaktır. Ama oyuncu da çöp gıdalarla beslendiğinde aynı tepkiyi verecektir. Bin düşük besinli kalori yediğinde muhtemelen sindirim sorunları yaşayacak, kendisini sersem gibi hissedecek ve enerjisi düşecektir. Ama besin-yoğun bir bin kalori yerse çok fazla enerjisi olacaktır.

Sonuç olarak diyet endüstrisinin ya da üreticilerin inanamamızı istediği gibi besinlerin düşük kalorili olması her za-

man o kadar da önemli değildir. Ve bu gıdaların ne miktarda besin ögesi taşıdığı işlenmiş gıda üreticilerinin bilmenizi isteyeceğinden çok daha fazla önem taşır. Bütün, besin-yoğun; meyve, sebze, tüm tahıllar, kabuklu yemişler, tohumlar, balık, kümes ürünleri, et gibi taze besinler yemeniz için bir neden de budur ve işlenmiş ve arındırılmış besinler daha az miktarda besin, daha fazla miktarda toksin içerdiğinden bunlardan kaçınmalısınız. Yeterince yiyecek almazsanız ve/veya bu yiyecek fazla besin ögesi içermiyorsa, sadece kuvvetinizi kaybetmezsiniz, besini enerji için yakmak yerine vücudunuz ona kıymetli hayat için sarılır. Ve nerede depolar? Evet doğru—yağ hücrelerinizde. Öte yandan, vücudunuzu besin-yoğun gıdalarla beslediğinizde, yağlarınız kolay ve çaba sarfetmeden dağılır ve kalori saymak gereksiz hale gelir.

Bütün bu etkenlerden sonra diyetlerin işe yaramamasının bir önemi yoktur! Besinlerden yoksun olmamıza yol açan

Gerçek

Vücudunuza gerekli besini vermezseniz değerli hayatı için yağlara sarılacaktır. Ona gerekli besini verin ve siz çaba sarfetmeden o fazla yağları ve kiloları dağıtsın!

her kilo verme stratejisinde, insan evriminin akışının tersine doğru yüzmeye çalışırız. Saçımızı kesmek, sakalımızı ya da bacaklarımızı traş etmek, tırnak yataklarımızı düzeltmek ve tekrar büyümeyeceklerini ummak gibi, bir diyetle başladığımızda da insan doğasına karşı savaşıyoruz demektir! Kilo vermeye düşük kalorili bir yaklaşım isterseniz, birçok besin

içeren yüksek-kaliteli gıdalarla beslenmeniz gerekir. Bu fikir mantığa aykırı geliyor gibiyse de; kilo vermek için yemeniz gerekir!

Popüler Diyetlerin İyi ve Kötü Yanları

Yıllar boyunca kendimi Amerika'nın diyet kralları ve kraliçeleri arasında saydım. Vücudum daha toksik oldukça ve kiloya daha fazla sarıldıkça, sanırım insanlığın bildiği bütün diyetleri uyguladım. Herkes gibi ben de bu süreçte acı çektim. Şimdi anlatacaklarım kişisel tecrübelerim ve sağlık uzmanlarına dayanarak popüler diyetlerde nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığım hakkında bir özetir.

Atkins Diyeti

İyi: İnsanların çok kolay kilo vermesini sağlar.

Kötü: Atkins diyetinin önerdiği gibi günde doksan gramdan daha az karbonhidrat aldığınızdan beyniniz normal çalışmaz. Diyet vücutta yüksek düzeylerde asidite yarattığından, Atkins diyetine uygun beslenmek kalsiyum, magnezyum, potasyum ve sodyum gibi önemli mineralerin atılmasına neden olur; vücutta ketoz adı verilen, proteinlerin hızla yıkıldığı ve böbreklere zarar veren durumu oluşturur ve kendinizi yemekten mahrum bıraktığınızdan, Atkins diyetinin sonunda kilo alma deneyimi yaşarsınız.

Jüri kararı: Denemeyin. Bu diyet çok tehlikelidir. Birçok böbreğe zarar vermiştir!

Dr. Bob Arnot'nun Devrimci Diyeti

İyi: Aslında kalp krizi, özellikle kolon kanseri olmak üzere kanserleri engellemek, diyabet gibi tanısı konmuş

kronik hastalıkları olanların düzgün beslenmesini sağlamak için düzenlenmiş tedavi amaçlı bir beslenme planıdır.

Kötü: Plan, hastanelerde kanser gibi kronik hastalıkları olanlarda kullanılması için düzenlendiğinden oldukça karışık ve bilimseldir.

Jüri kararı: Sağlık uzmanlarının kronik hastalığı olanlara öğretmesi için iyi bir diyetdir. Ortalama bir insanın her gün uygulayabilmesi için ise oldukça karmaşıktır.

Dr. Shapiro'nun Kusursuz Resim Diyeti

İyi: Ne yemeniz, ne yememeniz gerektiği konusunda fotoğraflar ve okuyucularına geniş bir seçim imkânı tanıyan 180 adetten fazla eşdeğerli besin gösteren oldukça yaratıcı bir kitaptır. Dr. Shapiro diyetini yapanlar ne yiyip ne yememelerini hatırladıkları sürece restoranlarda yiyebilirler.

Kötü: Bu diyet çok fazla özgürlük tanır ve diyeti uygulayanlar bir sürü planı hatırlamak zorunda kalırlar.

Jüri kararı: Çok çeşitli besinler yemenize izin veren bir diyet bilmeden besin alerjilerinizi tetikleyerek kilo verme çabanızın olabileceğinden daha az başarılı olmasına neden olabilir.

Kendi Tipin için Doğru Olanı Ye (Kan Grubunuza Göre Diyet)

İyi: Doğru Olanı Ye, okuyucularını kendi vücut kimyalarını yansıtan kan gruplarına göre beslenmeleri gerek-

tiği konusunda yönlendirir: A, AB, B, 0. Diyetinizi bu kitabın önerdiği gibi düzenlemek kolay kilo vermenizi sağlar, açlığı önler, bağışıklık sisteminizi güçlendirir, sindirim sorunlarınızla, yorgunlukla ve alerjilerle savaşır.

Kötü: Sizi kan grubunuza uygun olduğunu söylediği besinlerle sınırlandırır ama dört-kan-grubuna göre besin konusu oldukça tartışmalıdır.

Jüri kararı: Herhangi bir kan grubuyla, besin grupları arasında bağlantı olduğuna dair genetik ya da moleküler hiçbir kanıt yoktur.

Hayatınızın Değişmesi İçin Zindelik Diyeti

İyi: Bu yaklaşım her gün aynı besin gruplarındaki –örneğin süt ürünleri ya da et- gıdaları almanızı içerir. Bu sebeple zayıf bir sindirim sistemi olanlar için iyidir, alerjileri ve besin intoleranslarının yok edilmesine yardım eder.

Kötü: Birçok sıkıntısı vardır. İçerdiği bilimsel bilgiyle başa çıkması zordur.

Jüri kararı: Verdiğiniz kiloları korumanız konusunda oldukça yetersizdir.

Glisemik Gösterge Diyeti

İyi: Bu kitap okuyucuları yemek için seçecekleri karbonhidratları seçerken glisemik indeksi –karbonhidratların kan şekerine etkisine göre sıralanması- kullanmayı, böylece kilolarını kontrol etmeyi öğretir. Kan şekerini etkili biçimde düzenler ve kilo verir.

Kötü: Çok fazla sayı, tablo ve grafik vardır.

Jüri kararı: Ortalama bir insanın başarılı olabilmesi için çok fazla çalışma gerektirir.

Jenny Craig Diyeti:

İyi: Jenny Craig diyeti her şeyi pratik hale getirir. Paketlenmiş gıda, markette sağlıklı besin seçme gerekliliğini ortadan kaldırır, böylece sağlıklı maddeler alma eğiliminizi azaltır. Program dahilinde olan haftalık destek iyi bir motivasyon sağlar.

Kötü: Plan pahalıdır—indirimsiz öğünler 21.99 dolar bile tutabilir. Yemek paketlenmiş olduğundan aile ve arkadaşlarla dışarıda yemek zorlaşır. Bazıları yemeğin tadını beğenmez.

Jüri kararı: Fazla kısıtlayıcı olduğundan uzun süre uygulayamazsınız.

Perricone Diyeti

İyi: Dr. Perricone açık renkli sebzeler, çilek, domates ve ananas gibi antioksidanlar, vitaminler, aminoasitler içeren ve alabalık gibi esansiyel yağ asitlerinden zengin gıdalarla ve antioksidanlardan zengin doğal maddelerle beslenmenizi önerir.

Kötü: İdeal bir dünyada olsa diyet işe yarardı. Gerçekte, seçilmiş çok az insan bu diyeti harfi harfine takip edebilecektir. Kalori alımı konusunda katıdır.

Jüri kararı: Anti-aging, görüntü ve deriyle ilgili konuları düzeltmek açısından harikadır, ama yüksek karbonhidrat miktarı ve kalori kısıtlaması sebebiyle herkes için uygun değildir.

Pritikin Diyeti

İyi: Besini miktarına göre değil kalitesine göre değerlendiren kitapların ilklerinden olarak iyi bir iş yapmıştır. Karbonhidratları seviyorsanız, bu kitabı da seversiniz.

Kötü: Sıkı porsiyon kontrolü gerektirir. Karbonhidrat miktarı fazla olduğundan, insülin salınımına ve sonrasında gelen açlık krizlerine neden olabilir. Bu yüzden diyeti tamamladıktan sonra hızla kilo alabilirsiniz.

Jüri kararı: Çok kısıtlayıcıdır bu sebeple uzun süre yapamazsınız.

Çiğ Besinler Diyeti

İyi: Bu diyet doğal enzimlerle doludur ve istediğiniz kadar yiyip yine de kilo verebilirsiniz. Çok sağlıklıdır ve hastalıkları engeller.

Kötü: Sadece çiğ yiyeceklerden yiyebilirsiniz, bu da çok kısıtlayıcıdır.

Jüri kararı: Pişmiş besinlerin zararlı olduğunu söylemek oldukça tek taraflıdır – örneğin pişirmek ölümcül ve zararlı bakterileri yok eder. Çoğu insanın uyamayacağı kadar katıdır.

Güney Plajı Diyeti

İyi: Bir kardiyolog tarafından yaratılan bu diyetle doğru tip yağlar ve karbonhidratlardan oluşan birçok lezzetli tarif vardır.

Kötü: Karbonhidrattan zengin diyetleri bilenler bunu çok zahmetli bulurlar. Aynı zamanda protein açısından fakir ve lif bakımından ağırdır.

Jüri kararı: Başlangıçta kilo vermek için harika bir yoldur, ama diyetin ilk evresinden sonra kilo verme zayıflar.

Kilo Gözlemcileri

İyi: Kilo gözlemcileri iyi yeme alışkanlıklarını desteklediği için güvenli bir yoldur ve aç kalmadan kilo verirsiniz. Destek grupları diyet yapanların programa eklenmesini kolaylaştırır.

Kötü: Çok az kısıtlama olduğundan ve çok fazla besin önerildiğinden, insanların seçmek için çok fazla özgürlüğü vardır, bu da programı başa çıkılması zor hale getirir. Birçok insan sonunda her şeyi yer yer hale gelir çünkü çok karışıktır. Birçok kişi kilo verme hızının çok düşük olduğunu söylemektedir; bazıları özellikle kilo veremedikleri dönemlerde haftalık toplantılara gitmekten nefret eder.

Jüri kararı: Diyet yapanlar çok yavaş kilo verdiklerinden en sonunda ilgilerini kaybederler.

Bölge Diyeti

İyi: Bu diyet akılcıca beslenmeyi, porsiyon kontrolünü destekler ve şeker alımını düzenleyerek insülin seviyesini normalleştirir. Bölge diyeti uygulayıcıları balık, tahıllar, süt ürünleri, yumurta gibi ürünlerde bulunan omega-3 ve omega-6 doymamış yağ alımını desteklerken, genelde fast food ve işlenmiş besinlerde bulunan trans yağları yasaklar. Bu rehberle sadık kalanlar daha enerjik olduklarını ve zihinlerinin açıldığını hissedeceklerdir.

Kötü: Bölge diyeti kalori kısıtlaması olan ve vücudu aç bırakan bir diyetdir, daha sonra kilo aldırır. Kurallarını takip etmesi çok zordur ve sağlaması neredeyse imkansızdır. Bunlara ek olarak fazla protein yemeyi teşvik eder, bu da vücudun asidik olmasına yol açar.

Jüri kararı: Karbonhidratlar çok az ve çok kısıtlayıcıdır.

Detoks diğer diyetlerden farklıdır

Vücudumuzu düzenli olarak iyi besinlerle desteklersek, artık beyin vücudun diyet yaptığı fikrinde olmaz ve böylece vücudunuza yağa sarılmasını söylemekten vazgeçer. Güney plajı ve Perricone gibi iyi besinli diyetlerle aç bırakan, son durağınızın kilolarınızı geri almak olduğu Atkins ve Pritikin diyetleri arasındaki fark da budur. Vücutlarımızı iyi beslediğimizde, depolanan fazla yağ serbest bırakılır ve onlarla beraber bir torba dolusu toksin de atılır, bu da kendinizi iyi ve daha sağlıklı hissetmenize yardımcı olur. Yeterli besin aldığınızda zarar görmüş hücreleriniz tamir edilmeye başlar. Bütün bunlar

hızla, çaba sarfetmeden, doğal olarak gelişir. Bir sürü greyfurt yemeniz, kilo-verdiren karışımlar içmeniz ve hatta jimnastik yapmanız gerekmez.

Detoksun diğer diyetlerden farkı ise amacının vücudu temizlemek ve dinlendirmek olmasıdır. Ama detoksun doğal sonuçlarından birisi de fazla kilolardan kurtulmayı sağlamasıdır. Bu iki işlemin yaklaşımları da farklıdır. Büyükannem zararlı maddeleri vücuttan atmanın, vücudu hasta olmaktan koruduğunu biliyordu. Bu tür geleneksel bilgiler, insanlar doğal olarak vücudun içini temizlemenin önemini anladığından, her kültürde vardır. Birkaç nesil önceye giderseniz, atalarımızın çoğunun yaşamsal organları temizlemek için yöntemler geliştirdiğini göreceksiniz. Bu tip uygulamalar daha az endüstrileşmiş ülkelerde –insanları aloe vera, cascara sagrada, çalı (Zulu da denir) ya da senna çayı kullanırken görebilirsiniz– hâlâ vardır. Bugün çeşitli detoks programları endüstrileşmiş dünyada kullanılmaktadır. Tabii ki insanların ilaçların ya da alkolün zararlı etkilerden arınmak için detoks yapmasına hepimiz aşinayız. Aynı şekilde çevremizde ve besinlerimizle maruz kaldığınız, hücrelerinize ve organlarınıza hapsolmuş toksinleri de atabilirsiniz. Birçok çeşit detoksifikasyon programı vardır. Amaçları farklı olsa da, genelde hedefleri sindirim sürecini engelleyerek vücudun zehirleri atması ve kendini yenilemesidir.

Oruç tutmak

1960 ve 1970’lerde moda olan uygulama, şimdilerde popülerliğini yitirmiş ve çok gevşek kullanılır olmuştur—bazıları alışveriş ve lüks madde orucu tuttuklarını söylerler. Orucun amaçları kendini ruhsal nedenlerden dolayı mahrum bırakmaktan, sindirim yolunu dinlendirmek ve vücudu temizlemeye kadar değişir. İnsanlar sadece su, veya su, limonata,

elma şarabı içerek oruç tutabilir. "Usta Temizlik" orucu, su, limonata, akçaağaç pekmezi ve kırmızıbiberden oluşur ve bir moda olur bir kaybolur.

Ama daha basit zamanlarda oruç tutmak faydalı olabileceken, bugün bizi hasta edebilir. Örneğin hepimizin yağlarında DDT –ABD’de şimdilerde yasal olan çok zararlı bir tarım ilacı– depolanmıştır. Oruçlar –özellikle de su oruçları– DDT gibi kimyasalları yağlarımızdan kanımıza karaciğerimizin dayanabileceğinden daha hızlı bir şekilde çıkarır. Oruç tutmak aynı zamanda az ya da hiç besin alamamanıza neden olur, böylece zaten çoğumuzda besin eksikliği ya sınırda ya da tam olarak var olduğundan çoğu Amerikalıyı ciddi hastalık risklerine sokar.

Detoksifikasyon veya Temizleme Detoksu

Detokslar, ruhsal, duygusal, çevresel, su ve besinlerden kaynaklanan toksinlerin vücuttan atılarak vücudun denge haline yaklaşmasına yardımcı olur ve bununla beraber sindirim sisteminin de dinlenmesini sağlar. Maalesef her Amerikalının detoksa ihtiyacı olduğuna inanıyorum. Bugünlerde hepimizin içinde bulunduğu korkunç durum bu. İnsanlar detoksu birçok yoldan uygularlar; kırmızı eti azaltmak veya yememek, vejetaryen tipte beslenmek, sadece taze meyve tüketmek ve sebze suyu içmek bu yollardan bazılarıdır. Birçok insan bir gün kadar kısa süreliğine detoks yapmıştır. En işe yarar detoks programları, fazlalıklarını atarken hücrelerin beslenmesini sağlayan besin desteğini içerenlerdir. Taze meyve suyu detoksları bunların en iyi örneklerindendir. Detoks yaptığımızda, bastırılmış duygularımızı da serbest bırakırız, vücudumuz kirlerden arındıkça, biyokimyaları toksinlerin içinde depolanan duygulardan –çünkü şöyle düşünün, üzgün olduğumuz için sadece ağlamak, konuşmak ya da üzüntümüzden

kurtulmamızı sağlayacak yapısal bir değişiklik yapmak yerine, bir kutu donuts yeriz- da kurtuluruz.

Temizleyici Diyet Detoks

Temizleyici diyet detoks vücudumuzu küçük dozlar halinde maksimum besini sağlayarak temizler. Bu yaklaşım vücudun toksinlerden kurtulmasının yanı sıra, fazla kilolarını da vermesini sağlar. Vücut yeterli besini aldığından, detoks tamamlandığında kilo vermeden önceki haline gelmesine neden olan “yo-yo” etkisini yaşamaz. Martha’s Vineyard Detoksu temizleyici bir detokstur. Organlar ve dokulardaki görünen ve görünmeyen hasarların hızla iyileşmesine olanak sağlayacak şekilde maksimum besin sağlar.

SSS: Detoks yapmak tehlikeli midir?

Soru: Doktorum detoks yapmamıza gerek olmadığını çünkü vücudumuzun kendine detoks yapacak kadar donanımlı olduğunu iddia ediyor. Güvenli olmadığını söylüyor. Haklı mı?

Cevap: Aslında doktorun bir bakıma haklı—ama bazı hayati bilgelere sahip değil. Detoksun tehlikeli olabileceği doğru. Yukarıda söylediğim gibi, oruç —özellikle su oruçları— çok tehlikeli olabilir, çünkü çok tehlikeli toksinlerin kan akımına çok, çok hızlı salınmasına neden olur. Oruç tutanın ne kadar sağlıklı ve iyi beslenmiş olduğu, vücudunun ne tip toksinler içerdiği gibi etkenlere göre bazılarını çok kötü hasta edebilir.

Önemli olan vücudunuzun dayanabildiği hızda detoks yapmanız ve vücudunuzu toksinlerin verdiği zararı tamir etmesi için beslemenizdir. Yeniden yapılandırma öğeleri içeren detoks programları, örneğin meyve suyu içerenler; sadece su veya su ve limonatanın çeşitli karışımlarını içerenlerden çok daha sağlıklıdır. Her detoks programı ve kişi farklıdır, bu yüzden doktorunuzla hemfikirim, bu programların sizin özel sağlık koşullarınız için güvenli olduğuna garanti veremem.

Ama doktorunuzun açıklamasının kısıtlayan yeri şurasıdır: Vücut kirlenmemiş bir çevrede, insanlar besin-yoğun işlenmemiş ürünler yediğinde verimli çalışan arındırıcı organlara sahiptir. Amerikalılar bunu yapmaz. Sağlıklı kalmak veya hastalıklarımızdan kurtulmak için, sistemimizi temizlememiz gerekir. Bunu, besleyici detokslardan, kolon hidroterapisine, kahve lavmanlarından, lenf boşaltım masajlarına kadar birçok yoldan yapabiliriz. Uygun sağlık durumuna erişmek istiyorsak bu girişimler gereklidir. Temizlemenin yanında zarar görmüş doku ve hücreleri yeniden yapılandıran bir detoks yapıyorsak, detoks sadece çok güvenli olmakla kalmaz aynı zamanda en hasta insanda bile uygulanabilecek hızlı bir iyileştirme stratejisidir.

Tanıklık
MARCIA BUCKLEY

Yaş: 50

Meslek: Vaiz

Şehir: Massachusetts, Martha's Vineyard

Dr. Roni'yi birkaç yıldan beri tanıyorum; Martha's Vineyard Adası Katolik Duaevinde papazlık yapmıştım. Tanıştığımız sıralarda, çok fazla kilo almıştım. En ağır olduğum zamandı, 45 kilogram fazlam vardı. Uzun süre kilo vermeye çalışmıştım. Bir keresinde 30 kilogram vermiştim. Ama her zaman kilo verdikten sonra daha fazlasını geri alıyordum. Daha fazla diyet denedikçe daha fazla kilo aldım. Dr. Roni bazı çabalarımın şahit olmuştur. Bir noktadan sonra beni otele programı denemeye davet etti. Size doğruyu söylemem gerekirse, detoks veya o tip şeyler yapmaya pek hevesli değildim –aslında ne olduklarını biliyordum– bu yüzden onu başımdan savdım.

Aynı zamanlarda sağlık sorunları yaşamaya başladım. Farklı sancı ve ağrılarım vardı. Çok sık hasta olmaya başladım. Nefesim tıkanmadan merdiven çıkamaz hatta iş yapamaz hale geldim. Birkaç yıl öncesinde büyükanne olmuştum, "Bu kızla nasıl başa çıkacağım?" diye sürüklenip dururken çok kilo aldım. Kızım benim için endişelenmeye başladı. Kan basıncım yüksekti, bu yüzden ilaç kullanıyordum. Bir noktada kalp sorunlarım varmış gibi hissetmeye başladım. Neyse ki, bir sorun bulamadılar, ama kontrol için her hastaneye gittiğimde kilo vermem gerektiğini söylediler. Söylemeye gerek yok ki bütün bu değişiklikler beni çok korkutuyordu. Aynı zamanda kendime soruyordum, "Bir vaiz olarak nasıl bir örnektim?" Vücudumuza ve sağlığınıza dikkat etmemiz için konuşurken iyi bir örnek oluşturmuyordum.

Çatışmalarımın bir noktasında James Hester kiliseye gelmeye başladı. Adaya getirdiği birçok arkadaşından detoksu tamamladığını ve çok iyi yaptığını biliyordum. Bir gün James bana "Gelecek hafta tekrar detoksa başlayacağım. Sen neden bana katılmıyorsun?" dedi. Düşündüm, kendimi hazırlamam için bir hafta vardı. Kararımı verdim, "Yapacağım." Programa katılmaktan yıllarca kaçınmış olmama rağmen başladığımda çok olumluydum. Bütün kalbimle inanmadığım bir şey yapmaktan nefret ederim. Amacım hem kilo vermek hem de sağlığını geri kazanmaktı. Her şeyin James'in dediği gibi olmasını istiyordum—21 günde 10 kilo.

Detoksu yaparken iyi vakit geçirdim. Dürüst söylemek gerekirse gerçekten zevk aldım. Kendim için yaptığım bir şeyi tamamladığımı düşünmek çok iyi hissettiriyordu. Dr. Roni yorgun hissedeceğim konusunda beni uyardı ve dinlenmem gerektiğini söyledi ama bu hiç olmadı. Bütün o sebzeleri yer ve destekleri alırken, bir gün biraz yorgun hissetmiş olabilirim, ama çoğunlukla kendimi daha enerjik hissettim. Fark ettiğim şeylerden biri de yüzümün daha aydınlık olmaya başladığıydı. Yüzümü karartan şeyler toksinler ve vücudumda olması gereken diğer şeylerdi. Kendimin "öncesi" ve "sonrası" resimlerim vardı, fark edilen bir şey kilo verdiğimse, diğeri de yüz rengimin açıldığıydı. Ve tanıdığım birçok insandan övgüler alıyordum.

Detoks yaparak geçirdiğim haftalar boyunca, kan basıncımın düştüğünü ve ilaçların beni garip hissettirmeye başladığını fark ettim. Hemşire olan kız kardeşimle konuştum, her gün dozu biraz azaltabileceğimi söyledi. Dediğini yaptım ama ilaçlar hâlâ kendimi boş kafalı hissettiriyordu. Düşündüm ve "Hiç almazsam bakalım ne olacak," dedim. Birkaç gün hiç almadım; kendimi daha iyi hissediyordum ve tansiyonum hâlâ düşüktü. Dr. Roni çok dikkatli olmam gerektiği konusunda beni uyardı ama ben inançla bir adım atmaya ve ilacımı bı-

rakmaya karar verdim. Bugüne kadar, kan basıncım düşük seyretti. Aynı zamanda detoks yaparken düşünüşümün de netleştiğini ve Tanrı'ya daha yakın olmaya başladığımı hissettim. Vaazlarıma cemaatten daha fazla övgü gelmeye başladı. Hâlâ ne olduğunu tam olarak bilemiyordum, ama "sağlıklı, zengin ve bilge" deyişini bilir misiniz? Şey, daha sağlıklı oldukça daha fazla bilgelik kazandığımı düşünüyorum.

Beni zorlayan tek şey dizimdeki ağrıydı. Birkaç yıl önce bileğim kırılmıştı ve o taraftaki dizim zayıflamıştı. Sürece girdiğimde, toksinler vücudumdan çıkmaya başladıkça, dizimin ağrısı arttı ve bir hafta kadar koltuk değneği kullanmam gerekti. Dr. Roni iyileşme krizi yaşadığımı ve toksinlerin vücudumun en zayıf yerinden geldiğini söyleyene kadar çok üzgündüm.

"Acıya dayanabilirsen, devam et," dedi. "Düzelecek."

Ve haklı çıktı. Bir hafta sonra ağrı yok oldu. Ama bu en kötü kısmıydı çünkü öyle olmadığı söylendiği halde geriye gidiyormuşum gibi hissediyordum. Sürecin bir parçası olduğunu tahmin ettiğim titremelerim oldu. Ama bunlar beklediğim şeylerdi. İyileşme krizimin genişliği de bu kadardı.

Her şey öyle iyi gitti ki detoksu iki kez tamamladım. İlk seferinde 10 kilogram verdim. Çok heyecanlanmıştım! Sağlıklı olduğu için bu yaklaşım, geçmişte diğer diyetlerle yaşadığım bir sürü soruna cevap olmuş gibiydi! Bir diyetle başlayıp onu bitirip, bir başkasına başlayıp, tekrar yemek ve tekrar kilo almak değildi. Bu program hayatımın sonuna kadar kullanacağım sağlıklı bir beslenme biçimi öneriyordu. Tekrar 21 gün geçirmek istedim ama Dr. Roni proteine ihtiyacım olduğunu söyledi. Bu yüzden durdum ve birkaç hafta protein ve sağlıklı besinler yedim. Güvenli olduğunda tekrar programa başladım. İki detoks boyunca neredeyse 22 kilogram vermiştim!

Kızım ne kadar iyi göründüğümü görünce, kendisi de programı denedi. Kız kardeşim ve damadım da öyle yaptı-

lar. Meydana gelen bir zincir reaksiyonu gibiydi—sanki buluşıcıydı. Herkes bana bakıyor ve "Hey! Çok iyi görünüyorsun. Ben de bunu denemeliyim," diye düşünüyordu. Kilise üyelerimden birçoğu programı uyguladı ve bazıları kolonik de aldı. Bunu çok sevmiştim! Başarım herkesi etkiliyordu. Kiliseye 21 günlük James orucu koydum, bu sürede meyve, sebze, esmer pirinç, kabuklu yemişler ve fasulye yiyeceklerdi. Koruyucular, şeker, şekerli meyve suları yoktu. Herkes içerik kısmını okumaya başlamıştı. Çok başarılılardı. Hepimiz daha iyi görünüp hissettik.

Verdiğim kilonun bir kısmını geri alsam da, kendimi hâlâ genç hissediyordum—35 yaşında gibi hissediyordum. Daha hareketli olmayı başarmıştım ve torunumla başa çıkabiliyordum. Jimnastiğe gittim, şimdi gerçekten başarılı olmuştum. Evde de sabit bisikletimi kullanıyordum. Kilom yeniden biraz artsa da hâlâ yüksek tansiyon ilaçlarımı kullanmıyorum.



Martha's Vineyard Detoks Diyeti

Hafifçe, gençleş ve yenilen

2003 Ağustos'unda yaz tatili yapmak için Meksika'ya yolculuk yaptım, bu sık yaptığım bir şey değildi çünkü Martha's Vineyard'ın sezon boyunca en çok iş yaptığı dönem bu dönemdi. Sürekli başkalarının iyileşmesine yardım etmek üzere mumlar yakıyordum ama şimdi kendime biraz vakit ayırma ihtiyacı hissetmiştim. Kendime bir ev kiraladım, detoks yapmayı planlıyordum. Dr. Martinez'in ilgilenmesiyle aynı zamanda ülkeyi dolaşacak ve çeşitli temizleyici ve tedavi edici yöntemler öğrenecektim. Beni iyileştirdiği bir gün Dr. Martinez, parazitim var mı diye dışkıyı kontrol etmek istediğini söyledi. Parazit?! İstatistikleri biliyordum, her üç Amerikalının biri onlara ev sahipliği yapıyordu. Ama bir sağaltıcı olarak onlardan birinin kendim olmasını istemezdim.

Test pozitif geldiğinde "Ama ben sağlıklı besleniyordum" diye karşı çıktım. "Ben sadece sebze yiyordum."

“Bunlar çok iyi sebzeler olmalılar,” diye cevapladı.

Size doğruyu söylemek zorundayım: Çok üzıldüm. Kimse özellikle de bir iyileştirici, vücudunun parazitlere ev sahipliği yaptığını düşünmekten hoşlanmaz. Ve kim kolonu hakkında bu kadar düşünmek ister, içinde ne olduğundan bane?

“İşin iyi tarafı, kurtulunması kolay bir parazitin var” dedi Dr. Martinez. Bana sık kullanılan alopantik bir ilaç olan lodiquinol’ü verdi. Ona haber vermeden ilacı kullanmadım. Martha’s Vineyard’a dönene kadar bekledim ve siyah ceviz, pelinotu, miskotu ve yoncadan oluşan bir parazit temizleme karışımı istedim ve sonra tedavimde kullandım. Aynı zamanda sindirim sisteminin duvarlarını temizleyen ve tamir eden, parazitleri ve artıkları uzaklaştıran bir bitki çayı kullandım. Parazitten kurtulmak 45 günümü aldı; bazı protokoller daha da uzundu, bazılarıysa daha kısaydı. Her neyse, parazitlerden kurtulması zordur. Hâlâ tadı çok güzel olan ve parazitleri uzak tutan bir Hint çayı içerim (Tarifi kitapta var).

Parazitleri sağlıklı koşullara, kirli içme suyuna bağlasak ve gelişmemiş toplumlarda var olduklarını düşünsek de, parazitler canlıdır ve dünyanın her yerinde bulunurlar. Onları gezerken alabiliriz; ithal edilmiş bir ürünle süpermarketimize gelip içme suyu vasıtasıyla bize bulaşabilirler. Sürekli şişkinlik, açlık, kronik bulantı, unutkanlık, yorgunluk, reflekslerde azalma, cinsel bozukluk, kilo verememe şikayetleri olan bir müşterimi hemen parazitler açısından test ettim. Amerikalı doktorların parazitler konusunda bilgisiz olmaları çok üzücü. Yukarıdaki şikayetlerden birine sahipseniz, doktorunuza bundan şüphelendiğinizi söyleyin ya da kendi evinize bir parazit testi kiti isteyin (www.mvdietdetox.com).

Martha's Vineyard Detoks Diyeti nedir?

Parazitler metabolizmamıza etki eden, kilo almamıza neden olan ve kurtulmakta güçlük çektiğimiz birçok toksin ve yabancı maddeden biridir. Detoks diyetini bilimsel olarak, sağlığımız için büyük risk oluşturan zehirlerden, aşağıdaki altı kategorideki toksinlerden temizlemek için düzenledim:

1. Yapay tatlandırıcılar, boyalar, koruyucular, fazla sodyum, antibiyotikler, hormonlar ve tarım ilaçlarını içeren besin toksinleri
2. Diş dolgularından, çocuklukta olduğumuz aşılarından, reçete edilen ilaçlardan vücudumuzda kalan civa gibi zaten vücudumuzda olan toksinler
3. Temizlik ürünlerinde bulunan kimyasallar gibi ev toksinleri
4. Su toksinleri: Klorin ve florin yanında diğer insanların ilaçlarından biriken artık maddeler.
5. Hava kirliliği ve tarım ilaçları gibi çevresel toksinler
6. Makyaj ürünleri, kozmetik ürünler, şampuanlar ve deodorantlar gibi kişisel bakım ürünlerindeki toksinler

Vücudunuz bu evi temizlemeyi başarsa doğal olarak kilo verirsiniz. Aynı zamanda detoks diyetini parazitleri öldürmek, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik sağlık durumunuzu düzeltmek hatta iyileştirmek için bile kullanabilirsiniz.

Detoks diyeti vücudun iki aktivite yürütmesine neden olur. Öncelikle hücrelere kendilerini ve vücuttan toksinlerin atılmasını teşvik eder. Aynı zamanda zarar görmüş hücrelerin kendilerini hızla tamir edeceği koşulları yaratır. Vücudumuzun bu işlemleri gerçekleştirmesini 3 şey yaparak sağlarız;

1. **Küçük dozlarda maksimum besin yemek.** Maksimum besin deyince, günde en az yirmi iki defa çorba, taze meyve suyu ve destekler halinde meyve ve sebze servisini kast ediyorum. Bunu Birleşik Devletler tarım bölümünün (USDA) günde beş - dokuz servis önerisiyle karşılaştırın. USDA'ya göre ortalama bir Amerikalı günde 5.1 servisten 1.4'nü meyve ve 3.7'sini sebze olarak alır. (www.mvdietdetox.com)
2. **Kendinizi her iki saatte bir beslemek—eğer acıyorsanız daha önce.** Vücudunuzu aç bırakmak, aç olmak ve daha sonra yo-yo -ya da tersine fazla kalori içeren büyük öğünler yiyerek vücudun bunu yağa dönüştürmesi- etkisini yaşamaktansa vücudunuzun iki saatte yakacağı kadar yersiniz. Daha sonra tekrar yersiniz.
3. **Besinleri sıvı şekliyle tüketmek.** Çiğnemediğimizde sindirim sistemimiz dinlenir. Sindirim sistemimiz uykuda olunca vücudun normalde besinleri metabolize etmek için kullandığı enerji serbest kalır ve bu enerjiyi tamir ve yeniden yapılandırma için kullanabiliriz! (www.mvdietdetox.com)

Vücudunuz toksinleri organlarınıza çok çabuk ilettiğinden onlardan kurtulmak için çok agresif davranmanız gerekir. Bu da demektir ki hücrelerinizi yıkamak için çok fazla su içmeniz; zehirleri kolon, karaciğer, böbrek, lenf sistemi, safra kesesi ve deri yoluyla atmak için yürüyüş yapmanız ve başka belirli aktivitelerde bulunmanız gerekir. Bu süreci tüm detaylarıyla altıncı bölümde anlatacağım. Organlarımızı temizlemek aynı zamanda bizim göğüs kanseri, kolon kanseri, karaciğer kanseri, diyabet ve kalp hastalıkları gibi toksin hasarıyla tetiklenen zayıf genetik bağlarımızın yol açtığı hastalıklara karşı korunmamıza yardımcı olur.

Su, her yer su—ama hangisini içmeliyim?

Gezeganimiz dünyaya benzer şekilde insan vücudunda üçte ikisi sudan oluşmaktadır. Suyun görevi vücudumuzu temizlemek ve yenilemektir. Ne yazık ki içtiğimiz suların çoğu artık saf değildir. Eğer belediye tarafından florit ve diğer toksinlerle işleminden geçirilmemişse, yeraltındayken suyun içine sızan ağır mineralleri –en çok kalsiyum ve magnezyum– içerir. Bu musluk suyu için geçerli olan bir şeydir, birçok insanın şişelenmiş su içmesinin de nedeni budur. Ağır mineraller organ duvarlarında, arter ve venlerde bulunan düz kaslara zarar verecek şekilde vücudumuzda zararlı kalıntılar bırakırlar. Şişelenmiş su satışlarının tavan yaptığına şaşmamalı! Ama şişelenmiş su genelde plastikte paketlenmiştir ve biz şimdi biliyoruz ki plastik şişeler çevreye gaz salarlar, mikrodalgada teflon ve plastik kap kullanmamamızın nedeni budur.

Detoksta ben rafine edilmiş su tercih ederim. Rafine edilmiş su, kaynatılıp buharlaştırılarak temiz bir kapta tekrar su haline getirilen ve böylece kir ve ağır mineraller gibi sağlığını bozan şeylerden arındırılmış sudur. Tabii ki rafine edilmiş su şişelenmişse gerçekten saf değildir, bu yüzden de detoks yaparken evde kendi suyunuzu hazırlamanızı öneririm. Gerçekte çoğu insanın bunu yapmayacağını biliyorum. Bir rafine etme makinesinin fiyatı 99 \$ ile 299 \$ arasındadır ve bir seferinde sadece bir damla suyu temizlerler, bu da bir gecede 4.5 litre eder. Birçok insan eğer ailesiyle beraber yaşıyorsa daha fazlasını içer. Bu yüzden gerçekten daha iyi bir seçim şansı yoktur. Yine de detoks yaparken sizin rafine edilmiş –ideal olarak sizin hazırladığınız– su içmenizi öneririm. Detoksunuz bittikten sonra destek ürünleri ve meyve suları almaya devam etmiyorsanız mineralleri aldığınızdan emin olmak için şişelenmiş kaynak suları içiniz.

Birinci basamak: Temizlik

Detoksun temizleme evresi, yağ hücrelerinizde ve organlarınızda biriken toksinlerin kana geçmesini sağlar. Kan bu toksinleri boşaltım organlarına –kolon, karaciğer ve böbrekler– iletir ve bu organlar tarafından vücuttan uzaklaştırılırlar. Vücudun bahar temizliğine başlayabilmesi için büyük miktarlarda özellikle taze yeşil sebze tüketimini destekleriz. Besin gruplarının çoğu –meyveler, nişastalar, tahıllar, baklagiller, kabuklular, tohumlar ve yağlar– hücrelerimizi oluştururlar. Sebzeler hücrelerimizi temizleyen besin öğeleri içerirler. Özellikle yeşil sebzeler arındırıcıdır. Doğa bize bu yeşil temizleme için sayısız örnek göstermektedir. Ağaçlar havayı temizler, dünyanın her yerinden bilim insanlarının ormanların yok edilmesinden endişe duymasının nedeni budur. Evcil hayvanlarımız ot yedikten sonra kusarlar. Kusmayı çoğunlukla kötü bir şey gibi görüp, hayvanımızın iyi bilmediği için ot yediğini düşünmek çok büyük bir yanlışlıktır. Hayvanımız vücudundan mikrobunu ya da toksini atmaya ihtiyacı olduğunu ve ot yemenin kusmasını sağlayacağını bilir. Şirketler ev temizleme ürünlerinde kokuya göre pazarlama yapmadan önce, birçok temizleyici çam kokusu içerirdi. Çay ağacı yağı özellikle sağlıklı besin marketlerinden alışveriş yapıyorsanız karşılaşacağınız popüler temizlik ürünlerinden biridir. Yeşil bitkiler doğanın paspasıdır. Detoks diyetinde hayati olmalarının nedeni budur.

Taze sebzelerimizi besin-yoğun gıda temelli besin destekleriyle destekleyeceğiz. Süpermarketlerin, eczanelerin ve sağlıklı besin marketlerin çoğunda satılan sentetik kimyasallardan oluşan vitaminlerden bahsetmiyorum. İnsan yapımı maddelerden oluşan vitaminler aldığınızda, vücudunuzun bu kimyasalların bir kısmını işleyemediğinin kanıtını flüoresan idrarınıza bakarak görebilirsiniz. Bunun yerine vücudu-

muzun besin öğelerini daha verimli kullandığı besin kaynaklı destekler tüketeceksiniz. Özellikle besin yükü yoğun olan ürünleri kullanacağız. (www.mvdietdetox.com)

Detoks diyeti günlük besin ihtiyacınızın daha fazlasını karşıladığından, beyniniz vücudunuzun gerekli besini alıp almadığı konusundaki takıntısından kurtulacak ve siz sadece toksinlerden değil onların evi olan yağlardan da kurtulacaksınız ve vücut aç kalmadığından yo-yo etkisi olmayacaktır.

İkinci basamak; tamir ve yeniden yapılandırma

Detoks diyetinin ikinci hedefi vücudunuzda yanlış olan ne varsa düzeltmektir. Detoks diyeti bu fiziksel yeniden yapıyı iki açıdan destekler. Birinci olarak aldığınız her şey sıvı formundadır—besin içecekleri, sıvı destekleyiciler sebze çorbaları, etsuyuna çorbalar ve taze meyve suları. Detoks diyeti boyunca çiğnenen gıdalardan uzak duracaksınız. Çiğnememek yeme isteğini artırır gibi –hatta doğaya aykırı– görünse de sürecin önemli bir parçasıdır. Besin sindirimi vücudun diğer bütün fonksiyonlarından daha fazla enerji gerektirir. Bunu içgüdüsel olarak bilirsiniz. Kim büyük bir Şükran Günü yemeğinde tika basa doyduktan sonra kendini uykulu hissetmez? Çok yediğimizde uykumuz gelir. Çok yiyen insanların enerjisinin az olduğunun söylenmesinin bir nedeni de budur. Besinleri sıvı olarak aldığımızda vücudun onları parçalara ayırmak için çok fazla çalışmasına gerek olmaz ve böylece hücreler daha verimli beslenir.

Vücudunuzun çok çalışması gerekmediğinden çiğnemediğinizde tavana vuran bir enerji patlaması yaşarsınız! Birçok müşterim o kadar çok enerji kazanır ki saati geri döndürdüklerini hissederler. Normalde alarmını defalarca kapatan insanlar yataktan hemen kalkmaya başlarlar ve olağan sabah kahvelerini içmeden güne başlayabilirler. Bazıları da akşamüstü

şekerlemesine ihtiyaç duymazlar ya da eve geldiklerinde hemen yatağa girmek istemezler. Çok hareketsiz ve ağır bir hayatınız olsa da aniden çalışma isteği ile dolarsınız. Akşamları bir yerlere savrulmaktansa kafanızı yastığa koyana kadar, bu noktada gerçekten iyi dinlenirsiniz, tam olarak uyanık kalırsınız.

Çiğnememek iyileştirmeyi de hızlandırır. Vücudunuzun içinden gelen bilgelik tükettiğiniz fazladan besinleri vücudunuzun her yerine dağıtır ve bir kısmını da organ ve dokuların iyileşmesine yardım için kullanır. Ve bu gerçekten şaşırtıcıdır: Hasar görmüş bölgeleri öncelik sırasına göre iyileştirir. Bazı değişiklikler –derinizde olduğu gibi– çıplak gözle görülürken, diğerleri var olduğunu bile bilmediğiniz vücut bölgeleğinizde oluşur. Hasta insanların taze ve çiğ meyve sularıyla beslendiğinde daha çabuk iyileştigiğine şüphe yoktur.

Vücudunuza kendini tamir etmesi için yardım etmenin ikinci yolu da antioksidanlardan zengin besin destekleri içmektir. Beta karotenden, likopene ve E vitaminine kadar antioksidanlar hücreleri tamir eder, daha genç görünmemizi sağlar ve kalp hastalığı, kanser gibi kronik hastalıklara karşı korur. Antioksidanlar vücudumuzun temizlikçileri gibidirler; hücresel fonksiyonları bozabilecek kararsız moleküller olan serbest radikallerin zararlı etkilerini engellerler. Vücut bazı antioksidanları doğal olarak üretir. Bazılarını da besinlerden alır.

Serbest radikallerin zararlı olduğunu sıkça duysak da vücut bunların bir kısmından fayda sağlar. Örneğin; bağışıklık sistemi virüslerden ve bakterilerden kurtulmak için onları paspas gibi kullanır. Ve vücudumuz her zaman yaşlı hücrelerden soyunurken yerine yenilerini koyar. Serbest radikaller bu süreç sırasında ortaya çıkarlar. Ama stres, kirlilik, sigara dumanı, tarım ilaçları ve diğer toksinler vücudumuzun taşıyabileceğinden daha fazla serbest radikal oluşmasına yol

açarlar. Serbest radikaller bir kez iyi hücrelerin mutasyonuna yol açtığında ve diğerlerinin fonksiyonunu bozduğunda giderek çılgınlaşan bir zincirleme reaksiyonuna neden olurlar. Normal fonksiyonlarını sürdürmek yerine bu hücreler vücuda zarar verir. Kontrol edilmeden hücrelerimizin narin zarlarına saldırır ve zarar verirler. Serbest radikallerin verdiği zarar, kırıksıklık, yaşlılık lekeleri, kuru cilt ve yorgun bakan gözler olarak gözlenebilir. Vücudun içinde basit ya da kalp krizi veya inmeye neden olacak kadar büyük hasarlara neden olabilirler. Serbest radikaller DNA'mız için de tehdittir ve kanser hücrelerinin oluşmasına yol açar.

Antioksidanlar serbest radikallerin kontrol edilmesini ve diğer hücrelere zarar vermemesini sağlar. Birinin mutlulukla yaşlandığını gördüğümüzde genelde bunun sebebi antioksidan seviyelerinin kendi yaş grubundaki diğer insanlara göre daha fazla olmasıdır—inanmamıza yol açıldığı gibi yaşlandıkça kötü görünmek zorunda değildir. Kendinize dikkat eder ve düzenli olarak toksinlerden arınırsanız, yaşınız; bazı yaşlılarda sık görülen fiziksel, ruhsal ve zihinsel düşüşle orantılı olmayacaktır.

Sebzeler toksinleri temizleyen besin grubu olsa da, meyveler özellikle çilekler, serbest radikalleri süpürür ve bozuklukların en iyi şekilde tamirini sağlar. Çilekten yapılmış yüksek-yoğunluklu antioksidan içecek ile vücudunuzun kendini hızla tamir etmesini sağlarsınız. Seçtiğiniz markaya göre, bir adet antioksidan içecek altı-on tabak çileğe -kendinizi zorlasanız bile yiyemezsiniz ve meyve olarak yediğinizde fazla şeker yağa dönüşecektir çünkü vücudunuz bunları yeterince hızlı sindiremeyecektir- eşdeğer besini sağlar. Taneliler fitoproteinler açısından da bulunmaz kaynaklardır, araştırmalar kanser gelişimini engellediklerini göstermiştir (www.mvdiet-detox.com).

Detoks yapmak neden yaşlanmayı geciktirir

Kırıksıklık, Alzheimer, akne ve ağrıların yaşlanmanın önlenemez sonuçları olduğu geleneksel bilgeliği çöpe atın! Toplumun yaşlanmak olarak adlandırdığı aslında vücudun toksinlerle başa çıkamamasıdır. Bana yorgun, ağrılı ve fazla kilolu birini gösterin, ben de size yüksek düzeydeki zararlı maddelerin ağırlığı altında çalışan birini göstereyim. Sağlıksız kimyasalları atın ve vücudunuza iyi besinler yerleştirin ve o da milyonlarca ama milyonlarca yeniden hayat bulmuş hücre yaratsın. Detoks Diyetine başladığınız ilk günlerde kendinizi bambaşka biri gibi hissedeceksiniz.

Bu değişiklikleri ilk görebileceğiniz yerlerden biri cildinizdir. Koruyucu kaplamamız ve vücudumuzun en büyük organı olan deri, egzoz gazlarının, insan yapımı maddelerin tozunun ve toksik kimyasalların tehdidi altındadır. Fazla güneş ışığı ve yüksek sıcaklık bu yükü daha da artırır. Bunlara ek olarak güzellik endüstrisi bizi "canlandırıcı" serumlara ve "anti-aging" kremlere ihtiyaç duyduğumuza inanmaya koşullandırmıştır. Ne yazık ki bu ürünlerin bir kısmı derimizi, nefes almasını ve zararlı maddeleri atmasını sağlayan gözeneklere, sentetik kimyasal yükü bindirerek daha az sağlıklı olmasına yol açmaktadır. Kirli su ve sentetik sabunlar her şeyi daha da kötüye götürmektedir.

Detoks yaparken sadece birkaç gün içinde cildiniz canlanır. Toksinlerden arınmak gözeneklerinizi açar ve zehirlerin dışarı atılmasını sağlayarak taze bir cilt yaratır. Birçok müşteri detoks diyetinin yüzlerinden yılları aldığını, yaşlılık lekelerini soldurduğunu, kırıksıklıkları yok ettiğini ve gençliklerinin pırıltısını geri getirdiğini keşfetmiştir! Vücudunuzun içinde de hücreleriniz yenileniyordur, bu da organlarınızın ve zarar görmüş alanların tamir edilmesini ve daha iyi çalışmasını sağlar.

İyileşme Krizine Dayanmak

Vücut evi temizledikçe, hücrelerinde biriken çöp kalıntıları- nı –serbest radikaller, ağır mineraller, duman ve kurşun gibi metallerin dumanından oluşan okside kirler, tarım ilaçları, besin katkı maddeleri ve hatta kolesterol– kana ve organlara gönderir. Bu da sizin aniden kötü hissetmenize, hatta hasta olmanıza neden olur ve iyileşme krizi olarak adlandırılır. Vü- cudunuzda hangi toksinlerin ne miktarda olduğuna, bunların hangi hızda salındığına bağlı olarak ilk iyileşme krizinizi dör- düncü ve altıncı günlerde; sonuncusunu ise sondan birinci ile üçüncü günler arasında yaşarsınız. Bu zaman boyunca akne, döküntü, bulantı, baş ağrısı, uykulu olma hali, yorgunluk, ka- bızlık, ishal, burun akıntısı, işitme sorunları ve vücut ağrıla- rınız olabilir. Detoksa başladığınızda kronik bir hastalığınız varsa, iyileşme kriziniz bir hafta ya da daha uzun bile süre- bilir. Birkaç gün, temizliğe başlamanızdan öncekinden daha kötü hissedebilirsiniz. Aslında, iyileşme krizinizin kronik has- talığınızı taklit etmesi garip değildir, çünkü toksinler atılmaya sizin hasta olmanıza yol açan hücrelerden başlayacaktır.

İyileşme krizinin diğer bir nedeni de hücrelerimizin de- ğişime direnmesidir. Zamanla, yaşamsal seçimlerimizle hü- crelerimizi sağlıklı ve temiz olduktan, toksik ve hasta olmaya kadar değişen uçlarda nasıl davranmaları gerektiği konusun- da eğitiriz. Aynı bizim bazen yeme alışkanlıklarımızı geliştir- memiz konusundaki doktor tavsiyesine uymakta zorluk çek- memiz gibi, hücrelerimiz de daha sağlıklı olma çabasına dire- nirler. Endişelenmeyin. Kısa bir süre sonra onları beslemeye başladığınız yüksek-kaliteli gıdalara dayanamayacaklar ve gevşeyerek pes edeceklerdir. İyileşme krizi sırasında kendi- nizi kötü de hissetseniz, kötü hissetmek sonunda çok, çok iyi hissedeceğiniz bir yolculuğun sadece küçük bir durağıdır.

Toksinlerin kana geçirilmesinin etkilerini azaltmak sizin zihninizde, bedeninizde ve ruhunuzdadır; 6. bölümde bu toksinleri vücudunuzdan hızla atmanız için özel bir programdan bahsettim. Daha fazla su içmek hayati öneme sahip olabilir. Kolon temizleyiciler ve egzersiz banyoları gibi diğer temizlenme yöntemlerini de öneririm.

Duygularınızdan arınmak

Bir keresinde adına Robert diyeceğim bir adama detoks yaptım, karısıyla boşanmıştı ve karısı çocuklarını da alarak başka bir eyalete taşınmıştı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde Robert depresyondaydı. Yemek onun tek zevk aldığı şey haline gelmişti, bu yüzden bu isteğe fazla boyun eğmiş ve 5 kilo almıştı. Böylece iki yılda 90 kilo olmuştu. Beraber çalışmaya başladığımızda kısa süre içinde neredeyse 80 kiloya indi. Yüksek yoğunluklu besinler, farmakolojik ilaçlara gerek kalmadan sinir sisteminin depresyonu azaltmasına yardım etti. Düşünceleri açıklığa kavuştukça ve sağlıklı beslenmek konusundaki bilgisi arttıkça, beslenmek için yemek yerine, kendini tedavi etmek için yediğinin farkına vardı ve büyük yasında “köşeden döndü.” Bu hızla yemenin intihar olduğunun farkına vardı. Robert ne olduğunu bir kez anladığında, üzüntüsünü daha iyi ifade edebilmesi için yardımda bulunacak birisini aradı. Robert faydalı beslenme alışkanlıklarını sürdürünce bugün 68 kilo olarak, kendini çok daha iyi hissediyor. Besinlerin değerini anladı ve vücudunu plastik gıdalarla beslemeyi bıraktı. Vücudunda meydana gelen değişiklikler sadece kilo vermesine değil düşünme biçiminin de değişmesine neden oldu.

Daha saf bir vücuda kavuşmanın yanı sıra, detoks zihninizi, duygularınızı ve ruhunuzu da saflaştırır. Zihin / vücut / ruh iletişimi sayesinde, fiziksel toksinleri attıkça, bu alanları da “hortumla yıkamış” olacaksınız. Detoksunuzun ilk birkaç

gününde, kendinizi daha neşeli ve yüksek moralli hissedeceksiniz. Detoks yapanlar erken evrede genelde bana beni sevdiklerini söylerler. "Sadece beni sevdiğini düşün," deyip gülerim onlara. Birkaç gün içinde kendilerini kızgın, huysuz, suçlu ve mutsuz hissedeceklerini bilirim. Detoks yapan birçok kişi adi ve acayip şeyler düşünmekten kendini alamadığını ya da birinin kafasını ısırmak istediğini söyler. Bu normaldir. Fiziksel temizliğinizi yaparken duygusal bir paspaslama yapamamanız imkansızdır.

Birçoğumuz farkında olmasak da hücrelerimizin, ifade edilememiş duygularımız ve düşüncelerimizin biyokimyasını içeren bir hafızası vardır. Duygusal yükümüz hücrelerimizde kilitli kalmışken, kendimizi sürekli sinirli, kaygılı, huzursuz ve şaşkın hissederiz. Detoks yaptığımızda, hücrelerimiz bu kimyayı serbest bırakır ve duygularımız yüzeye çıkmaya başlar. Kendinize bunları yaşamak ve ifade etmek için izin vermeniz çok önemlidir. Gül, ağla, çığlık at, öfkelen ve şükranla dol. Konuşmak, çizmek, şarkı söylemek, dua etmek, şiir yazmak süpürmenize yardım edecektir. Duygularınızı açığa çıkarırsanız yatışırlar. Böyle olunca da yemek için daha az istek duyarsınız. Bu duygular dışarı çıkmaya çalıştıklarında ifade etmezseniz, vücudunuzu temizler ama düşüncelerinizi, duygularınızı ve ruhunuzu temizleyemezsiniz. "Yeni sizle" eşzamanlı olmaktan çıkarlar ve yaptığınız yeniliklere uyum göstermede başarısız olurlar. Sizin çok fazla yemenize birinci elden neden olan duygularınızı bastırdıktan sonra kilo vermenin ne anlamı var? Yeni verdiğiniz kiloyu almaktan daha üzücü hiçbir şey yoktur.

21. günle beraber kendinizi daha sakin, mutlu, iyimser ve enerjik hissedeceksiniz. Vücudunuz toksinlerden arındığından ve eski sağlıklı hücreler milyonlarca yeni taze hücreyle değiştirildiğinden, vücudunuz, zihniniz ve ruhunuz biyolojik ve biyokimyasal olarak farklıdır. Etrafınızda taşıdığınız bir

sürü yükten kurtulmuş olursunuz. Hücrelerinize dek gerçek anlamda farklı biri olursunuz.

Söylemek istediğim küçük bir uyarı var: tecavüze - saldırıya uğramış ya da fiziksel olarak suiistimal edilmiş kişilerin bu durumları, yardım aldıklarında ya da başka iyileştirme metotları kullandıklarında açığa çıkmamışken detoks yaparken hepsi su yüzüne çıkacaktır. Böyle travmatik anılarınız olduğunu biliyorsanız detoks yaparken bir terapistle gitmenizi öneririm. Böylece bastırdığınız duygu ve düşünceler yüzeye çıkarken destek görmüş olursunuz.

Gün gün: Ne beklemeli

Detoks diyetine başladığınızda, ne hızda kilo vereceğinizi ve bahsettiğim duygusal, fiziksel ve zihinsel deneyimleri nasıl yaşayacağınızı merak ediyor olabilirsiniz. Herkes biriciktir bu yüzden sizin deneyiminiz farklı olabilir. Burada birçok detoks yapan kişinin ne yaşadıkları vardır.

1-3. günler

Fiziksel: Detoks yapanlar birkaç kilo verirler, daha hafif ve daha az yorgun hissederler. Çoğu insan artık gaz ve şişkinlik hissetmez. Mide sorunları çözülmeye başlar, tuvalete normalde olduğundan daha kolay ve sık çıkmaktadırlar.

Zihinsel: İnsanlar daha açık düşünmeye başlarlar ve daha iyi yoğunlaşırlar. Kaygıları yok olmaya başlar ve sağlıklarının düzelmesinden ve kilo vermekten dolayı heyecanlıdırlar.

Ruhsal: Programa başlama stresi sona ermiştir. Rahatlar ve daha iyimser olurlar.

3-7. günler

Fiziksel: İlk haftanın sonunda 2,5 kilogram verirler. Yorgun, ağrılı ve keyifsiz hissedebilirler; baş ağrıları tutabilir ve döküntüleri olabilir. Bütün bunlar iyileşme krizinin -vücut toksinleri ve yağ atıyordur- işaretleridir ve bunlar olduğu için korkmak yerine sevinilmelidir. Bu süreçte dinlenmeye daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu süreçte kendine karşı dürüst olmak ve başkalarını memnun etmeye çalışmamak önemlidir.

Zihinsel: Vücut toksinleri kana geçirdikçe, detoks yapanlar bunun etkilerini hissetmeye başlarlar. Kafaları karışıktır ve karar vermekte zorluk çekerler. Bu etki geçicidir. Buna iyileşme krizi adını veririz: İyi hissetmeden önce kötü hissetmek.

Ruhsal: Çoğu detoks uygulayıcısı kendini daha mutlu, sakin ve daha başarılı olacağına dair güvenli hisseder. Bazılarıysa ağlamaklı ya da üzgün olabilir. Duygusal bir rahatlama yaşıyorlardır ki bu da ikinci haftaya girildiğinde hızla geçecektir.

7-10. günler

Fiziksel: Ortalama bir uygulayıcı 3 - 5 kilogram arasında zayıflar, özellikle orta yaşlı olanların boyu da kısalabilir bu dönemde. Yine de kilo kaybı arkadaşları ve ailelerince görülür. Daha genç görünmeye başlarlar.

Zihinsel: Artık detoksun özünü oluşturan kavramlardan uzmanlaşmaya ve tamamlayabileceklerine inanmaya başlarlar. Bu noktada birçok uygulayıcı daha sağlıklı yaşamının özlemini çekmeye başlar ve bu konuda daha fazla bilgi edinmeye başlarlar.

Ruhsal: Rahatlamış, daha da sağlıklı ve mutlu hissetmeye başlarlar. İlk haftadan sonra kendilerine daha fazla dikkat etmeye başlarlar, saç şekillerini, giyinme biçimlerini ve ev dekorasyonlarını değiştirmeye başlarlar.

11-14. günler

Fiziksel: 14. günle beraber aynaya baktıklarında çok büyük bir fark görürler ve gördüklerinden hoşlanırlar. Bel-leri, göbekleri ve baldırları erimekte ve daha zayıf görünmektedirler. Yüzde ve boyunda birkaç santimetrelilik kayıp olduğundan yüzleri daha farklı görünür. Vücutları daha geniş hareket aralığı ile daha özgür olur. Birçoğu daha iyi nefes alabildiğini söyler. Tartılmayı ve göstergeleri takip etmeyi bırakırsın çünkü kilo verdiğini bilirsin. Çok enerjiksindir. Egzersiz yapmak artık hoşuna gider.

Zihinsel: Detoksun ortasında, uygulayıcılar yeni sağlık bilgilerini vücutlarına uygulayarak öğrenirler. Hafızaları, koku alma ve duyma yetileri gelişir. Daha kolay karar verir hale gelirler ve hayatlarında değişiklik yapma istekleri artar. Detoksun bu evresinde birçok uygulayıcı Martha's Vineyard Adasına yerleşmekten bahseder.

Ruhsal: Daha sakin, enerjik, iyimser olur, günlük hayatlarında ve iş yaşamlarında kendilerine daha güvenli hale gelirler. Daha ruhsal hissetmeye başlarlar. Birçoğu sessizlikle huzur bulduğu, derin yansıtma dönemine girer.

15-17. günler

Fiziksel: Bu zamana kadar 6 - 8 kilogram ya da daha fazlasını vermişlerdir ve bu etraflarındaki insanlarca fark edilir. Daha hafiftirler, vücut pozisyonları iyileşmiştir, cilt-

leri daha pürüzsüz ve sağlıklı olmuştur ve gözleri çok daha parlaktır. Beklendiği gibi, daha enerjik olmuşlardır ve vücutlarını daha hızlı hareket ettirebilirler. Bu dönemde kendilerini daha atletik, spora odaklanmış ve egzersiz yapma isteğiyle dolu hissederler. Detokstan önceki alışkanlıkla-
rıyla karşılaştırıldığında büyük değişimi görürler.

Zihinsel: İnsanlar kesinlikle daha net düşünür hale gelirler ve sorunları daha hızlı ve daha etrafli çözerler. Aynı zamanda gelecekle ilgili hedefleri konusunda daha yaratıcı ve iyimser olurlar.

Ruhsal: Dünyayı yeni gözlerle görürler ve yaşama dair farklı bir yaklaşımları vardır. Özellikle vücudumuzla ilgili kitaplar okumaya çok heveslidirler. Ruh daha sakin ve daha yavaş sinirlenir. Keskin gözlemlerinden zevk almaya başlarlar.

18-21. günler

Fiziksel: Kişi kabaca 10 kilogram kaybetmiştir, daha ince ve düzgün görünmektedir. Yüz canlılığın işaretlerini gösterir, duruş daha dik olur. Ağrıları ve acıları dinmiştir.

Zihinsel: Kişi daha yüksek bir düşünme seviyesindedir, daha hızlı kitap okur ve kendi sağlığıyla daha ilgili ve daha çok işin içindedir. Yeni yöntemler geliştirmeye ilgileri vardır.

Ruhsal: Detoks rüzgarı dinince insanlar daha mutlu, yaratıcı ve gelecek hakkında daha iyimser olur. Fiziksel değişikliklerin yanı sıra ruhsal değişiklikler de yapmaktadırlar. Artık hayatla ilgili daha iyi kararlar almaktadırlar. Kişilikleri fark edilebilecek derecede daha huzurlu ve sakinidir.

Öz Benliğinizle iletişim kurmak

Hastalarımın biri, "Bir yıldır çarpıntım vardı ama şimdi nerede olduklarını bilmiyorum" diye itirafta bulundu. Hemen doktorunu görmesini önerdim. Randevu almak konusunda çok ilgisiz olduğundan, büyük bir kalp krizi geçirdi ve kendi isteğiyle yapabileceği yaşam değişikliklerini yapmaya zorlandı. Başka bir müşteri, kan basıncının göklere çıktığının farkında olmadan (not: herkes hipertansiyonun bu şikayetini yaşamaz) "Sinirlendiğimde vücudumun ısınmaya başladığını biliyorum," dedi. Başka bir müşteri tıbbi tedavi istemeden beş yıl boyunca göğsündeki fark edilebilir tümörle dolaşmıştı.

Amerikalıların çoğu öylesine stres altında, şaşkına dönmüş, korkmuş ve meşguldür ki kendilerini hızla acil servise götüren işaretleri görmezden gelirler. Toplumumuz bedenimizle, duygularımızla, ruhumuzla iletişim kurmamıza engel olsa da, detoks kendimizle tekrar iletişim kurmamızı sağlar. Kızgınlık, üzüntü ve kaygı ile bağlantılı kimyayı vücutlarından attıklarında, kendilerini insanları daha çok takdir ederken, doğanın güzelliğinin farkına varırken, daha önce hissetmedikleri gibi hissederken bulurlar. Genelde 10 - 11. günlerde insanlar bana, "Hey! Yola devam ettim ve güzel bir kelebek gördüm!" der. Bunu, arınmalarının mükemmel ilerlediğine ve ruhlarıyla tekrar iletişime geçtiklerine dair bir işaret olarak kabul ederim.

Detoks diyeti yaparken birçok insan hayatlarında ilk kez kendilerine önem vermenin ne olduğunun gerçekte ne olduğunu öğrendi. Normal günlük aktivitelerinin bir kısmını bırakmaya ne kadar ihtiyaç duyduklarının farkına vardılar. Yavaşlamaya ve kendilerine odaklanmaya başladıklarında, birçok kişi daha huzurlu yaşam biçimlerine geçiş yaptı ve olabilecekleri insanlar oldular ve bu hoşlarına gitti! Hayatlarını tümüyle değiştiren, her zaman yapmayı düşündükleri işe başlayan ve gerçekten içlerindeki ruhu izleyen müşterilerim oldu.

Detoksunun ortasında, bir tıp doktoru emekliye ayrılmaya karar verdi. Emekli olduktan sonra şiir yazmaya ve

Tuz sorunu

Müşterim Jocelyn'nin baharat dolabını açana kadar kimsenin evinde bu kadar çok tuz görmemiştim. Sofra tuzu, çeşnilik tuz, soğan tuzu, sarımsak tuzu, kereviz tuzu—bir tuz adı koyun ve onda tüm bu çeşitler vardır! Evinde yaşadığım 21 gün boyunca, onu Tuz Kraliçesi diye çağırdım. Bu yüzden Jocelyn'nin aynı zamanda yüksek tansiyonu olması benim için şaşırtıcı değildi; bilekleri her zaman şişti ve ödem –sıvı birikmesi– ilacı kullanıyordu.

Detoksa başladığımızda, ona tuzu keseceğimi söyledim. "O olmadan yiyeceklerime nasıl tat vereceğim?" diye endişelendi. Yüksek dozda tuz aldığını yüzüne vuran ilk insan bendim, onsuz yaşamaya alışması biraz zaman alacaktı. Ama üçüncü günden itibaren Jocelyn onu büyüleyen bir şey fark etti. "Hayatım boyunca bileklerimi şiş olmadan görmemiştim."

Amerikalılar yemeklerine tat vermek için çok fazla tuz kullandıklarından başları derttedir. Tabağımızın üstüne ektiğimizin yanında birçok işlenmiş gıda koruyucu olarak zaten sodyum ve diğer koruyucuları içeriyorlardır. Besinler işlenirken kaybolan tadın maskelenmesi için eklenen şeylerden biri de tuzdur. Günde 2400 miligramdan, bir çay kaşığına denk gelir, fazla tuz tüketmemeliyizdir—bu zaten gıdalarımıza eklenmiş olan tuzu kapsamaktadır. İşlenmiş gıdalar yediğinizde, içerik kısmını iyi okuyun; birçoğu günlük ihtiyacınızın yüzde 25 ila 45'ini tek seferde yediğiniz tek bir gıdada içermektedir ve sizin hâlâ yiyeceğiniz yemekler vardır! Tuzu uzaklaştırın ve şişkinliğinizin inişini izleyin, ayak ve bilek şişkinlikleriniz kaybolacak ve kan basıncınız normale dönecektir. Önce bunu gerçekleştirin, daha sonra ilacınızı bırakmak ya da azaltmak konusunda doktorunuzla konuşun.

SSS (Sık Sorulan Sorular)

Soru: Hamile olduğumu yeni öğrendim. Bebeğimin temiz bir çevrede büyümesini istiyorum. Detoks yapmam güvenli mi?

Cevap: Hayır. Hamile veya süt veren kadınlara detoks yapmalarını tavsiye etmem. Detoks çok güçlü olduğundan, toksinleri hücrelerinizden çıkaracak ve kan dolaşımınıza aktaracaktır, bu da bebeğinizin büyümesi için daha zararlı bir çevre demektir. Aynı zamanda süt verirken de detoks yapmamalısınız, çünkü bebek sütünüzdeki tehlikeli kimyasalları sindireceğinden, normal gelişimi engellenebilir.

Soru: Diyabetim ve yüksek tansiyonum var. Benim kadar hasta birinin detoks yapması sakıncalı mı?

Cevap: Detoks diyeti bir hastalığı olan herkes için güvenlidir ve ben yapmanızı tavsiye ederim. Yüksek dozda besinler vücudunuzu tamir edebilir ve sizi birinci elden hasta eden toksinlerden kurtulmanıza yardımcı olur. Aynı zamanda zayıf hücreleri yenileriyle değiştirir.

Martha's Vineyard Adasının ana caddesinde mızıka çalmaya başladı. Detoks uyguladığım bir kadın bir çocuğu evlat edinmeye karar verdi. Bir öğretmen okulu bıraktı ve meditasyon öğrenmeye Hindistan'a gitti. James ilk defa detoks yaptıktan sonra vaftiz olmaya karar verdi. Bu kitabı yazarak, bilgilerimi paylaşmam gerektiğini detoks yaptığı sırada o fark etti. James inanılmaz bir insan. Birçok müşterim onun sayesinde ruhsal bir yenilenme yaşamakta!

RONI DELUZ

Tamkılık

Üç kız kardeş

Ad: Loretta Hester

Yaş: 70

Meslek: Emekli

Aile durumu: İki çocuk annesi, iki torunu var

Yer: Teksas, Woodlands

Detoksu oğlum James'ten öğrendim. Ne kadar muhteşem göründüğünü ve hissettiğini gördüm. Ve ben de iyi hissetmek istedim. Orta yaşlarımda çok fazla kilo almaya başlamıştım. Ufak tefek biri değilimdir ama kısayım. Kilo aldığımda küçük bir tıknaz olmuştum. Kendimi sersem ve yorgun hissetmeye de başlamıştım. James detoksu anlattı ve basamaklar boyunca benimle yürüdü. İlk başta beni korkuttu. Ben şeker yiyiciyimdir. Kekleri, şekerleri ve bütün diğer kötü şeyleri severim. Ama bana elde edeceğim sonuçları anlatınca, gerçekten yapmayı istedim! Kaygılı olsam ve yapabileceğimden kaygı duysam da, kafama bir şey koyduğumda sebat ederdim. Kurallara uyacağımı biliyordum.

Detoks yapmak eğlenceliydi. Kendimi çok fazla aç hissetmedim ve o sersem ve yorgun histen kurtuldum. 21 günde 10 kilo verdim! İyi görünüyordum, bel çizgim tekrar belirmişti, sevdiğim eski kıyafetlerimin içine tekrar girebilir olmuştum ve midem beni yarı yolda durdurmadan ayakkabılarımı bağlayabiliyordum. Ve tanrım, enerji—gerçek enerji! Birkaç mil uzunluğundaki ada boyunca yürüyüşler yapıyor ve bir parça olsun yorulmuyordum. Kiliseye, kasabaya yürüyor, geri dönüyor ve tekrar yürüyordum. Kan basıncım düşmüştü. Genelde 141 / 80 civarında seyrederdi ama detokstan hemen sonra ölçtüğümde çok daha düşüktü. “İnanamıyorum!” diye düşündüm.

Detoksla ilgili bir konuda zorluk yaşadım; çorba—bileşimine alışmakta zorlandım. Yoğunluğu bana bezelye çorbasını hatırlattı. Beş kız çocuğunun olduğu bir aileden geliyorum. Çiğnemeyi de özledim; çiğnememek beni biraz zorladı.

Detoks yaptıktan sonra kız kardeşlerim “Loretta müthiş görünüyorsun!” dediler. Ben de onlara, “Siz de böyle görünebilirsiniz. Harika hissedebilirsiniz!” dedim. Birkaç yıl sonra kardeşim Geri—lider ruhlu biriydi— “Beraber yapmaya gidiyoruz,” dedi. Ben de “Benim için sorun yok,” dedim ve ailecek uyguladık. İkinci defa 21 günde 10 kilo verdim. James bana çok iyi destek oldu. Çok güldük, çok şey paylaştık ve birbirimize açıldık. Detoks yaptıkça bir kardeşim sadece ağlıyor ve içini döküyordu. Harikaydı! Kendim ve kardeşlerim adına kendimi çok iyi hissettim. Her birimizle gurur duydum!

Ad: Geri Trezanowski

Yaş: 68

Meslek: Emekli öğretmen

Yer: New Jersey, Essex Fells

Ailevi durum: Evli; dört çocuk annesi ve beş torunu var

Kocam ve ben dışarı çıkıp çok yemekten zevk alırdık. Yemeyi çok seviyorum ve iştahım çok kabarıktı. Tek derdim yemeklerdi! Beni detoks yapmadan önceki halimle görseydiniz, size fazla kilolu gelmeye bilirdim ama kıyafetlerim çok rahatsızlık vericiydi ve birkaç kilo vermem gerektiğini biliyordum. Genelde porsiyonlarımı yarıya indirerek kilo verirdim. Ama James bana kaç kilo verebileceğimi anlattığında, “Bunu denemeliyim!” diye düşündüm. Ne kadar sağlıklı olduğundan da bahsetmişti. Bu da harikaydı, ama kabul etmem gerek ki uygulamamdaki asıl amaç kilo vermektir.

Kilo vermek harikaydı—21 günde 10 kilo vermiştim. Ama vücudumu öyle iyi hissetmeye başlamıştım ki kilomu düşünmeyi bıraktım. Bir sürü artritim vardı. Sabahları “Bugünü bu ağrıyı daha fazla artırmadan nasıl bitirebilirim?” diye düşündüğüm çok olurdu. Ama kardeşlerimle adada yürüyüşler yaptığım 21 gün boyunca tek ağrı kesici bile almadım! Benim için büyüleyici bir şeydi bu! İçime dikkat ederek çok iyi hissedebileceğimi keşfetmek beni çok etkilemişti. Bugün bile, bileğimde yağmur yağacağı zaman hâlâ ağrı olsa da sadece bir Aleve alırım, artık reçeteme ağrı kesici yazdırmıyorum! Detoks yapana kadar haplardan kurtulabileceğimi hiç düşünmezdim. Onları almak zorunda olmadığım için büyük heyecan duyuyorum!

Benim için detoks yapmak büyük bir deneyimdi. Zordu ama başardım, kız kardeşlerim benim destek grubum oldu. Dr. Roni rüya gibiydi ve çalışanlar harikaydı. Gerçekten kibardılar ve bütün bu süre boyunca bize yardım ettiler. Ailemden ayrılmak benim için büyük bir şeydi. Onları çok seviyor ve onlara çok fazla zaman ayırıyordum, onlara hiçbir zaman “Kendime bakmak için üç hafta uzağa gidiyorum,” dememiş-tim. Düşünüyorum da kendime verebileceğim en büyük hediyeye buymuş. Cep telefonumu kapattım çünkü kendi başıma kalmak istiyordum.

O günlerde alıştığımdan çok daha iyi hissettim kendimi. Sürekli uygun şeyleri yediğimi söyleyemem. Ve tekrar üç haftalık bir detoks uygulamak istemiyorum—belki iki haftalık bir program yaparım. Ama bundan sonra kocam ve ben daha çok meyve suyu içebilir, büyük öğle yemekleri yiyip akşam yemeği yerine protein karışımı alabiliriz. Kocam her zaman şöyle der, “Hadi Martha’s Vineyard’a gidip detoks yapalım.” Bir gün belki yaparız.

Ad: Joan Walsh

Meslek: Emekli halk hizmeti

Ailevi durum: Evli, üç çocuğu ve altı torunu var

Yer: New Jersey, Toms River

Ben en küçük kardeşim. Bir gün kardeşim Geri beni aradı ve "Ne oldu bil? Loretta ve ben Martha's Vineyard Adasına detoks yapmaya gidiyoruz. Üçümüz beraber yapabilirsek harika olur," dedi. Ben yolculuğa çıkan insanlardan değildim. Kocamı bırakamazdım ve detoksun alkol için olduğunu duymuştum. "Neden bahsediyorsun?" diye sordum. Bana anlattı ve "Size bol şans dilerim ama yapmak istediğimden emin değilim," dedim. Ama Geri çok ısrarcıdır ve iki kardeşim de çok heyecanlıydı ve eğlenceli olacağını söylediler. Hiçbir yere gitmediğimi söylediler—üç çocuk ve torunlarla çok meşguldüm. Düşündüm; "Belki kendime ilgi gösterme zamanıdır. Bir deneyeyim."

Güzel küçük bir kaçış olacağını düşündüm ama dürüst olmam gerekirse gitmeye ikna edilmişim. Daha sonra bana her şeyi anlatmadığını öğrendim. Yemeye bayılırım. Martha's Vineyard Adasına gitsem de yemek isterim. Oraya gidip bir sürü sebze aldığımızda neyin içine girdiğimi anladım. Düşünmeye başladım, "Oh, hayır, bu işe yaramayacak." Başlamadan önceki gece, dışarıda çok hoş bir akşam yemeği yedik. James "Üç hafta boyunca en sonuncusu bu olacak. Yarın gerçekten başlayacağız," dedi. Dürüst olmak gerekirse biraz heyecanlıydım. 13 kilogram fazlam ve vücudumu arındırmakla ilgili çok az bilgim vardı. Kendime "O kadar da kötü olmayacak," dedim. Herkesle beraber olacağım. Onlar ne yaparsa ben de onların yanında aynısını yapacaktım.

İki hafta boyunca detoks yaptım. İki hafta içinde 10 kilo verdim ve hiç acıkmadım. Bu kadar kiloyu verdiğime inana-

mıyordum! Artritim vardı ve her gün yürümemize rağmen bir gün bile ağrı kesici almadım. Kardeşlerim üç hafta devam ettiler ama benim için iki hafta yeterli olmuştu. İki haftada beş defa kolon temizleyici aldım. Kardeşim bunların ne olduğunu bildiği halde bana neler olacağını söylememişti, çünkü bilseydim yapmayacağımı biliyordu. Ama içinizde ne olduğunu bilmek—inanılmazdı! Şişman değilimdir ama belim biraz kalındır. Kolon temizleyicilerden sonra göbeğim biraz azaldı.

Bir noktada iyileşme krizi yaşadım. Kardeşlerimin olmadığı ama ben kötü bir tanesini yaşadım. Bütün bir gün boyunca yorgundum, tamamen bitkindim. Midem bulanıyordu ve kusuyordum. Grip oluyor gibiydim. Dr. Roni'ye "Kendimi berbat hissediyorum; devam edemeyeceğim," dedim. Neler olduğunu bana anlattı. Bir günü yatakta geçirdim. Hayatım boyunca tüm bir gün yatakta yatmamıştım. Çok, çok kötü bir gündü. Kardeşlerime bana bundan bahsetmedikleri için kızmıştım. "Lütfen beni yalnız bırakın"—işte böyle hissediyordum. Ertesi gün uyandığımda hiçbir şey olmamışçasına iyiydim. İyileşme krizim dışında detoks çok iyi bir deneyimdi. Gerçekten çok iyi bir program.

Çorbalar ve Meyve Suları Hakkındaki Her Şey

Marsha kırk üç yaşında bir tıp doktorudur. Aynı zamanda yüksek dayanıklılık gerektiren koşu, bisiklet ve yüzme gibi sporlarda ülke çapında yarışmalara katılan bir triatlettir. Sezon başlamadan önce kendini bir haftalık meyve suyu orucuna sokarak sezona hazırlanır. Meyve suyu içmenin kendisine çok fazla enerji verdiğini ve vücudunu hızlı ve çevik yaptığını söyler. Bunu oteldeki odasında günde üç defa meyve suyu alarak yapar. Marsha meyve suyu içmenin zihnini de keskinleştirip temizlediğini iddia eder.

Bir dönem, dört kadın bisikletçiden oluşan bir gruba da ev sahipliği yapmıştık. Yirmi beş millik bisiklet yarışlarından önce her yıl meyve suyu orucu yapıyorlardı. Bunu uzun yıllar yaptıklarından ne yaptıklarını kesinlikle biliyorlardı. Bu kadın grubu yerleşkemize ilk defa geldiğinde, onları atletik görmemiştim. Yorgun, stresli ve soluk göründüklerini düşünmüştüm. Dört gün sonra tekrar gördüğümdeyse onları gerçekten tanıyamadım. Ellili yaşların ortalarında veya altmış yaşlarında olan bu kadınların ne kadar iyi olduğunu görmek beni çok şaşırtmıştı. Her biri kilo vermiş, yüzlerine renk gelmiş ve kişilikleri daha neşeli ve eğlenceli olmuştu. Bu işin içinde olmuş olsam da ben bile inanamamıştım.

Meyve suları vücudunuza oksijen sağlar ve size bir sürü enerji verir. Özellikle hasta insanlar için faydalıdırlar. Hastalar kendilerini meyve suyu içerek yoğun bir şekilde beslediklerinde, kendilerini daha hızlı tazelerler. Dünya çapında yapılan 4500 araştırma göstermiştir ki insanlar günde beş defa meyve ve sebze yerlerse tüm dünyadaki kanser oranı yüzde 20 oranında düşecektir. Başka araştırmalar belli miktarda meyve ve sebzeleri yediğiniz takdirde kalp hastalıklarından, yüksek tansiyondan, tip 2 diyabetten; mesane, göğüs, kolon, özefagus, larinks, akciğer, ağız, pankreas, farinks, prostat, yumurtalık, rektum ve mide kanserinden korunabileceğinizi göstermiştir. Hükümet Amerikalıların günde beş defa meyve ve sebze yemesini öğütse de, Martha's Vineyard Detoks Diyeti sırasında biz en az yirmi iki öğün tüketmekteyiz. Bunların çoğunluğunu, hem besleyip hem temizlediklerinden, sebzeler oluşturmaktadır. Taze, canlı sular ve çorbalar halinde içeceğinizden, bu fazladan öğünleri yemesi kolaydır.

Sebzelerin temizleme gücünü en yükseğe çıkarmak

Sebzelerden aldığımız besini en yükseğe çıkarmanın yolu onları su haline getirmek ya da lezzetli çorbalarını yapmaktır. Ortalama bir insan yarım kilo havucu yiyemese de, buna eşdeğerdeki suyu içebilir ve çatal-kaşıkla yerken alabileceklerinden çok daha fazla besin alabilirler. İki yüz gramlık taze bir sebze suyundan alacağınız besin, bütün hafta fast food ile beslenip alacağınızdan fazladır.

Enzimi bulunmayan market ürünleri satın almak yerine, taze suları biz yaparız, böylece enzimleri de hâlâ yaşıyor olur. Enzimler vücutta yutar yutmaz hissedeceğiniz bir hayat ışığı yaratırlar. Hastaysanız ya da enerjiniz düşükse tekmesi gerçekten çok güçlü olacaktır. Sebzelerimizi toplandıktan sonra en kısa zamanda su haline getirmek isteriz, böylece daha fazla

enzim hayatta kalır. Tabii ki tam olarak ne zaman toplandıklarını bilemeyiz ama alabildiğimiz kadar tazesini alırız; örneğin ithal edilmiş ürünlerdense kendi bahçemizdekileri toplar ya da yerel ürünlerin satıldığı marketlerden alırız. Detoks diyeti boyunca işlenmiş meyve-sebze suları içmeyiz. Hatırlayın: İşlemler enzimleri öldürür ve bu yüzden şişelenmiş, konservelemiş ve dondurulmuş ürünler arınma ve iyileştirmede daha az verimlidir. Çoğu zaman, işleme enzimleri öldüren koruyucular katılması demektir. Sentetik toksik kimyasallar içeren meyve-sebze suları kaçınmak istediğimiz tuzu da içerirler. İşlenmiş meyve-sebze suyunda bazı vitaminler kalmış olsa da (bu ihtimal koruyucu içermeyen donmuş ürünlerde daha yüksektir), enzimler olmadan vücut suları verimli kullanamaz, sindirimin zorlaşmasına ve yağ oluşumuna sebep olur. Taze meyve-sebze suları asidin de atılmasına neden olarak daha bazik bir vücut yaratırlar.

Çorbalarımızı püre şeklinde ezerek ve besin miktarını artırma amacıyla, sularını çıkararak hazırlarız. Çorbalarımızı ve meyve-sebze sularımızı taze hazırlarız, böylece besinleri yapay tatlandırıcılar, renklendiriciler ve koruyucular olmadan alırız. Benim favori reçetelerimi ileriki sayfalarda bulabilirsiniz ama yine de kendi hoşlandığınız tarifleri uygulayabilirsiniz. Detoks yaparken, tuz ya da çeşni ve pul biber gibi toksinler koymaktan kaçınırız. Aynı zamanda meyve; et ve baklagiller gibi protein kaynakları; peynir, süt ve krema gibi süt ürünleri; şeker; şarap ve alkolden de kaçınırız. Ama istediğiniz kadar sodyum içermeyen çeşni ekleyebilirsiniz: Soğan, sarımsak, Arnavut biberi, keklik otu, fesleğen, dereotlu, maydanoz, acılı Hint baharatı, kimyon, zerdeçal, kekik, biberiye, paprika, defne yaprağı ve adaçayı.

Renge göre meyve – sebze suyu yapmak

İnsanlar sebze–meyve suyu içmeye başladıklarında, birçoğu havucu tercih eder çünkü suyu sebzeyi yerken tahmin edemeyeceğiniz kadar tatlı olur. Bu kadar çok havuç suyu içmek sizi Bugs Bunny gibi görünme tehlikesi yaratmasa da, herhangi bir şeyin çok fazlası hiçbir zaman iyi değildir.

Meyve–sebze sularını seçmek

En kötü:	Konserve edilmişler
Biraz daha iyi:	Donmuş, katkı maddesi ve koruyucu içermeyen
En iyi:	Taze ve tercihen de organik

Ve kim cildinin turuncuya dönmesini ya da idrarının renk (sisteminizdeki maddelerin göstergesidir) değiştirmesini ister? Gerçekten olur! Sebze suyu yapmanın en sağlıklı yolu renkleri menekşe renginden beyaza kadar değişen aralıktaki sebzeleri almaktır.

Örneğin, mor lahana, menekşe rengi pancarlar, turuncu havuçlar, sarı bal kabağı; yeşil kıvırcık, pazı veya brokoli; beyaz karnabahar, beyaz lahana, soğan, sarımsak; kahverengi tarçın alabilirsiniz. Bütün bu renkleri içeren sebzeleri katmanız önemlidir çünkü her renk başka çeşit fitoproteinlere (besinlerde bulunup vitamin ve minerallerle beraber çalışarak sağlıklı olmayı sağlayan doğal bileşikler) denk gelmektedir. Katabildiğiniz kadar çok renkte sebze katmak önemlidir. Araştırma fitoproteinlerin şunları yaptığını göstermiştir:

- antioksidan olarak hareket etme
- vücudu detoksifiye eden enzimleri uyarma
- bağışıklık sistemini uyarma
- hormonları iyi yönde etkileme
- bakteri ve virüslerle savaşma

Renklerin iyileştirme gücü

renk	sebze	fitoprotein
Beyaz	sarımsak, soğan, karnabahar, yabani havuç, şalgam	allium, alisin
sarı / turuncu	havuç, bal kabağı, tatlı patates	Beta karoten, A ve C vitaminleri, potasyum
kırmızı	kırmızı lahana, kırmızı soğan, kırmızı biber, domates, pancar, kırmızı turp	C vitamini, likopen ve antrosiyanin
mor	Belçika hindibası, patlıcan, mor lahana	Fenolik
yeşil	brokoli, kereviz, salatalık, ıspanak	İndoller, lutein, potasyum, K vitamini, zeksantin
kahverengi	kuru alg, kelt, kombu gibi deniz sebzeleri	İodin, K vitamini, folat, magnezyum, demir

Hedefimiz iyileştirme etkisini yaşayabilmemiz için mümkün olan en yüksek miktarda antioksidan tüketmektir. Bilim insanları bu fitoproteinlerin hepsinin görevini tam olarak anlayamamış olsalar da, onlardan yeteri kadar almadığımızda hasta olduğumuzu biliyoruz. Bütün vitaminler faydalı olsa da aynı korumayı sağlamazlar çünkü besinleri doğanın amaçladığı kadar ince bileşikler halinde içermezler. Fitokimyasallar meyvelerde de vardır ama meyveler hücrelerimizi besleyen gıdalardır. Martha's Vineyard Detoks Diyetinde hedefimiz hücrelerin beslenmesi değil, temizlenmesi ve iyileşmesidir. Bu yüzden bu kadar sebze alırız.

Meyve-sebze sıkacağına nasıl seçmeliyiz

Meyve - sebze sıkacakları çok ucuz olanlardan –boş vakitlerde kullanılan, örneğin Pazar kahvaltılarında– daha sık ve üretim amaçlı kullanılacak olan “iş” makinelerine kadar değişirler. Martha’s Vineyard Detoks Diyetinde ben “iş” makinelerini tavsiye ederim. Detoks yapanların çoğuna uyacak iki farklı tip sıkacak vardır: Sentrifüjlü olanlar önce besini doğrar ve makine parçaları döndükçe oluşan sentrifüj kuvvetiyle suyunu çıkarır; ve çiğneyen sıkıcılar suyunu çıkarmak için gıdayı ezer ve suyunu aşağı akıtır. Fiyatları 35 dolarla 500 dolar arasında değişir. Her tipin iyi ve kötü yönleri vardır. Sıkacağınızı alım gücünüze ve detoksu bitirdikten sonra onu nasıl kullanacağınızı düşünerek seçin.

Meyve–sebze suyunun hazırlanması

Tüm müşterilerime işleyen bir mutfak yaratmayı –sadece gösteriş olsun diye değil size yardım etmek üzere düzenlenmiş– ve gençlik dolu, enerjik ve sağlıklı olmasını öğretirim.

Benim için bu, sıkacağınızı ve diğer parçalarını dolaplardan çıkarıp, çatallar ve bıçaklar gibi mutfak aletleri arasında önlerde ve merkezde bir yere yerleştirmek demektir. Mutfağınızı düzenlemek size zaman kazandırır ve odaklanmanızı sağlayarak hayatınızı kolaylaştırır. İş birçok kişi için yeni ve hazırlıklı olmayınca çok vakit alan bir şey olan, sıkmaya geldiğinde bu gerçekten önemlidir.

Size en uygun meyve-sebze sıkacağına bulmak

Sıkacak seçimi zor bir süreç olabilir. Alırken neye ihtiyacınız olduğunu göz önünde bulundurmak önemlidir. Tahılları ve ıspanağı sıkacak bir şey mi istiyorsunuz yoksa dondurma yapacak bir şey mi? Aşağıdaki tablo meyve-sebze sıkacaklarını çeşitlerine ve fonksiyonlarına göre sınıflandırarak size bir fikir vermeyi amaçlamaktadır.

Sıkacakların iyi ve kötü yönleri

Tipi	<i>İyi</i>	<i>Kötü</i>
Sentrifüjlü	Daha az hazırlık gerektirir; temizlemesi kolaydır; daha ucuzdur; sebze ve meyvelerin suyunu çıkarır.	Muz, taneli meyveler, yapraklı sebzeler gibi yumuşak bitkilerde çok iyi değildir; besin öğelerinin oksidasyonuna neden olur; köpük yapar; diğer makinelerden daha fazla gürültü yapar.
Çiğneme (tek dişli) ya da turunçgil sıkacağı	Daha fazla besin öğesi çıkarır; daha fazla enzimi korur; yapraklı, yeşil sebzeleri de sıkar; sentrifüjden daha sessiz çalışır. Fındık yağı, makarna ve püre yapmak için uygundur. Harika greyfurt, limon ve portakal suyu yapar.	Sebzeleri küçük parçalara ayırmak daha fazla hazırlık gerektirir; sebzeleri öğütücüye sokmak için daha fazla güç gerekir; lapa gibi, lifli yapar; daha pahalıdır.

<i>Tip:</i>	<i>İyi:</i>	<i>Kötü:</i>
İki Dişli	Size daha fazla enzim, lif, vitamin ve daha az posa verir; yapraklı yeşiller, havuç kereviz gibi sebzeler ve su yoğunluğu fazla olan meyveler için harikadır.	Makine daha yavaş çalıştığından ve sıkma işlemi iki aşamadan oluştuğundan daha uzun sürer.
Başak	Başaktan ve diğer yapraklı yeşillerden ve üzüm gibi bazı yumuşak meyvelerden su çıkarmak konusunda harikadır.	Birçok meyve ve sebze de kullanılabilir.
Hidrolik basınç	Çok verimlidir, çok meyve- sebze suyunu atar.	Çok pahalı (2200 dolara kadar çıkıyor)

Kolay temizlenebilirlik, özellikle de sık kullanıyorsanız en önemli özelliklerden biridir. Sıkacağınızı sıcak su ve marketten alacağınızı sert bir fırçayla temizleyebilirsiniz. Zamanla meyve - sebze suları makinenizi boyar. Bunun için endişelenmeyin; makinenin amacı sağlıklı kalmanızı sağlamaktır, gözünüze güzel görünmek değil. Üreticinin nasıl temizlenmesi gerektiği konusundaki tavsiyelerine uyun. Birçok parça aynı zamanda bulaşık makinesinde de yıkanabilir. Eğer kolay temizlenmesi sizin için çok önemliyse sentrifüjlü sıkacağı tercih edin. Hastaysanız, alabileceğiniz her damla besine ihtiyacınız varsa, uzun hazırlama ve temizleme sürelerine aldırmadan çiğneme tipi makineleri alabilirsiniz. Ama herhangi bir markayı almadan önce, atık kısmı doluncaya dek ne kadar sebze sıkabildiğine dikkat edin. Beş yıldan elli beş yıla dek değişebilen dayanıklılığını da araştırmalısınız.

Sıkamak için, eğer organik besinlere gücünüz yetiyorsa onlardan alın. Eğer yetmiyorsa, daha önce belirtilen rehberi takip edin. Harcadığınız parayı azaltmak için, sağlıklı gıda marketlerinden ya da gurme manav dükkanlarından daha ucuz olan yiyecek kooperatiflerinden, çiftçi pazarlarından alışveriş edin. Eğer organik almaya gücünüz yetmiyorsa kendinizi zorlamayın. Kendiniz için bir şeyler yapma çabanız şimdiye kadar yaptığınız en iyi şey. Sırtınızı bir kez sıvazlayın!

Sıkmağa başlamadan önce, sebzelerinizi iyi temizleyin. Organik besinleri sadece ılık suda yıkayın. Ticari bir ürün sebze-meyve temizleyecekleri ile yıkanmalıdır. Aldığınız ürünün ne olduğu fark etmez, çıkıntıları ve delikleri temizlemek için ovma fırçasını kullanın böylece kendinizi pislik içerken bulmazsınız.

Sebzelerinizi sıkacağınızın alacağı büyüklükte parçalara bölün. Sebzelerinizi kullanmadan hemen önce dilimlemek, besin öğelerinin havaya uçmasındansa gıdada kalmasını sağlar. Meyve-sebze suyunuzu, tüm besin değerlerinin zarar görmediğini garantileyebilmek için sıkıttıktan hemen sonra için. Suyu daha sonra içecekseniz cam bir kaba boşaltıp, oksidasyonu önlemek için üstünü kapatın, sonra buzdolabında saklayın ve içebildiğiniz en yakın zamanda için. Meyve - sebze suyunuzu içebildiğiniz en taze şekilde için böylece enzimler canlı ve çalışır durumda olur.

Değişik meyve-sebze sularının özellikleri

Her sebze (meyve) kendine özgü vitaminler, mineraller ve fitoproteinler içerir. Kendi karışımınızı yapmak

Gerçek

Birçok kişi patlıcan; yeşil, sarı, kırmızı biber; paprika; patates ve domatesi de içeren "gece gölgeleri" adı verilen sebzelerle karşı alerjiktir. Gece gölgesi sebzeler iltihaba, kas spazmları, ağrı ve sertlik gibi sorunlara yol açabilirler.

için aşağıda sık sıkılan sebzelerden seçin. Tadına ya da sağlığınıza olan yararına göre kendi karışımlarınızı hazırlayın. Her koşulda, bütün renkleri yansıtan –özellikle yeşiller– sebzelerden koymaya özen gösterin.

Benim favori meyve–sebze suyu karışımlarım

“Farklı kişiler için farklı okşamalar” derdi büyükannem. Ve tatlarına dayanarak insanlar değişik karışımları seçerler. Martha’s Vineyard Detoks Diyetinde biz tadından ziyade besin öğelerine göre karışım hazırlarız.

meyve–sebze suyunun adı	Vitamin ve mineraller	Faydaları
brokoli	A, C, E, K vitaminleri; niasin, folat, potasyum, kalsiyum, sülfür, indol–3, karbanol, beta karoten	Güçlü bir antioksidan ve enerji verici, birçok kişi için tadı içilemeyecek derecede acı. Havuç suyuyla karıştırmayı deneyin. Temizlenmek için mükemmel; kanserle, kataraktla savaşmada çok iyi.
Brokolini	C ve K vitaminleri	Yukarıdakilerin aynısı
Pancar (kökü ve yeşil kısımları)	Demir, kalsiyum, C vitamini, folat, manganez.	Kan yapımına ve bağışıklık sisteminin enfeksiyonlara karşı savaşmasına yardımcı olur. Karaciğer ve safra kesesi için çok iyidir. Pancar suyu en kuvvetli sulardan biridir, bu yüzden salatalık, kereviz suyu gibi sebze suları ile karıştırılmalıdır.

RONİ DELUZ

Havuç	A, C vitaminleri, beta karoten, niasin, folat, B6 ve pantoneik asit	Tatlı bir sebze suyudur; en güçlü antioksidan ve detoksifiye edicilerden biridir. Başka sebze sularına katarak tatlarını iyileştirmek için mükemmeldir. Görmeye ve aknelere iyi gelir.
Lahana	Antrosiyanin, sülfür, beta karoten, C vitamini	Büyükanneemin en sevdiği sebze olan bu güçlü antioksidan kanserle savaşır, ülseri iyileştirir ve kolon koşullarını geliştirir.
Karnabahar	A, C vitamini, potasyum, folat, kalsiyum, magnezyum, fosfor, indol-3	Suyunu sıkması zordur ama çorbalar için harikadır. Güçlü bir kanser önleyici sebzedir. Sindirime ve bağırsak hareketlerine iyi gelir, kemik yapımına yardımcı olur, kan yapımına eşlik eder.
Kereviz	Sodyum; A, C ve K vitaminleri	Kerevizin doğasında bulunan yüksek sodyum değeri, terlemeyle kaybettiğiniz sodyumu yerine koymanıza yardımcı olur. Tuzluğunuzu çöpe atın! Işık saçan bir cilt yaratmak için harika.
Chard	A, C, E, K vitaminleri; potasyum, demir, bakır	Sindirim sistemi kanserlerini engeller; böbrekleri koruyucu etkisi vardır; görmeye yardımcı olur.
Cilantro (Çin maydanozu)	Kalsiyum, demir, C vitamini, potasyum	Cilantro baharat olarak kullanılır. Aynı zamanda civa, alüminyum gibi ağır metalleri vücuttan uzaklaştırır. Anti bakteriyel özellikleri vardır.

21 GÜNDE 10 KİLO

Salatalık	A, C, K vitaminleri, manganez, kalsiyum, fosfat, sülfür	Görme için çok faydalı. Böbreklerin detoksu ve kan yapımına yardımcı.
Fennel	C ve E vitaminleri, beta karoten, esansiyel yağ asitleri, demir, manganez	Sindirim için iyi, gazı engeller ve süt üretimini artırır.
Sarımsak	Alisin	Kan basıncını ve kolesterolü düşürür. Antibakteriyel ve antimikrobiyeldir. Soğuk algınlığına ve nezleye iyi gelir ve kanseri önler.
Tarçın	E vitamini, selenyum, beta karoten, manganez	Mide bulantısının geçmesine yardımcı olur ve metabolizmayı güçlendirir. Tadı çok kuvvetlidir, bu yüzden fazla kullanmayın!
Yeşiller (hardal yeşilleri, şalgam yeşilleri, collard yeşilleri)	Demir, kalsiyum, indol-3, leonin, potasyum, zeksantin, A ve C vitamini	Yeşiller çok güçlü antioksidan ve kan temizleyicilerdir, karaciğere iyi gelirler. Kabızlığa iyi gelir, kan yapımına yardımcı olur ama içilmeleri zordur. Ben havuç ve salatalık suyuyla karıştırırım.
Kıvırcık	A, C ve K vitaminleri; folat, potasyum	Güçlü antioksidan, detoksifiye edici ve karaciğer temizleyicisidirler. Görmeye çok iyi gelirler.

RONI DELUZ

Soğan	Licopen, antrosiyenin, aliyum, alisin, selenyum, manganez, potasyum, fosfat, C vitamini, folat	Soğan çok iyi bir kan temizleyicisidir. Cilde iyi gelir ve yara iyileşmesine katkıda bulunur.
Yabani havuç	C ve K vitamini, manganez, folat, potasyum	Müthiş bir antioksidan ve detoksifiye edicidir.
Biber (yeşil)	Niasin, folat, potasyum, demir, selenyum, A ve C vitamini	Yeşil biber çok iyi bir baharat olmasının yanı sıra protein yıkımına da yardımcı olur. Gece gölgesi sebzelerindendir bu yüzden detoks boyunca uzak durulması gerekir.
Turp	Folik asit, kalsiyum, potasyum ve lif	Kanı temizlemeye ve vücudu detoksifiye etmeye yardımcı olur.
Ispanak	A, C ve K vitaminleri; folat, potasyum, fosfat, selenyum, demir	Kan yapımı için ve anemiye karşı savaşmada iyidir, sizi güçlendirir ve güçlü bir detoksifiye edicidir.
Tatlı patates	C ve B6 vitaminleri, niasin, pantotenik asit, folat, potasyum, fosfat, magnezyum, selenyum	Karaciğerin tamiri için yeterince tatlı ve sağlıklıdır. Size enerji ve güç verir, bu da onu sporcular arasında popüler yapar.

21 GÜNDE 10 KİLO

Domates	Likopen, B6 ve C vitaminleri, antrosiyanin	Prostat kanseriyle savaşır.
şalgam	C vitamini, manganez, bakır, potasyum	Çok kuvvetli antioksidanlar içerir, karaciğeri detoksifiye eder ve kemiklerin sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

Farklı sebze sularının tadına alışmak zorunda kalacaksınız. Ama biranın ve likörün asidik tadına alıştıysak; dilimiz, sağlığımız için iyi olan iki yüz gramlık bir şeyi içmeye de alışır. İşte benim farklı sağlık koşulları için favorim olan karışımlar:

- **Artrit:** imlenmiş fasulye, havuç, salatalık, fennel, kıvırcık, yabani havuç, şalgam (sadece başak)
- **Kanser:** brokoli, kıvırcık, havuç, pancar, pancar yaprakları
- **Sıvı birikmesi:** imlenmiş fasulye, salatalık, çimlenmiş fenugreek, dereotu
- **Kalp hastalıkları:** ıspanak, brokoli, pancar, sarımsak
- **Yüksek kolesterol:** şalgam, karahindiba, havuç, ıspanak, maydanoz, tarçın kökü
- **İktidarsızlık:** kıvırcık, çimlenmiş alfalfa (yalnızca başak)
- **Karaciğer problemleri:** pancar, karahindiba yaprağı, yabani havuç, hindiba, ıspanak
- **Menopoz:** Dereotu, imlenmiş fasulye, kereviz yaprağı
- **Prostat sorunları:** kuşkonmaz, maydanoz, domates, dereotu
- **Ülser:** lahana, kıvırcık, havuç, yabani havuç (tek başına başak)

Bu sebze sularını tatları güzel ve ferahlatıcı olduğu için seviyorum:

- 5 havuç, 4 kara lahana, 2 maydanoz filizi, ½ kereviz
- 4 ıspanak yaprağı, 4 şalgam yaprağı, 4 kıvırcık yaprağı, 5 havuç, ¼ diş sarımsak
- 4 brokoli gövdesi, ½ salatalık, 3 havuç, ½ cm tarçın
- 1 salatalık, 1 kereviz, 3 kereviz yaprağı, 3 havuç, ¼ diş sarımsak
- 1 bardak yeşil fasulye, 5 yaprak ıspanak, 5 havuç

Not...

- Gerçekten susamışsanız için.
- Tuza ihtiyacınız varsa ya da canınız çektiyse için.
- Enerjiye ihtiyacınız varsa için.

Taze çorba yapımı

Küçük dozlarda maksimum besin almanın bir başka yolu da özel olarak hazırlanmış çorbalardan içmektir. İşleri basit tutmak için, alışkın olduğunuz biçimde çorba yapmakta özgürsünüz. Örneğın, sevdiğıniz çorbalardan birinin içindeki beyaz unu, pirinci, şekeri, süt / kremayı, eti, tereyağıını ve tuzu çıkarıp öyle hazırlayabilirsiniz. Tabii ki çorbanın tadı alışkın olduğunuzdan farklı olacaktır, ama hatırlayın burada amaç sizin odaklandığınız kilo vermenize yardımcı olacak şekilde beslenmektir, aşçı eleştirmenini tatmin etmek değıl. Böyle söyledim diye iğrenç tatlarla acı çekmenize de gerek yok. Tat alma cisimciklerinizi tatmin etmek için, çorbanıza diğeri tatları –sarımsak, soğan, çin maydanozu, maydanoz– katmak konusunda serbestsiniz. Yaratıcı olabilir ve kendi içeriklerini-

21 GÜNDE 10 KİLO

zi ve baharatlarınızı belirleyebilirsiniz. Sonsuz karışım vardır. Örneğin İtalyan etkisinde bir çorba isterseniz, brokoli, havuç, karnabahar, soğan, bal kabağı ve sakız kabağını karıştırıp, üstüne fesleğen, keklik otu, maydanoz ve biberiye ekebilirsiniz. (Vücut kimyanıza bağlı olarak, patates, domates veya diğer gece gölgesi sebzeleri ekleyebilirsiniz). Daha tatlı bir çorba isterseniz, havuç, soğan ve tatlı patatesleri biraz tarçın, hindistan cevizi ve vanilya ile karıştırabilirsiniz. Tatlandırmak için hangi otu isterseniz onu kullanabilirsiniz. İşte benim en çok hoşlandığım karışımlar. Oranlar konusunda endişelenmenize gerek yok, tat için çeşni katın.

- Kereviz, kara lahana yaprakları, taze fasulye, soğan, tatlı patates; çeşni için, kırmızı biber, kimyon, acılı hint baharatı, sarımsak (ezilmiş), zencefil (ezilmiş)
- Havuç, karnabahar, taze fasulye, kıvırcık, çeşni olarak, defne yaprağı, Cajun çeşnisi (tuzsuz versiyonu), silantro, sarımsak tozu, maydanoz
- Brokoli, kereviz, pazı, kıvırcık, soğan, yeşil soğan, ıspanak ve baharat için; kırmızı biber, sarımsak, tuzsuz çeşni
- Havuç, karnabahar, taze fasulye, soğan, ıspanak; baharat için, sarımsak ve sebze çeşnisi (tuzsuz)

Not: Havuç, kereviz ve tatlı patates çorbanızı daha tatlı yapar ama hedef çorbanızı olabildiğince yeşil tutmaktır.

Çorba yapmak kolaydır. Geniş bir tencereye, 2 kase doğranmış sebzeyi koyun. 4 kase su ekleyin. Yumuşayana kadar (seçtiğiniz sebzelere göre 10–20 dakika arası) pişirin. Tat için otlar ve baharatlar ekleyin. İtalyan damağı hoşunuza gidiyorsa defne yaprağı, keklik otu, biberiye, fesleğen ya da adaçayı ekleyin. Cajun'u mu seviyorsunuz? Kırmızı biber, paprika,

fesleğen, soğan ve sarımsak ekleyin. Ben en çok Hint tatlarını severim o yüzden, brokoli, havuç, tatlı patates ve taze fasulye ile hazırladığım çorbama; acılı Hint baharatı, kimyon, kişniş, tarçın ve zerdeçal eklerim. Bir enerji patlaması yaşamak istiyorsanız, bir çay kaşığı birçok mineral içeren deniz sebzeleri, esmer su yosunu ve kırmızı deniz otu ekleyin. Sebzeleri tencereden çıkarıp blendırda püre haline getirin. Çorba suyunu gün içinde içmek üzere bir kenara ayırın.

Nasıl kandırır ve kurtulursunuz

En sadık detoks uygulayıcısının bile artan yeme isteğine dayanamadığı günler olur. O günlerde size kendinizi kandırmanızı tavsiye ederim. Ama çok oburca yemek yerine, planı kilo vermenize yarayacak şekilde delin. En iyi yol benim "özgür çorba" (birçoğunuz bunu tencere likörü olarak bilirsiniz) dediğimi içmenizdir. Özgür çorba, size bazı mineral-leri ve sıvıları sizi köşeden döndürecek güzel bir tatla hazırlanır. Özgür çorbayla aldığınız kaloriler onu sindirirken harcadıklarınıza eşit olacaktır. Düşük kalorili lifli sebzeler; güçlü, lezzetli baharatlarla karıştırılır. İşte böyle hazırlarsınız:

Kereviz, salatalık, sarımsak, kıvırcık, soğan, ıspanak ve dereotu gibi sebzeleri doğrayarak 2 bardak olacak şekilde geniş bir tencereye dökün. (Not: Çorba en az bir adet koyu yeşil sebze içermelidir.) 4 bardak su koyun, biber, kimyon, paprika, zerdeçal gibi sevdiğiniz baharatları ya da tuzsuz sebze çeşnisini ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar 30-60 dakika kaynatın, ya da bütün gün kaynatmak için toprak çanak kullanın. Bir bardak sebzeyi alarak sıvı hale gelene kadar blendırda tutun. Delikli bir kaşıkla kalan sebzeleri çıkarın. Blendırdan geçirdiğiniz sebzeleri tekrar çorba suyunun içine koyun. Bütün gün sindirim sisteminize yük oluşturmada açlığınızın köşesinden döndüğünüzü bilerek için. Bu kalorilerin önemli olmadığı bir zamandır.

Detoks Boyunca İhtiyacınız Olan Takviye Gıdalar

Kırk üç yaşındaki üç çocuk babası Peter, "et ve patates"le beslendiğini ve bundan gurur duyduğunu söyledi (gerçek ismi değiştirilmiştir). Beraber çalışmaya başladığımız gün bana "Sebze yemiyorum," dedi.

Ben de "Hiç mi yemezsin?" diye sordum.

"Hayır," diye cevap verdi. "Hiç sebze yemem."

Peter küçük bir çocukken, ailesinin ona sebze yemesi için çok baskı yaptığını ve onun da bir daha hiç sebze yemediğini düşündüm.

Peter farkında olmasa da, yeşil besinler yemeyi reddetmesinin acısı vücudundan çıkıyordu. Kocaman bir bira göbeği vardı ve yaklaşık 25 kilo vermesi gerekiyordu. Yüzünde o kadar çok kırışıklık vardı ki bunlar onu olduğundan yirmi yaş daha yaşlı gösteriyordu. Vücudunun aşırı asidik olduğu çok belliydi.

Maalesef Peter'ın durumu az rastlanan türden değil. Amerikalıların çoğu yeterince sebze yemiyor. Patates kızartması da olmasaydı neredeyse hiç sebze yemeyeceklerdi. Fakat, sebze vücut için çok önemli. Hücrelerimizi temizleyip besleyen tek gıda grubu. Yetkililer her ne kadar günde beş ile

sekiz porsiyon sebze ve meyve yememiz gerektiğini söylese de, Amerikalılar günde ortalama bir porsiyon tüketiyor!

Yeterince sebze yesek bile, bunlarda gerekli olan besinin hepsi bulunmaz, hatta zehirli kimyasallar içerdiklerini de unutmamamız gerekiyor! Bu yüzden, besleyici takviye almak şart. Ama burada bildiğimiz eski tür takviyelerden bahsetmiyorum; herhangi bir marketten alabileceğiniz sentetik vitaminleri kastetmiyorum. Yüksek yoğunluklu, meyve ve sebzelerden yapılan, toz haline getirilmiş besleyici takviyelerden bahsediyorum. Oldukça yoğun besin içeren bu ürünlerden bir bardak içtiğiniz takdirde birkaç günlük besleyici madde ihtiyacınızı karşılıyorsunuz, hatta bir oturuşta yiyebileceğinizden fazlasını almış oluyorsunuz. Bir bardak içtiniz mi tamam, bütün gün ihtiyacınız olan sebze ve meyveyi yemiş sayılıyorsunuz. Bunlar sebze ve meyvelerin yerini alamaz, böyle bir şey önermiyorum, ama Peter gibi insanlar için oldukça ideal. Ayrıca isteyip de gün içinde yeterince sebze ve meyve yiyemeyenler için de uygun. Detoks Diyeti'ne başladığınızda, bu takviyeleri diğer başka takviyelerle birlikte vücudunuzu temizlemek için alacaksınız.

Yeşil İçecekler

Detoks Diyeti'ne eklediğim yüksek yoğunluklu takviyelerden biri de yeşil bitkilerden elde edilen "yeşil içecek". Soframıza gelmeden önce buğday, arpa, çavdar gibi birçok tahıl, yaşam döngüsüne ot olarak başlar. Bu tahıllar taze ve diriymen çok yüksek besin değeri içerirler. İçerdikleri besin, tamamen büyümüş bir bitkiden daha fazladır. İnek, fil, at, öküz ve boğa gibi birçok hayvan bu otlar ve yeşilliklerle beslenir. Vücudun hücrelere oksijen vermesini sağlayan bu otlar sayesinde "Bir boğa kadar güçlü" gibi deyimlerin ortaya çıktığı söylenebilir. Peki ya sonuç? Yeşil içecekler vücudunuzu temizler ve vücu-

dunuzdaki alkalın oranını yükseltir. Bunlardan bir kere içmeye başladığınızda saçınızın ve cildinizin harika göründüğünü fark edeceksiniz. Sıvı oldukları için içerdikleri besin hücrelerinize hızlıca ulaşıyor. Bunları içen birçok kişi ilk anda başlarının döndüğünü bile söylüyor.

Buğday çimi vücuda yüksek miktarda enerji verir. Çoğunlukla taze meyve suyu barlarında satıldığı için daha önce içmiş olabilirsiniz. Buğday çimi, belki de vücudu en iyi şekilde temizleyen, besleyen ve canlandıran gıda. Kahve fincanı büyüklüğündeki bardaklarla servis yapılırsa da herkesin bünyesi bunu kaldırmayabilir. Bazılarına o kadar çok enerji veriyor ki öğleden sonra içtiklerinde gece uyuyamıyorlar. Aslında, bu o kadar güçlü bir şekilde vücudu temizler ki bazı insanlar detoksa başlamadan buğday çimi içmiyor. Bünyelerinde çok fazla zehir varsa, buğday çimi vücutlarını çok hızlı temizliyor ve anında kusmalarına neden oluyor! (Buna iyileşme krizi deniyor).

Şimdi, size kısaca yeşil otların kimyasını anlatacağım. Çok fazla klorofil içerirler. Klorofil, güneşten ışık enerjisini emen yeşil pigmenttir ve güneş enerjisini adenosin trifosfata (ATP) dönüştürür. Bu molekül de enerji depolar ve enerjiyi hücrelere taşır. Fotosentez esnasında bitkiler güneş ışığını besine dönüştürür ve bunda klorofil önemli bir rol oynar. Yani, bu otları yediğinizde, aslında besine dönüştürülmüş güneş ışığı yemiş olursunuz. Başka hiçbir besin maddesi size bu kadar enerji sağlayamaz!

Detoks Diyeti'ne eklediğim yeşil içecek, yukarıda bahsettiğim otlardan yapılmış, yüksek yoğunluklu bir besleyici toz. Bu toz, aynı zamanda, brokoli, yeşillikler, lahana ile besin değeri en yüksek bitkilerden biri olan mavi - yeşil alg içeriyor. Bu ot, sebze ve meyveler besin değerleri en yüksek noktaya ulaştığında toplanıyor, kurutuluyor ve işlenerek toz haline getiriliyor. Yüksek teknolojiyle işlenen bu otlar vitamin, mineral, besin, fitokimyasal ve enzimlerini korurken, liflerini

geride bırakıyor. Bir kepçe yeşil takviyeyi suyla ya da benim yaptığım gibi meyve suyuyla karıştırın ve için. 150 ml'lik bir bardak sekiz ile on porsiyon sebzedeki kadar besin içerir. Salata ve buharda pişmiş sebze çantanıza sığmaz, ama yeşil içecekler sizinle birlikte her yere gelir. Tozu paketiyle ya da kilitli poşetlere koyup yanınızda taşıyabilirsiniz. Su şişenize tozu dökün, çalkalayın ve istediğiniz zaman için!

Yeşil içecekler uzun süredir yaygın olduğu için bu içecekleri hazırlayan teknoloji de oldukça gelişmiş durumda. İlk çıktıkları zaman denediyseniz, tadını beğenmemiş olabilirsiniz, çünkü ilk üretilen içecekler sadece ot, sebze ve alg içeriyordu. Tatları da çok kötüydü. Ama günümüzde çoğu elma, muz, çilek, havuç ile daha birçok tatlı meyve ve sebze içeriyor. Artık tatları da oldukça güzel. Bazı yeşil içecekler sadece mavi-yeşil alg ve arpadan yapılıyor ama Detoks Diyeti'nde yalnızca bu tür içecekler içmeyeceksiniz; başka çeşitli besinlere de ihtiyacınız olacak. İçinde en çok yeşil ot ve sebze olan bir içecek seçin. En iyisi, bu içeceklerin organik olanı ve ilave şeker, tuz, koruyucu madde içermeyenidir. Detoksunuz boyunca günde en az iki defa yeşil içecek tüketeceksiniz.

Doğruyu söylemek gerekirse Peter'ı yeşil içeceğe alıştırmak çok zor oldu (En başında sebzeden vazgeçip ona yeşil içecek içirmeye karar verdim). Tabii bunu nasıl yapacağımı bulmak biraz zamanımı aldı, ama birkaç gün içinde Peter farkında bile olmadan onun rejimine yeşil içecek ekledim. İçeceklerin çoğunun tadı o kadar güzel ki tek yapmam gereken yeşil olduğu anlaşılsın diye içeceğin rengini saklamaktı. Bunu yapmak için kapağı şeffaf olmayan, eski tür bir plastik şişesi ile bir pipet kullandım.

"Ne içtiğini biliyor musun?" diye sordum. "Beş porsiyon meyve ve sebze içtin."

Peter inanmadı. Programa devam ettiği süre içinde, detoks yapıp 10 kilo veren Peter aynı zamanda gençleşti de.

(www.mvdietdetox.com).

Kabuksuz, Yumuşak Meyveli Antioksidan İçecekler

Çoğu insan meyvenin tadını sebzeye kıyasla daha çok sevse de, genellikle yeterli miktarda meyve yemiyor. Yediğimizde ise genellikle elma, portakal, muz gibi meyveleri tercih ediyoruz, ama vücudumuzun çeşitliliğe ihtiyacı var. Danışanlarıma daha fazla meyve tüketmek için içtiğim suya limon ya da misket limonu sıkığımı söylüyorum. Sıcak yaz günlerinde, detoks yapmıyorsa mango, papaya, ananas ve karpuzdan oluşan meyve salatası yerim. Yeteri kadar meyve yediğimi düşünsem de, artık meyvenin de eskisi kadar etkili olmadığını biliyorum. 1955'te bir portakalda yaklaşık 50 mg C vitamini vardı. Bugün ise sadece 5 mg var. Aynı durum en sevdiğim meyve olan şeftali için de geçerli. Şeftaliyi sevsem de günlük C vitamini ihtiyacımı karşılamak için bir günde yirmi beş tane yiyemem.

Yani bir elma artık sağlıklı olmak için yeterli değil, antioksidan takviye de almak gerekiyor. Yeşil içecekler gibi bu takviyelerde de bol miktarda antioksidan bulunuyor. Hastalıklarla savaşan bu antioksidanlar birçok meyvede, özellikle de kabuksuz, yumuşak meyvelerde mevcut. Yaban mersini, nar, üzüm, böğürtlen, kuru erik, ahududu gibi meyveler "süper gıdalar" olarak biliniyorlar. Bilim adamları bu meyvelerde aşırı miktarda antioksidan olduğunu ortaya çıkardı; bu nedenle, vücudu beslemekten ve iyileştirmekten daha fazlasını yapıyorlar. Antioksidan içecekler, vücudu ve eklemleri iltihaplı olan ya da vücudunda çok fazla toksin bulunan insanlar için son derece faydalı. Birçok kadın menopoz öncesi dönemde bu içecekler sayesinde vücutlarının daha az su tuttuğunu söylüyor.

Detoks Diyeti boyunca her gün yumuşak meyveli antioksidan bir içecek tüketeceksiniz. Bir bardak, altı ile sekiz porşiyon meyvedeki, özellikle yumuşak meyvedeki kadar besin

değeri içermektedir. İçinde çok çeşitli yumuşak meyveler olan bir tanesini seçin. Ayrıca, antioksidan takviyenizin yüksek bir oksijen radikal emilim kapasitesi (ORAC) olmalı. ORAC, içecekteki antioksidanların etkisini ve gücünü ölçer. Amerikan Gıda ve İlaç Birliği (FDA) günlük 7.000 birim ORAC almamızı tavsiye ediyor, bu da beş ile on porsiyon meyve ve sebze eşit. Yumuşak meyveli antioksidan içeceğinizde ilave şeker, tuz ya da koruyucu olmamalıdır. Yeşil içeceklerinizde sadece tek bir çeşit meyve değil, çeşitli yumuşak meyveler bulunmalıdır (www.mvdietdetox.com).

Sindirim Enzimleri

Standart Amerikan beslenme şekli enzim açısından çok yetersizdir. Vücudumuzdaki sindirim enzimleri iki nedenden dolayı eksik olabilir; ya yediğimiz besin maddelerinde az miktarda bulunmaktadır ya da vücudumuz artık yeteri kadar sindirim enzimi üretmiyordur. Yemek yediğimizde, bu eksiklik kendini karın ağrısı, karın şişliği, kabızlık, ishal, gaz, bulantı hatta kusma şeklinde gösterir. Bazen, farkında bile olmadığımız bir yiyeceğe alerjimiz olduğu için kaşıntı ya da kızarıklık gibi belirtiler yaşarız. Bunun nedeni de enzimlerin alerjileri tedavi etmesidir. Enzim eksikliği yaşadığımızda bu semptomlar belirir. Vücudumuzun midemizde ürettiğine benzer sindirim enzimlerini sağlıklı ürünler satan marketlerden alabildiğimiz için çok şanslıyız. Proteaz, amilaz, lipaz, selüloz içeren takviyelerle, sindirime yardımcı olup sindirimi hızlandırabilir ve gıda alerjenlerinin etkilerini en aza indirebiliriz. Ben bu enzimleri eskiden oynadığımız "Pac Man" oyunundaki karaktere benzetiyorum, çünkü aynı bu oyundaki gibi sindirim borusunu temizlerken yabancı maddeleri yerler. Bu takviyelerden kullanmaya başladığınızda, karın şişliğinizin indiğini anında fark edeceksiniz. Ayrıca yemeklerden sonra

daha çok enerjiniz olacak. Detoks Diyeti süresince sebze suyunuzu ve çorbanızı içmeden önce sindirim enzimlerinden alacaksınız. Detoksunuz bittiğindeyse, yine de bu enzimlere devam etmenizi öneririm çünkü beslendiğimiz gıdalarda yeterince enzim yok. (www.mvdietdetox.com)

Aloe Vera

Aloe vera, sivri uçlu ve sulu yaprakları olan yeşille gri arası renkte bir bitkidir. Afrika'ya özgü bir bitki olsa da, dayanıklı olduğu ve iyileştirici özelliği bilindiği için dünyanın dört bir yanında çok popülerdir. Amerikalılar, aloe'nun enfeksiyonu giderici etkisi olduğunu bildikleri için küçük kesikleri, yaraları ve kızarıklıkları tedavi etmek için bu bitkiyi kullanır. Ben de eskiden sırf bu nedenden dolayı penceremin kenarında çeşitli bitkiler yetiştirdim. Aloe aynı zamanda cildi nemlendirdiği için saç ve cilt bakım ürünlerinde çok kullanılır. Detoks Diyeti yaparken, siz de aloe vera'yı besleyici takviye olarak alacaksınız. Ağızdan alındığında, aloe vücut için yaşlanma karşıtı antioksidan sağlar; ph dengesini düzenler; hücreleri onarır; çok hafif bir müshil etkisi olduğundan dolayı bağırsaklarınızı çalıştırır ve kalın bağırsak için de yararlıdır. Hatta, araştırmalar gösteriyor ki kalın bağırsak iltihabı gibi kronik bağırsak hastalıklarını iyileştirici özelliği vardır (www.mvdietdetox.com).

Bitkisel Temizleme Formülü

Bitkiler, organla birlikte çalışarak zararlı toksin ve maddelerin vücuttan atılmasını sağlar. Böbrek, karaciğer, kalın bağırsak gibi boşaltım organlarının temizlenmesine yardımcı olurlar. Kırmızıbiber ve zenfecil gibi bazı bitkiler vücudu uyararak kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağlarken diğerlerinin de temizleyici etkisi vardır. Bunun yanı sıra, bitkiler belirli

organları temizleyip onararak sindirim sistemini düzenler. Örneğin, kalın bağırsak duvarındaki mukusları temizler, bağırsaktaki yanmayı geçirir, böbrekleri temizleyerek vücudumuzun alkalın seviyesini yükseltir, karaciğeri düzenleyerek hormon seviyesini dengeler. Bitkiler metabolizmayı hızlandırarak genel vücut sağlığını daha iyi hale getirir. En etkili bitkiler şunlardır: karahindiba kökü, kaba yonca yaprağı, dulavratotu, akdiken kabuğundan elde edilen müshil, sinirliot tohumunun kabuğu, pancar lifi, yulaf kepeği, elma pektini, pirinç lifi, rezene tohumu, kaygan karaağaç kabuğu.

Protein İçeceği

Kilo vermeden detoks yapmak istiyorsanız, günde bir ya da iki adet protein içeceği tüketmelisiniz. Soya, yumurta ve keşilmiş sütün suyundan yapılmış, size alerji yapmayacak bir markayı tercih edin. Ayrıca, dokuz temel amino asitle karbonhidrattan çok protein içermeli. Detoks yaparken, içeceğinizi suyla ya da inek sütü yerine soya, pirinç, badem sütlerinden biriyle karıştırın. Daha güzel bir tat elde etmek için vanilya, tarçın, badem ya da muz parçacıkları ekleyin (www.mvdiet-detox.com).

Tanıklık
ROSALIE FOREST

Yaşı: 40

Mesleği: yazılım mühendisi ve oyuncu adayı

Yaşadığı yer: Catonsville, Maryland

Detoks Diyeti'ne başladığımda kendimi çok kötü hissediyordum. Doğruyu söylemek gerekirse kendimi mutsuz hissediyor ve kendimden utanıyordum. Birkaç yıl içinde 38 bedenden 40'a, daha sonra da 42'ye çıkmıştım ve 42 bile bana dar geliyordu. 44 beden giymemin an meselesi olduğunu biliyordum. Bunun olmasına izin veremezdim. Bakmam gereken bir kızım vardı! Sonuçta yaklaşık 20 kilo almıştım. Aynaya bile bakamaz hale gelmiştim. Fotoğraflarda kendimi gördüğümdeyse "Bu kim?" diye sormaya başlamıştım.

O 20 kilo sadece duygusal olarak değil, fiziksel olarak da beni zorlamaya başlamıştı. Çok şiddetli migren ağrılarım oluyordu. Kendimi hep yorgun hissediyordum ve daha önce yapmaktan zevk aldığım fiziksel aktiviteleri yapamıyordum. Kalbim, kalp krizi geçirecekmişim gibi sıkışıyor. Gerçekten daha fazla yaşayamayacağımı hissediyordum. Doktora gidip baştan aşağı bir sağlık muayenesi istedim. Tahlil sonuçları geldiğinde doktorum "Haberler kötü... Sende ters giden hiçbir şey yok," dedi. Bütün sonuçlar temiz çıkmıştı: Kalbim güçlüydü, kanım iyiydi ve tıbbi anlamda hiçbir hastalığım yoktu. En sonunda, aşırı kilolarım yüzünden kendimi bu kadar kötü hissettiğim sonucuna vardık.

Mutsuz olmam ve kendimden utanmam artık beni hem duygusal hem de fiziksel olarak yoruyordu. Bir şey yapmam gerektiğini biliyordum. Ama ne yapmalıyım? Bir sürü diyet denemiştım ama sadece biri işe yaramış, onun da etkisi kısa

sürelî olmuştı. Diyeti keser kesmez eskisinden daha çok kilo almıştım. *Sister to Sister* dergisinde derginin yayıncıları olan Lorenzo ve Jamie Foster Brown'un Martha's Vineyard Detoks Diyeti'nden ne kadar memnun kaldıklarını okuyunca, çok heyecanlandım. Gerçekten de 21 günde 10 kilo verebilir miydim? O yıl baharda katıldığım bir deniz gezisinde spa bakımına girmiş ve toksinlerin vücudumuzu nasıl etkilediği ve nasıl kilo aldırıldığı konusunda birçok şey öğrenmiştim. Şimdi karşımda detoks yapıp kilo verme fırsatı vardı, öyle mi? Ben de bu programa katılmak istiyordum. Mutsuzluk, utanç ve istenmeyen kilolardan başka kaybedecek neyim vardı? Sonuçları görmek için sabırsızlanıyordum.

Sonuçta, Dr. Roni'ye ulaştım. Martha's Vineyard Adası'na gidemezdim ama başka bir alternatif olmalı diye umut ediyordum. Dr. Roni, programı internetten takip ederek evde de detoks yapabileceğimi söyledi (www.mvdietdetox.com). Amacım kilo vermektir, programın sonunda 15 kilo vermek istiyordum. Ayrıca toksinlerden de arınmak istiyordum. Detoksun daha iyi görünmemi ve hissetmemi sağlayacağını ve hayata daha farklı bakacağımı umuyordum. Eskiden aynada görmeye alışık olduğum "beni" görmek istiyordum; bana aynada bakan bu "diğer insanı" değil. Mutsuz hissetmek ve kendimden utanmak istemiyordum artık.

Detoks yapmak hayat tarzımı son derece değiştirdi. İstedğim şeyleri yemek içmek yerine sebze çorbası içmek, mineral almak, yeşil lapa gibi şeyler yemek benim için ilk başta zor oldu çünkü böyle bir beslenme tarzına alışık değildim. Daha önce hiç görmediğim kadar çok sebze yiyor ve kokluyordum. Kızıma yemek pişirmek, onu dışarı yemeğe çıkarmak ve eskisi gibi yiyememek benim için zor oluyordu. Ama etkisini görmeye başladığımda bunu uygulamak daha kolay oldu. Ne kadar çabuk kilo verdiğime inanamıyordum; günde ortalama yarım kilo veriyordum. Tartıya çıkıp kilolarımın gittiğini

görmek çok güzel bir duyguydu. Ben farkına bile varmadan giysilerim bol gelmeye başladı, herkes bana kilo verip vermediğimi soruyordu. Gözlerim daha parlak, daha önce kuru ve cansız olan cildim şimdi parlak ve sağlıklı görünüyordu. Saçım bile daha iyi görünüyordu. Ve bütün bunlar çok kısa bir sürede olmuştu!

21 günlük detoksun sonunda 16 kilo vermiştim! O zaman öğrendim ki bu diyeti evde uygulayan ilk kişi benmişim. Sonuç olarak, 7 günlük bakım programını her üç ayda bir yapmaya başladım. Verdiğim yaklaşık 13 kiloyu geri almadım. Artık daha enerjğim, özgüvenim yerinde, daha sağlıklı ve mutluyum. Bunun ne kadar güzel bir duygu olduğunu anlamam. Kalbim daha güçlü atıyor, daha az stresliyim, migren ağrılarım eskisi kadar sık tutmuyor. Ne zaman migren ağrım olsa, vücudumun bana tekrar detoks yapmam gerektiğini söylediğini anlıyorum. Artık kendime aynada bakarken ya da fotoğraflarıma bakarken utanmıyorum. Bikini giydiğimde insanların şaşırın bakışlarını değil de hayranlık dolu bakışlarını görmek harika. İnsanlar kiloluysanız size biraz daha kaba davranabiliyor, ama kilolu değilseniz size ne kadar nazik davrandıklarına şaşıırıyorsunuz. Artık daha çok enerjim var, daha çok egzersiz yapıyorum ve eskiden yapamadığım ya da yapmak istemediğim fiziksel aktiviteleri yapabiliyorum. Ve böyle bir şeyi başardığım için de çevremde ne kadar beni cezbeden yiyecekler olsa da, artık detoks yapmak daha kolay geliyor. Yemeğe "hayır" demenin bu kadar kolay olacağını hiç sanmazdım.



Boşaltım Terapisi Nedir?

Tam zamanlı bir hemşire olarak çalıştığım dönemde, başka bir hemşire bana acile gelen zihin özürü bir adamın hikayesini anlatmıştı. Kendini çok hasta hissettiği için acile gelen bu adamın karnı beş aylık hamile bir kadının karnı gibi gergin ve şişti. Acilde kabız olduğu ve karnının neyle dolu olduğu anlaşıncı, doktorlar bu hastaya lavman yapıp neden böyle olduğunu bulmak yerine ona birkaç müshil hapi verip onu eve yolladılar. Hastanın o hapları kullanıp kullanmadığını bilmiyorum ama sindirim sistemini bu hale getiren gıdaları tüketmeye devam etmiş olmalı ki yine tuvalete çıkamamıştı. Maalesef, kısa bir süre sonra da toksemi yüzünden hayata gözlerini yumdu; kanında çok fazla toksin bulunmuştu.

Boşaltım sistemi düzgün çalışmayan bu kişinin durumu uç bir örnek olsa da, bağırsaklarıyla ilgili bu tarz problemleri olan birçok hastaya rastladım. İki hafta boyunca tuvalete çıkmamış birçok insanla konuştum. Bu insanlar vücutlarındaki semptomların farkında bile değillerdi; ruh halinin sürekli olarak değişmesi, depresyon, baş ağrısı, eklem ağrısı ve yorgunluk vücutlarında aşırı miktarda toksin bulunmasından kaynaklanıyordu.

Martha's Vineyard Detoks Diyeti hücrelerin kendini çok hızlıca temizlemesini sağlar. Zehirli maddeler kanımıza karışıp bizi hasta etmeden önce onları vücudumuzdan atmamız çok önemli. Bu konuda inisiyatifi ele alıp toksinlerin vücudunuzdan hemen atılmasına yardımcı olacak bir yaklaşım belirlemenizi istiyorum. Detokstan sonra, bu teknikleri vücudunuzun bakımı için uygulamanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

Boşaltım İşlemi

İnsandaki sindirim borusu ağızda başlayıp anüste son bulan 7.5 metrelik bir borudur. Sindirimin sadece midede gerçekleştiğini düşünsük de aslında sindirim biz daha bir yiyeceği ağızımıza atmadık başları Koku duymamız, vücudumuza ekstra tükürük salgılamasını söyler. Tükürüğümüz kimyasal olarak besini parçalara ayırır ve çiğneme işlemini hızlandırmış olur. Besini tamamen çiğnediğimizde mide tarafından sindirilmeye hazır hale gelir. Çoğu insan gıbesiz de iyice çiğnemezseniz, ağızınızın yapması gereken görevi şimdi mideniz yapacaktır, bu da gaz, şişkinlik ve hazımsızlık çekmenize neden olacaktır. Bu yüzden çiğnemek önemlidir, ağızınıza attığınız bir yiyeceği 100 kere çiğnemelisiniz.

Biz yuttuktan sonra, besin özofagustan (boğaz) geçerek midemize iner, midemiz de onu sıvılaştırarak sindirmeye başlar. Daha sonra mide kısmen sindirilmiş besini ince bağırsağa gönderir. Burada pankreas, safra kesesi, böbrekler ve karaciğer sindirime katılarak bu maddeyi moleküllerine ayırırlar. Örneğin, nişasta şekere dönüşür; protein amino asitlerine ayrılır; yağlar ince bağırsağın duvarından geçebilecek kadar küçük hale getirilir. Bir iğnenin ucundan daha küçük hale getirilmiş bu besinler bağırsak duvarından geçerek kana karışır ve oradan da hücrelere dağıtılır. Bütün bunlar olup biterken, yediğiniz besinden geri kalanlar ince bağırsaktan çıkarak kalın

bağırsağa gider. Kalın bağırsak 152 cm uzunluğunda kıvrımlı bir borudur. Hücreler beslendikten sonra artığı boşaltırlar; artık çok ufak yollardan geçerek kalın bağırsağa ulaşır. Kalın bağırsak da her tuvalete çıktığınızda vücudunuzun çöpünü dışarı atar.

Besinin mideden ince bağırsağa, sonra da arta kalan kısmın kalın bağırsağa nasıl gittiğini anlamak kolay; ama hücrelerin artığı boşaltma işlemini anlamak biraz daha zor. Boşaltım sistemimiz bütün vücuda giden yollardan oluşan dolambaçlı bir labirente benziyor. Kalın bağırsağın (kolon) çöpün vücuttan çıktığı anayol olduğu çok açık. Fakat çöp bu yola sapmadan önce, görülmeyen yanyollardan geçer. Bunlar, kalın bağırsağa giden damar ve atardamarlardır. Kalın bağırsağın, boşaltım sisteminin "anayolu" olduğunu farz edelim. "Ara yollar" da ise hücreler daha küçük damar ve atardamarlara çöplerini boşaltırlar. Bunlar önce ana caddelerle, daha sonra da daha büyük yollar olan büyük atardamarlarla kesişir ve son olarak da anayola, yani kalın bağırsağa ulaşırlar.

İyi çalışan bir vücutta hücreler, çöplerini boşaltırlar ve çöp taşıyan *fagositler* boşaltma sistemiyle bu çöpü taşıırken olabildiğince çok zehirli maddeyi yok ederler. Son olarak, bu toksinler kalın bağırsağa ulaşır. Buradan sindirim sistemindeki kasların dalgalı hareketleriyle dışarı atılırlar. Toksik miktarı fazla olan bir vücutta *fagositler*, diğer temizleyici hücreler ve organlar doymuş ve fazla yüklü hale gelmiş olabilir. Bir şehrin ulaşım sistemi kalabalıklaştıkça belirli noktalarda tıkanır ve kazalar trafik akışını yavaşlatır; haliyle yanyollar da yavaşlar ve çıkış noktaları tıkanır. Bu aşamada semptomlar belirgin hale gelir. Toksik bir vücudun belirtileri aşırı kilo, yorgunluk, zihin bulanıklığı, vücut kokusu, ağrıyan eklemler, şişme ve yanma. Durum iyice kötüleştiğinde, aynı daha önce bahsettiğim kabız hasta gibi, vücut bir çıkmaza girer. Beyin, böyle bir durumda aynı şehrin üstünde uçan ve tıkanık noktaları bulan

trafik helikopterleri gibi hareket eder; “tıkanık noktaları”nın nerede olduğunu saptar ve vücuda toksinin dışarı atılması için alternatif yollar sunar. Fakat bazı insanların vücutlarında arka sokaklar bile tıkanmıştır. Bazen durum o kadar kötüleşir ki hücreler çöpu dışarı atarken çok zorlanır. Tabii bütün bunlar olduğunda kişi genellikle çok hastadır.

Kabızlık, zehirli bir vücudun hem belirtisi hem de nedenidir. Normalde, yemek yediğinizde, o yemekten artakalan daha önceki öğünlerin çöpünü borudan aşağı ittirir, bu da bağırsaklarınızın çalışmasını sağlar. Aslında benim altın kuralım şudur: Besin kalın bağırsağın başına geldiği an, dışkı da bağırsağın sonundan çıkmalıdır. İnsanların, gerekli besin değerlerini içeren ve içinde çok az katkı maddesi bulunan sağlıklı besinler yediği ülkelerde, bu insanlar günde bir kereden fazla tualete çıkarlar. İdeal olan budur. Ama standart Amerikan beslenme şekli sindirim sistemimizi yavaşlatır ve hatta bazen tıkar. Bizim toplumumuzda günde üç kere tualete çıkan birinin (her yemekten sonra bir defa) durumu istisnaidir; iki kere iyidir; bir kere ise iyi bir sağlık için gerekli olandır. Daha az sıklıkla tualete çıkmak ise kabız olduğunuzu gösterir. Bazen doğal olmayan gıda yediğimizde ya da seyahat ettiğimizde, kabız olabiliriz. Ama kronik kabızlık çekmeniz vücudunuzda dolaşan toksinlerin dışarı çıkmak ya da içeride gözden uzak bir yerde saklanmak için bir yol aradığı anlamına gelir ve bu da sizi hasta eder.

Size bu konuyla ilgili görüşümün Amerikan Gastroenteroloji Birliği’nden (AGA) farklı olduğunu söylemek isterim. AGA, mide ve bağırsak hastalıklarında uzmanlaşmış doktorları bünyesinde bulunduran profesyonel bir kuruluştur. AGA’ya göre, bağırsakların “normal çalışma düzeni herkese göre değişiklik gösterir, bir insan bir günde üç kere tualete çıkarken diğeri bir haftada üç kere çıkabilir. Bir insan üç

günden fazla süre tuvalete çıkmamışsa ya da çıkarken zorluk yaşıyorsa, acı hissediyorsa, o kişi kabızdır.”

Fakat benim için “normal” olan değil, sağlıklı olan önemli. Ayrıca, tavsiyemin mantıklı olmasını isterim. Sizce onların ki mantıklı mı? Buna siz karar verin. Vücut ısısı ortalama 33° C’dir. Isının 33°C olduğu bir ortamda çöpü günlerce dışarı çıkarmadığınızı düşünün. Tabii burada kağıt çöplerden değil, yiyecek artıklarından söz ediyorum. Meyve, sebze, nişasta ve tahılların mayalanıp çürümesi inanın çok uzun sürmez. Bu durum midenizde evinizi “yakabilecek” bir gaz kütlesinin birikmesine neden olur. Mayonez gibi yağlı yiyecekler kokar ve ekşir. Birkaç gün sonra bu kokuyu siz bile hissedersiniz. Et ise çürümeye başlar ve aynı tarihi geçmiş et gibi bir koku yayar ve üzerinde kurtçuklar ürer. Artıklar midenizde kalınca tam olarak bunlar meydana gelir. Artıklar mayalanır, ekşir, çürür, kokar ve parazit üretir. Günde en az bir kere tuvalete çıkmıyorsanız aşağıdaki problemlerden bazılarını yaşadığınızı rahatlıkla söyleyebilirim:

- Mide şişliği ve gaz — çürüyen yiyecekler mayalandığında oluşur.
- Asit reflüsü — Bazı durumlarda besinin aşağıda gidecek yeri olmadığı için besin yukarı çıkmaya çalışır, bu da göğüste yanma hissi yaratır.
- Mide yanması ve bulantı — midenizde mayalanma, ekşime ve çürüyen yiyecekler olduğu düşüncesi şimdi bile midenizi bulandırıyor olabilir.
- Mide ağrısı — sindirim organları gaza ve artıklara yer açmak için genişlerken canınızın acıması sizce doğal değil midir?

21 GÜNDE 10 KİLO

- Vücut kokusu — Bazı insanların vücutları kötü kokar çünkü sindirim sistemleri o kadar dolmuştur ki koku gözeneklerden dışarı çıkar.
- Karın bölgesinde aşırı kilo olması — birçok insanın mi-desinde dışkı vardır.

Bu problemlerin çoğu kalın bağırsakta meydana gelir. Kalın bağırsak, elli ya da altmış santimlik bir borudur ve on iki santim uzunluğunda olan *rektum*dan (kalın bağırsağın alt ucu) önce gelir. Sağlıklı bir kalın bağırsak pembe, esnek ve aynı deri gibi yumuşak dokuludur. Çok sayıda çatlağı ve köşesi vardır. Üzerinde su ve sodyum gibi elektrolitlerin geçmesine olanak veren çok küçük gözenekler bulunur. Bu gözenekler, küçük bağırsağın gözünden kaçan besinleri kalın bağırsağın duvarından tekrar kana gönderir. Kalın bağırsak çok hassastır çünkü çok çeşitli dokulardan oluşur; bunların arasında kas da vardır. Kalın bağırsak, yukarıdan artık geldiğini anladığı anda kaslar hareket etmeye ve daralmaya başlar, artığı bağırsaktan rektuma doğru ittirir. Kasların yukarıdan aşağıya doğru hareket ederek yaptığı bu işleme “peristalsi” denir. Bu işleme birçok şey engel olabilir. Bazıları şunlardır:

- Toksinler
- Vücudun sindiremediği sentetik ve yapay maddeler
- Yetersiz lif
- Elzem yağ asitlerinin (EFA) olmaması
- “İyi bakteri” olarak da bilinen bağırsak florası ya da enzim eksikliği
- Çok fazla miktarda kötü bakteri
- Sindirime yardımcı olacak enzimlerin yeterli miktarda olmaması

Vücut yukarıdaki gibi durumlar yaşadığı zaman, artıklar ve sentetik maddeler kalın bağırsağın içinde birikerek orada kalın, siyah, yapışkan bir tortu oluştururlar. Zaman içinde bu madde katılaşır ve bir lastik tekerlek kadar sert olur. Kalın bağırsağın duvarları bu kauçuğa benzer maddeyle kaplı olduğu için, yukarıdan gelen artık maddeyi hissedemez ve peristalsis işlemine etkili bir şekilde yardımcı olamaz. Bağırsak hareketsiz kalınca da dışkı içeride daha uzun süre bekler. Bu da haliyle içeride daha çok tortu birikmesine neden olur. Tortu kalınlaştıkça artıkların bağırsaktan geçmek için kullandıkları yol darlaşır. Bu yüzden de dışkının şekli değişir. Sağlıklı bir vücuttan çıkan dışkı kahverengi ve yaklaşık 20 cm uzunluğunda olur. Kokabilir ama çok kötü ve keskin kokmaz, ayrıca su üzerinde yüzer. Sağlıksız bir vücuttan çıkan dışkı ise ince ya da küçük olur; çakıl taşına benzer ve suyun dibine batar. Diğer odalara yayılacak kadar kötü ve keskin kokar. Eğer sizde bu belirtilerden biri varsa bağırsağınızın normal bir şekilde çalışmasını engelleyen bir sorun var demektir. Çoğu zaman sorun artığın kendisidir. *Birçok insanın bağırsağında beş ile on kilo arası dışkı bulunur!* Bana doktorum bu bilgiyi verdiğinde inanamamıştım. Ama lavman yaptırmaya başlayınca birden kilo verdim! Bazen boşaltım sistemi, tortudan başka nedenler yüzünden de yavaşlar. Bunlar yeterince su içmemek gibi önemsiz ya da bağırsakta tümör olması gibi çok daha ciddi nedenler olabilir. Bu tür problemler kanamaya neden olur, dışkı siyah ve mukuslu çıkar; ya da kişi açken bile midede tokluk hissi yaratır. Çok açık renkli dışkı da bir problem olduğu anlamına gelir. Bu problemlerin herhangi birinden şikayetçiyseniz hemen bir doktora görünün.

Bağırsağınızı kaplayan tortu orada çürümeye başlamışsa gaz, mide şişliği ve daha birçok sindirim problemine yol açar. Bağırsak duvarları yarı geçirgen olduğu için oraya hapsolmuş toksinler kana karışarak vücudumuzda dolaşır; bu da kendi-

mizi yorgun ve halsiz hissetmemize yol açar. Vücut, toksinlerden kurtulmak için onları yağ olarak depolamaya çalışır. Bazen bağırsaktaki bu tortu, bağırsağa başka bir organdan gelen toksinlerin geçtiği yolu tıkar, bu da vücudun o bölümündeki toksinlerin bağırsağa hızlıca inemeyeceği anlamına gelir. Tıkanma çok kötüyse, artıklar lenf sistemine taşar ve geçtiği yoldaki hücre dokularını da tıkar. Böylelikle vücudun temizleyemeyeceği uzak bir bölge hastalanır. İşte bu yüzden alternatif tıp uzmanları hastalığın kalın bağırsakta başladığını düşünürler.

Günlük hayatımızda yediğimiz birçok şey sentetik kimyasal içerir ve vücut bunları nasıl öğüteceğini bilmez. Bu yüzden bağırsaklarımızı temiz tutmak için yardıma ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum, özellikle de günde bir kere tualete çıkmıyorsak. Yapay kimyasallar organlar tarafından öğütülemediği için, toksinleri atmamızı sağlayan karaciğer, böbrekler, lenf sistemi, safra kesesi ve cilt bu konuda yardıma ihtiyaç duyar.

Karaciğer

Karın boşluğunun sağında, diyaframın altında yer alan karaciğer yaklaşık bir buçuk kilodur ve vücudun en büyük salgı bezi organıdır. Karaciğer, diğer organlara kıyasla, daha yüksek miktarda toksinin vücuttan atılmasını sağlar ve vücudun en az yüz hayati işlevinde görev alır. Öncelikle, yağ yakar. Karaciğer, safra kesesinde üretilen safrayı kullanarak, ince bağırsaktan geçerek kana karışan yağı parçalar ve sıvı hale getirir. Vücudun toksin oranı yüksekse, karaciğer tıkanarak yağları parçalamada yetersiz kalır. Sonuç olarak da kişinin kilo vermesi zorlaşır. Karaciğerin bir başka önemli rolü de gerekli olan glikozu depolamak ya da serbest bırakmaktır. Karbonhidrat, karaciğerde glikojen olarak depolanır; öğün aralarında ya da

vücut enerji gerektirecek bir hareket yaptığında bu glikojeni kullanır. Bu şekilde, karaciğer kan şekeri seviyesini düzenler ve hipoglisemi (düşük kan şekeri) önler. Bu da bizim gün boyunca enerjik olmamızı sağlar. Bu denge olmasaydı enerji depolamak için sürekli yemek yemek zorunda kalırdık.

Karaciğerin işi zor. Sindirim sisteminiz çalışmıyorsa işi daha da zorlaştırıyor. Örneğin, besini sindirmeye yarayan sindirim enzimi ya da mide asidi yeterli değilse kabız olursunuz. Standart Amerikan beslenme biçimi insanların bu tür problemler yaşamasına neden olarak karaciğerin işini zorlaştırır. Yavaş çalışan bir karaciğer, yağı yeterince yakamaz; hormon bozukluğu, hafıza problemi, yorgunluk, depresyon ve şişkinlik gibi belirtiler ortaya çıkar. Şifalı otlar satan kişi bana bebek maması yemem gerektiğini söylediğinde göz akım sarımtıydı. Bu da karaciğerimin çalışmadığını gösteriyordu. Karaciğerinizin çalışmaması bütün vücudunuzu etkiler.

Böbrekler

Sağsız bağırsak böbrekleri de etkiler. Böbreklerimiz vücudun iç düzenini sağlar. İlaç, toksin ve diğer istenmeyen maddelerden oluşan artıkları yok eder; vücutta kırmızı kan hücreleri üretmeye yarayan hormonları salgılar; tansiyonu düzenler; alkalın ph seviyesini 7.35 ile 7.45 arasında tutarak kemiklerimizi güçlendirir; idrarın yoğunluğunu ve miktarını ayarlar. Bir insan her gün farklı sıklıklarla idrar yapabilir ve herkes aynı sıklıkla idrar yapmaz. İdrar miktarı günde en az bir, en fazla yirmi dört fincan kadar olmalıdır. Yeterli miktarda su içmek böbreklerin daha iyi çalışmasına yardımcı olacaktır.

Lenf Sistemi

Lenf sistemi, derinin hemen altında yer alan ve zehri vücuttan atan çok küçük bir ana yoldur. Vücudunuzdaki trilyon-

larca hücrenin her birine ulaşır. Görevi hücre atıklarını, ölü hücreleri, yağ, virüsleri, toksinleri ve suyu alıp onları kana karıştırmak, oradan da boşaltım organlarına gitmesini sağlamak. Vücudunuzda toksin varsa, lenf sisteminiz çok çalışır. Detoks yaptığınızda, hücrelerden çok büyük miktarda yağ ve toksin toplar. Ne yazık ki, kalbin aksine, lenf sisteminin topladığı yağ ve toksini çekecek bir pompası yoktur. Bu yüzden, detoks yaptığınızda lenf sisteminin toksinleri dışarı atmasına yardımcı olmalısınız. Toksinlerden Kurtulma Yöntemleri bölümünü okuyun.

Cilt

Cilt denince aklımıza genellikle sivilce ya da kırıxıklık gelir, fakat aslında vücudun en geniş organıdır. Cilt, vücudumuzu sararak bizi mikroplara karşı korur; dokunma duyusuyla beynimize sinyal gönderir; vücut ısınıı dengeler; ikinci bir karaciğer gibi çalışır. Ter bezleri, vücut ısınıı ayarlamamanın yanı sıra, toksinleri koltuk altımızdan dışarı atmamızı sağlar. Gözeneklerimiz açık olduğu sürece cilt her gün yarım kilodan fazla toksin salgılar. Bunlar cildimizde akne ve siyah nokta olarak belirir.

Cildimizdeki gözenekler tıkanabilir. Sabun, makyaj, parfüm, krem, yağ, pudra ve deodorantlar ile kirlilik yüzünden ölen deri hücreleri tıkanmaya yol açar. Gözenekler kapandığında cilt nefes alamaz ve zehirli maddeleri dışarı atamaz. Gözenekler kapalı kaldığında terleme yeteneğimizi kaybederiz, bu da vücudun doğal ısı dengesine zarar verir; toksinler ve diğler pislikler de içeride kalır. İşte bu yüzden içinde bir sürü katkı maddesi olan bronzlaştırıcıları, parlaticıları ve kremleri sevmiyorum. Bazı insanların vücudu bu maddeleri kaldırabilir ama benim vücudum kaldırmıyor. Vücudumun daha iyi görüneceğini bilsem de gözeneklerimizi tıkamayı göze alamam.

Toksinlerden Kurtulma Yöntemleri

Toksinlerden arınmanın en etkili yolu tedavi edici özelliği olan vücut bakımı yapmaktır. Martha's Vineyard Diyet Detoksu yaparken her hafta kendinize iki kere detoks bakımı yapmalısınız. Bu bakım kalın bağırsak, karaciğer ve böbreklerden oluşan boşaltım sistemi üzerinde yoğunlaşmalı. Bakımın iki amacı var: Birincisi, toksinleri vücudunuzdan aynı hücrelerin yaptığı gibi hızlıca atmak. İkincisi, kendinizle ilgilenmenin önemini kavramak. Birçok insan stresli ve yorgun olduğu için kendini ihmal ederler. Çeşitli detoks bakımları var. Bunları üç bölüme ayırdım: "Yapmanız gereken bakımlar", "yapmak isteyeceğiniz bakımlar", paranız ve zamanınız varsa "yapmaktan keyif alacağınız bakımlar". "Yapmanız gereken bakımlar" asıl önemli olanlardır. Onlar olmadan toksinler vücudunuzda birikir ve kötü hissedersiniz. Çok çalışan boşaltım organlarınıza gerekli desteği sağlayan "yapmak isteyeceğiniz bakımlar", "yapmanız gereken bakımlar"a takviye olur. Zamanınız ve paranız varsa "yapmaktan keyif alacağınız bakımlar"dan birkaçını seçin ve uygulayın. Fakat çoğu insan bunları uygulayamadığı için, bu bakımları detoks için gerekli olanlar listesine eklemiyorum.

Yapmanız gereken bakımlar:

- Günde 6 ile 8 fincan arası su
- Kolon hidroterapi
- Karaciğer temizliği
- Kahve lavmanı

Yapmak isteyeceğiniz bakımlar:

- Chi makinesi
- Detoks banyosu

- Cilt bakımı
- Lenf Drenaj Masajı
- Trambolin egzersizi (Lenfleri boşaltmak için)
- Sauna

Paranız ve zamanınız varsa yapmaktan keyif alacağınız bakımlar:

- Vücut sarma (body wrap)
- Selülit tedavisi
- Lenf drenaj masajı
- Safra kesesi ve karaciğer temizliği

Yapmanız Gereken Bakımlar

Su

İnsan vücudunun yüzde 70'i sudan oluşur. Su olmadan yaşayamayız. Bir insan beş hafta boyunca yemek yemeden yaşayabilir ama su içmeden beş gün bile duramaz. Peki su neden bu kadar önemli? H₂O sindirime yardımcı olur; besinlerin vücuda dağıtılmasına yardımcı olur; kan ve diğer sıvıların vücutta dolaşmasını sağlar; iç ısıyı kontrol eder; istenmeyen artık maddeleri, yağı ve toksinleri dışarı atar. İdrar yaptığımızda, tuvalete çıktığımızda, terlediğimizde su kaybederiz. Bu yüzden, su içmeliyiz, onun yerine meyve suyu, asitli içecekler ya da kahve içmemeliyiz. Su hücreleri temizler, besler ve yağlar. Dışkımızı yumuşatır, bağırsağı yağlayarak artıkların dışarı çıkmasını kolaylaştırır. Detoks Diyeti'ni yaparken, her gün altı ile sekiz bardak su için. Tekrar hatırlatmak gerekirse, Detoks Diyeti boyunca fazla su içmenizin nedeni hücre

artıklarının dışarı atılmasıdır. Su içmezseniz istediğiniz sonucu hemen elde edemezsiniz. Detoks boyunca arıtılmış (saf) su içmeye gayret edin.

Kolon hidroterapi

Bağırsağınızı temizletmeniz kilo almanıza neden olan toksinlerden kurtulmanızı sağlar. Daha da önemlisi, uzun vadede sağlıklı olursunuz. Bağırsakları temizlemenin birçok yolu vardır, su içmek ya da lavman için bitki karışımı kullanmak bunlardan birkaçıdır.

Ben aşağıdakileri yapmanızı öneriyorum:

- *21 günlük detoks:* Her hafta bir kere kolon hidroterapi yaptırmak, her gün bitkisel temizleme formülü kullanmak
- *7 günlük detoks:* Bir kere kolon hidroterapi yaptırmak, her gün bitkisel temizleme formülü kullanmak.
- *2 günlük detoks:* Her gün bitkisel temizleme formülü kullanmak.

Kolon hidroterapi. Bağırsak su terapisi bağırsakları temizlemenin bir yoludur. Kolon hidroterapiyi seviyorum çünkü şu dört şeyi sağlıyor:

1. Dışkıyı yumuşatıp toksinleri atıyor.
2. Bağırsağın içindeki kalın tortu tabakasını ıslatıyor, böylece tabakanın çıkmasına yardımcı oluyor.
3. Bağırsağı yağlıyor.
4. Bağırsağın peristalsi işlemine yeniden katılmasını sağlıyor.

Kolon hidroterapi, lavmandan farklıdır çünkü temizleme gücüne daha çok sahiptir. Kalın bağırsak, yaklaşık 1.5 metre uzunluğunda ve 2.5 cm kalınlığındadır. Lavman için kullanılan su bağırsağın üçte birine etki ederek peristalsiyi uyarır. Kolon hidroterapi ise, bütün bağırsağınızı boşaltır.

Lavmanı evde kendiniz de yapabilirsiniz, ama kolon hidroterapi bunun eğitimini almış terapistler tarafından yapılır. Bu kişilerin uzmanlık alanı bağırsakları temizleme ve size bu organın nasıl çalıştığı hakkında bilgi vermektir. Bir terapistle gitmeye karar verdiğiniz zaman lisansı olup olmadığına öğrenmek için mutlaka Uluslararası Kolon Hidroterapi Birliği'nin web sayfasını ziyaret edin (www.i-act.org).

Kolon hidroterapi yaptıracağınız zaman, alt giysinizi çıkartır ve bir masaj masasına uzanırsınız. Alt kısmınızı bir örtü ya da havluyla kapatırsınız. Hidroterapist bağırsağınızı E vitamini yağıyla yağlandırır. Daha sonra iki ya da üç santim uzunluğunda ve Y şeklinde olan bir spekülumun tek kollu olan tarafını yavaşça rektuma doğru kaydırır. Spekülum, küçük bir madeni para büyüklüğündedir. Rektum genişleyen ve daralan bir kas olduğu için spekülum canınızı acıtmaz. Fakat, daha önce bu uygulamayı hiç yaptırmamış biri biraz hassas olabilir. Spekülumun sokulması sizi o an kaygılandırırsa da canınızı yakmaz. Birkaç dakika sonra rektum gevşer ve spekülumun orada olduğunu fark etmezsiniz bile.

Y şeklindeki spekülumun iki kolu da iki farklı hortuma bağlıdır. Y'nin dar koluna bağlı olan vücuda yavaşça damıtılmış su gönderilir. Diğer koldan ise bağırsaktaki dışkı boşalır.

İlk olarak, terapist emme subabını açarak bağırsağa yavaşça suyun dolmasına izin verir. Hasta, bağırsağının su olduğunu hisseder, bu su dışkıyı yumuşatır ve tortuyu söker. Terapist, peristalsiyi uyarmak için ılık ya da soğuk suyu tercih edebilir, ya da karnınıza masaj yapar. Sonuçta hasta bağırsaklarının hareketlendiğini hisseder, bu aşamada terapist çıkış

hortumunu açar ve vücudun doğal peristalsisi dışkıyı vücuttan atar. Bütün bu işlem sessiz sedasız gerçekleşir. Hastanın bağırsakları çalıştığı zaman koku ya da ses çıkmaz.

Dışkı maddesi çıkış hortumundan atılınca, kolon makinesindeki küçük bir pencereden geçerek binanın kanalizasyon sistemine ulaşır. Makinedeki bu pencere vücudunuzun bir penceresi gibidir. Terapistin içeride neler olup bittiğini görmesini sağlar. Bu sayede terapist besinleri yeterince çiğneyip çiğnemediğinizi; dışkının bağırsağın hangi kısmında biriktiğini; vücudunuzda maya mantarı olup olmadığını ve dışkıdaki fazla mukus ya da bakteri olup olmadığını anlar.

Hastanın bağırsağı her seansta defalarca yıkanır ve temizlenir. Seans boyunca terapist peristalsiyi uyarmak için midenize masaj yapar. Zaman içinde yavaş çalışan bir bağırsak bile daralarak dışkının vücuttan dışarı en kısa zamanda atılmasını öğrenecektir. Hastanın bağırsak durumuna bağlı olarak seans kolay ya da zor geçebilir. Kolon hidroterapi hiç unutmayacağınız bir ders niteliğindedir!

Daha sonra, terapist bağırsakta yaşayan iyi bakteriyi tutmak için *asidofil* ya da *prebiyotik* takviyesi yapar. Seanstan kendinizi hemen sonra tamamen farklı, daha hafif, daha temiz ve daha enerjik hissedersiniz. Ortalama bir insandaki bağırsağın tümünün temizlenmesi üç ya da dört seans gerektirir. Üçüncü ya da dördüncü seansın sonunda su, çekuma (kalın bağırsağın başlangıcı) ulaşır.

Müşhil. Bir insan kabız olduğunda doktorun ona yazdığı ilaç genellikle müşhil olur. Genellikle dışkı yumuşatan ya da uyaran müşhiller tercih edilse de aslında daha birçok çeşidi vardır. Çok sık müşhil kullanılmasına karşıyım. Öncelikle, kimyasal uyarıcı oldukları için kanınızda daha çok toksin dolaşır. Bunun yanı sıra, çoğu müşhil bağırsağı tahriş eder ve bağırsaktaki her şeyi dışarı atan bir spazma neden olur. Düzenli

olarak kullanmaya başlarsanız kabızlığa neden olan sorunu halletmek yerine bağırsağa zarar verir. Çoğu insan müshil kullanmaya alıştığı için farkında olmadan bağırsağını tembelleştirir. Bir süre sonra müshil kullanmadığınızda tuvalete çıkamaz olursunuz. Müshil, bağırsağı temizlese de bağırsak duvarındaki tortuyu çıkaramaz.

Müşhil almak yerine evde kendim bağırsak söktürücü meyve suları ve çaylar hazırlıyorum. Aşağıdakiler en çok tercih ettiğim ve sevdiğim karışımlardır. 1. Derece hafif bir temizlik yaparken, 5. Derece devamlı kabızlık problemi çeken ve bağırsaklarını çalıştıramayanlar için çok etkili sonuçlar verir.

1. **Derece:** 3 bardak suya doğranmış 1 elma, 5 kuru erik ve 5 incir koyun. Meyveler yumuşayana kadar kapağı açık bir kapta kısık ateşte ısıtın. Bu karışımdan iki bardak meyve suyu çıkacaktır. Bunu için. Ya da günde bir kere bütün yapraklı aloe jelden bir bardak için.
2. **Derece:** Bir çay demleme kabına bir çay kaşığı meyankökü, bir çay kaşığı karaağaç, bir çay kaşığı ezilmiş keçiyoynuzu tozu ve bir çay kaşığı keten tohumu koyun. Üzerine iki bardak su ekleyin ve en fazla iki dakika ateşte ısıtın.
3. **Derece:** İki bardak suya bir tutam kırmızı pul biber, bir tutam zencefil kökü ve bir diş sarımsak atın. Kaynatın. Bu çay baharatlı olduğu için tadı acı olabilir, yavaş için.
4. **Derece:** 2. ve 3. Derece'deki çayları birleştirin.
5. **Derece:** Çay demleme kabına bir çay kaşığı sinameki, 1 çay kaşığı akdiken kabuğu, 1 çay kaşığı papatya yaprağı koyun. Bu bitkileri aktardan alabilirsiniz. Bu karışıma 2

bardak su ekleyin ve açık bir renk alana kadar (en fazla 2 dakika) ısıtın. Sabah ve akşam bir bardak için. *Not:* Sina-meki çayını haftada iki kereden fazla içmeyin. Bağımlılık yapabilir ve aynı müshil gibi bağırsaklarınızı tembelleştirebilir. Ama bu bile tuvalete hiç çıkamamaktan iyidir!

Lavman. Anneannelerimizin ve onların da annelerinin uyguladığı bir yöntemdir. Lavman, bağırsak duvarındaki tortunun ve katılaşmış artıkların su, bitki ya da kahve aracılığıyla yumuşatılıp vücuttan atılmasını sağlar. Artık çoğu doktor lavman yapmıyor. Bir hasta kabızlık çekiyorsa çoğu doktor ona lavman yapmak yerine müshil hapi veriyor, çünkü kimse kırk beş dakika süren bir prosedürle ve dışkıyla uğraşmak istemiyor.

Aynı anneannenizin zamanındaki gibi evde kendiniz lavman yapabilirsiniz. Lavman için aşağıdakilere ihtiyacınız olacaktır:

- Lavman torbası (eczaneden alabilirsiniz)
- Bir adet limon ya da organik sirke
- 4 litre saf su
- Küçük bir şişe E vitamini yağı (yağlandırma için)
- Eski bir çarşaf ya da havlu

Lavman yapmak için önce bir eczaneden lavman torbası almanız gerekiyor. İki tür lavman torbası var: Tek kullanımlık olan ya da sıcak su torbası şeklinde olan. Sıcak su torbasına benzeyeni alırsanız, ucuna uzun bir tüp sokun. Tüpün diğer ucuna da ince bir aplikatör başlığı bağlayın. Bu ince başlıklı kısmı bağırsağınıza su pompalaması için rektumunuzun içine doğru kaydıracaksınız. Bir litre suya ihtiyacınız olacak. Bu

suya ya bir limon suyu sıkın ya da bir kaşık organik sirke ekleyin. *Dikkat:* Bu miktarı aşmayın çünkü hem limon suyu hem de sirke asidiktir. Solüsyon, hassas olan bağırsak için çok ağır kaçabilir.

Lavmana başlamadan önce mum yakın, hafif bir müzik koyun. Kendinize rahat bir ortam yaratın. Banyoda yapacaksınız yere plastik bir örtü ya da çarşaf serin. İsterseniz yatağa plastik ya da su geçirmeyen bir örtü yayarak bu işlemi yatakta da yapabilirsiniz. Yatak odası banyoya uzaksa, tüpün sızıntı yapma ihtimaline karşı yere örtü serin. Sızıntıyı önlemek için aplikatör başlığını tüpe sıkıca oturtun. Tüpü taşıırken ağzının kapalı olmasına dikkat edin. E vitaminini de yanınıza alın.

1. Mutfakta bir limonun suyunu ya da bir kaşık organik sirkeyi lavman torbasına dökün. Üzerine oda sıcaklığında bir litre su ekleyin. Ağzını sıkıca kapatın.
2. Solüsyonu banyoya ya da yatak odasına götürün. Yatarak işlemi uygulayacaksanız torbayı sizden 1 metre yüksek bir yere asın. Torba ne kadar yüksekte durursa, bağırsağınıza su o kadar basınçlı gelir. Torbayı, kendini zi en rahat hissedeceğiniz yüksekliğe asın.
3. Aplikatör başlığını E vitamini yağıyla yağlandırın. Zeytinyağı da kullanabilirsiniz.
4. Sağ tarafınıza uzanın. Sızıntıyı önlemek için tüpün ince ucunu rektumunuzdan 2 ya da 3 santim içeri kaydırın.
5. Rektuma su girmesi için tüpün ağzındaki başlığı açın. Yavaşça beşe kadar saydıktan sonra torbanın ağzını açın. Solüsyon bitene kadar bu işlemi tekrarlayın.
6. Solüsyonun rektumdan içeri girmesi esnasında ya da sonrasında, karnınızın sol alt kısmına masaj yapın.
7. Solüsyonu 5 dakika ya da tuvalete çıkma ihtiyacı duyan kadar kullanın. Ama tuvalete çıkma ihtiyacı hisset-

mezseniz solüsyonu yaklaşık 15 dakika kadar kullanın. Bu sırada da sürekli olarak karnınıza masaj yapın. Daha sonra tuvalete oturup solüsyon tüpünü yavaşça çıkarın, ardından dışkı da çıkacaktır.

Karaciğer Temizliği

Karaciğeriniz az çalışıyorsa bu durum bütün vücudunuzu etkiler. Ne var ki karaciğer temizlenmesi kolay bir organdır. Karaciğer temizliği için aşağıdakileri öneririm (kahve lavmanı, meyve suyu terapisi ve bitkisel karışımlar için hazırlama talimatlarını okuyun):

- 21 günlük detoks: Her hafta bir kere kahve lavmanı
- 7 gün detoks: Bir kere kahve lavmanı
- 2 günlük detoks: Bir kere kahve lavmanı

Meyve Suyu Terapisi. Yeşil içecekler içerek karaciğerimizi temizleyebiliriz. Aşağıdaki maddeleri istediğiniz gibi harmanlayıp içebilirsiniz. Yalnız, buğday çimi tek başına ve bir "kahve fincanı"nı dolduracak kadar içilmelidir.

- Buğday çimi
- Havuç
- Pancar
- Pancar yaprağı
- Karahindiba
- Kaba yonca filizi
- Kırmızı turp
- Dulavratotu yaprağı ya da kökü

- Sarımsak
- Zencefil

Bunlara ilaveten, safra salgılanmasına, karaciğerin temizlenmesine ve hücrelerini onarmasına yardımcı olan bitki çayları içmenizi tavsiye ederim. Bu bitki çaylarında aşağıdaki maddeleri kullanabilirsiniz:

- Amberbaris kökü
- Üzüm kökü
- Pancar yaprağı, dulavratotu yaprağı ya da kökü
- Karahindiba yaprağı ya da kökü
- Boğa diken
- Kırmızı yonca

Kahve Lavmanı. Kahve sadece sabahları uykumuzu açmakla kalmaz, aynı zamanda bağırsak için de birçok faydası vardır. Kahvedeki kafein, safra kanallarını açar, karaciğerin yağ emülsiyonu yapan safra salgılamasını sağlar. Ayrıca, karaciğerin glutatyon üretimine yardımcı olur. Glutatyon, karaciğerin kanı temizlemesini sağlayan çok güçlü bir antioksidandır. Hepimizde glutatyon vardır, ancak biz yaşlandıkça ve vücudumuz daha toksik hale geldikçe karaciğer daha az glutatyon salgılar. Kahve lavmanı, karaciğerin vücuttaki glutatyon seviyesini yükseltmesini sağlayarak metabolizmayı daha hızlı çalışır hale getirir.

Normal lavmanı nasıl yapıyorsanız kahve lavmanını da aynı şekilde uygulayacaksınız. Aradaki tek fark bağırsaklarınızı sirke ya da limon yerine organik kahveyle temizleyeceksiniz. Solüsyonu hazırlamak için, altı ile sekiz kaşık arası organik, öğütülmüş kahveyi yaklaşık altı bardak saf suya dö-

kün ve yaklaşık on beş dakika kaynatın (*Not: Kafeine karşı çok duyarlıysanız, dört ya da altı kaşık kahve koyun; çok sık kahve içen biriyseniz sekiz kaşık kahve koyun*). Saf, arıtılmış su kullanmanız çok önemli çünkü musluk suyundaki toksinler lavmanın amacına aykırı. Kaynak suyu, musluk suyundan daha iyidir ama saf su kadar arıtılmış değildir. Kahveyi soğumaya bırakın. Bileğinizin iç kısmına bir damla kahve damlatıp ılık olup olmadığına karar verin. Solüsyonu süzün. Süzülmeyen kahve, lavman sırasında tüpü tıkayabilir. Kahve solüsyonunu lavman torbasına koyun ve daha önce anlatılan talimatlara uyarak kendinize lavman yapın.

Kahve solüsyonunu 5 ile 15 dakika arası uygulayın, daha uzun değil! Kahvenin içeride çok uzun süre kalmasına izin vererseniz, vücudunuz çok fazla kafein emer, bu da kendinizi gergin ve sinirli hissetmenize neden olabilir. Kahvenin içinizde 5 dakika ya da 15 dakika kalmasına kafa yormayın; önemli olan kahvenin bağırsaklarınızı olabildiğince çabuk çalıştırmasıdır. Bağırsaklarınızın hareketlendiğini hissedince de banyoya gidin. Klozete oturunca, ayaklarınızı alçak bir banyo taburesinin üzerine koyun ve ıkının. Kahve lavmanı esnasında ıkınmanız, safra kesesinin açılıp karaciğerin ve safra kanallarının temizlenmesini sağlayacaktır.

Siz de kahve lavmanından sonra çoğu insan gibi kendinizi çok canlı ve dinç hissedeceksiniz. İçiniz neşe dolacak! Detoks yaparken haftada bir kahve lavmanı uygularsanız kendinizi çok iyi hissedeceksiniz. 21 günlük bir detoksta üç kereden fazla kahve lavmanı yapmayın.

Böbrek Temizliği

Böbrekleri temizlemek, kan akışını ve kan basıncını düzenleyerek toksinlerden arınma sürecini hızlandırır. Vücudu su

tutmaya meyilli olanlar hafif bir böbrek temizliğiyle vücuttaki sıvıların dengesini sağlayabilir.

- 21 günlük detoks: Her hafta bir kere böbrek temizleyici içecek
- 7 günlük detoks: Bir böbrek temizleyici içecek
- 2 günlük detoks: Bir böbrek temizleyici içecek

Vişne ile Böbrek Temizliği. Eskiden her ay âdet olmadan önce karnımın düz kalması ve âdetimin düzene girmesi için bu çaydan içerdim. 2 demet maydanozun suyunu çıkarın. ¼ bardak vişne suyu ekleyin. ¼ bardak saf su ve 5 damla sarı çiçek özü ekleyin. Tadı acı gelirse daha az maydanoz kullanın. Bir seferde sadece yarım fincan için. Ardından da hatmi kökü çayı için.

Yapmak İsteyeceğiniz Bakımlar

Chi Makinesi

Detoks Diyeti'ni uygulayanlar en çok Chi makinesinde yapılan egzersizi seviyorlar. Chi makinesi, siz sırtüstü uzanırken, kitap okurken, telefonda konuşurken ya da televizyon izlerken vücudunuzun toksinlerden arınmasına yardımcı olur. Makine, ayaklarınızı yavaşça ileriye ve geriye doğru sallar. Kendinizi sürekli hareket halinde olan bir balık gibi hissedersiniz. Egzersiz, "Chi hareketi"ni (Çince hayat boyu enerji anlamına gelen bir terim) düzelterek kan dolaşımını ve sindirimi hızlandırır, vücuttaki oksijen miktarını artırır, gergin kasları yumuşatır, eklem ağrılarını azaltır ve vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olur. Bu egzersiz, vücuttaki stresi

alırken kilo vermeye de yardımcı olur. Aşırı kilolu, obez ya da yaşlılar için yararlı bir egzersizdir. Günde bir kere yaklaşık bir saat yapılmalıdır. Bunu ya da Trambolin Egzersizini (www.mvdietdetox.com) yapabilirsiniz.

Detoks Banyosu

Haftada bir detoks banyosu yaparak cildinizi toksinlerden ve asitten arındırın. Küvete su doldurduktan sonra suya şunları ekleyin: Asitleri etkisiz kılmak için 2 fincan karbonat, suda ki iyon miktarını arttıran ve vücudu toksinlerden arındıran Epsom tuzu, birkaç damla yağ esansı. Rahatlamak için lavanta ya da enerjik olmak için nane yağı esansı kullanabilir ve böylelikle yağların aroma terapik özelliğinden faydalanmış olursunuz.

Cilt Bakımı

Cildinizi doğal kıllı bir fırça ile fırçalayarak, cildinizin üst tabakasını soyup nefes almasını ve toksinlerden daha rahat arınmasını sağlayabilirsiniz. Ama sakın duşta vücudunuzu renkli plastik liflerle fırçaladığınız şekilde cildinizi fırçalamayın. Cildinizi kuruyken fırçalayın; gözenekleri tıkayan ölü tabakayı yok etmenin en etkili yöntemi budur. Ulaşılması zor yerlere de uzanması için uzun saplı, sebze lifinden yapılmış bir fırça kullanın.

Ayağınızdan başlayarak 15 dakika boyunca vücudunuzu dairesel hareketler çizerek fırçalayın. Burada amaç, cilt ılık, pembe ve parlak bir hale gelene kadar sertçe fırçalayarak cildin üst tabakasının soyulmasını sağlamaktır. Daha sonra sıcak bir duş, ardından da soğuk bir duş alın. Sıcak duş cildin gözeneklerini rahatlatıp açar ve toksinlerin atılmasını sağlar;

suyu soğuşa getirip duşu devam ettiğinizdeyse gözenekler tekrar kapanıp eski haline döner.

Lenf Drenaj Masajı

Çoğu masaj türü gergin kasları gevşetir. Lenf masajı ise lenf sistemindeki sıvı akışını hızlandırarak toksinlerin vücuttan dışarı daha hızlı atılmasını sağlar. Lenf akışını çevre dokulara zarar vermeden uyarmak için masör çok nazıkçe ve yavaşça masaj yapmalıdır. Lenf drenaj masajı sonunda vücuttaki şişkinlik azalır, bağışıklık sistemi güçlenir, cilt daha sağlıklı görünür ve vücut rahatlar.

Trambolin Egzersizi

Bir trambolinin üzerinde yavaşça zıplamak detoks için en faydalı egzersizlerden biridir. Bu egzersizi haftada en az üç kere yapmak lenf sisteminizi uyarır ve toksinlerden arındırır. Zıplamak hücreler arasındaki sıvı akışını hızlandırır, bu yüzden trambolin egzersizine hücre egzersizi de denir. Zıpladığınızda, sıvı lenf sisteminizden çıkar, bu da vücuttaki aşırı sıvıyı (ödem) azaltarak kilo kaybını sağlar. Ayrıca, zıplama oksijenin vücutta dolaşmasına yardımcı olur, metabolizmayı ve sindirimi hızlandırır, bağışıklık sistemini güçlendirir. Başlangıç olarak, günde bir kere 10 dakika boyunca zıplayın ve zamanla bunu 30 dakikaya çıkarın. Günde bir kereden fazla zıplamak istiyorsanız 3 ya da 5 dakikayla başlayın ve zamanla bunu 15 dakikaya çıkarın. Günde 1 ya da 2 dakika zıplamak bile iç organların daha sağlıklı çalışmasını sağlar. Yürümek yerine her gün bu egzersizi ya da Chi makinesi egzersizini yapabilirsiniz.

Sauna

Detoks süresince her hafta bir kere saunaya girmeye çalışın. Sauna, metabolizmanızı hızlandırarak kilo vermenizi sağlar. Bunun yanı sıra, kurşun, cıva ve nikel gibi ağır metalleri ve toksinleri vücuttan atar, kas ve eklemlerin esnekliğini artırır.

Paranız ve Zamanınız Varsa Yapmaktan Keyif Alacağınız Bakımlar

Vücut Bakımı (Body wrap)

Detoks süresince her hafta evde kendinize vücut bakımı yapmanızı ya da bir spa'ya gitmenizi tavsiye ederim. Vücut bakımı, kilo verdmekten çok kalça, ve karında bölgesel incelme sağlar. Ayrıca mide şişkinliğine ve vücutta yağlanmaya yol açan çok sayıda toksini yok eder. Evde kendinize bakım yapmak için, elastik sargı bezlerini bitkisel solüsyona batırın ve bunlarla vücudunuzu sarın. Öncesinde vücudunuza selülit kremi sürebilirsiniz ya da aldığınız ürünün üzerindeki kullanım talimatlarını uygulayın.

Spa'da ise ölü deriyi soyan, kan dolaşımını hızlandıran, toksinleri yok eden bitkisel karışımlar ve mineral tuzlar kullanılır. Ayrıca, basınç teknikleri ve cilde nüfuz eden ürünler kullanılır. Kendini şişkin, kilo almış ya da yağ bağlamış hissediyorsanız İnceltici Vücut Bakımı (Body Wrap) yapmanızı tavsiye ederim. Zaman içinde cildinizin sıkılaştığını hissedeceksiniz. Birkaç kereden sonra da cildinizdeki portakal görünümünün (selülit) azaldığını fark edeceksiniz. Bu bakımın etkisini görmek için her hafta bir kere uygulayın.

Selülit Tedavisi

Cilt yaşlandıkça esnemeye başlar; alt yüzeyi toksinli sıvılarla ve yağ hücreleriyle dolmaya başlayıp tıkanır, bu da vücuttaki kan ve oksijen dolaşımını engeller. Daha sonra ise cildin alt tabakalarındaki yağ, üst tabakaya çıkarak yağ lobülleri oluşturur (gamzeye benzer çıkıntılar). Kızarmış yiyecekler, alkol, kafein, tuz, şeker, katkı maddeleri, toksik kimyasallar vücudun sağlıklı bir şekilde boşaltım yapmasını engeller ve bu maddeler yağ hücrelerinde birikmeye başlar.

Selülit tedavisinde, cildin alt kısmına nüfuz eden özel kremlerle sorunlu bölge ovulur. Bu yolla gözenekler açılır; besinler cildin içine işleyerek cildi besler. Tedavi sırasında terapist, dairesel masaj, baskı ve sıkma gibi belirli yöntemlerle masaj yapar. Bu tedavinin etkili olması için işinin ehli bir terapistle gitmelisiniz. Bu tedavi haftada bir kere ya da tedavinin cinsine göre daha sık yapılmalıdır. Çoğu insan ya vücut bakımını ya da selülit tedavisini tercih ediyor.

Safra Kesesi ve Karaciğer Temizliği

Karaciğerdeki safra kanallarını temizlemek, karaciğerinizi toksinlerden arındırmak için etkili bir yoldur, fakat bu yöntemi herkes uygulamamalıdır (aşağıdaki Not kısmını okuyunuz). Safra, safra kanalları aracılığıyla safra kesesinden karaciğere ulaşır. Böbrekler, kalın bağırsak ve karaciğer temizlendikten sonra vücudun bu bölümünün temizlenmesi gerekir. Bu işlem, safra kesesindeki kolesterol kristallerini ve safra taşlarını temizler. Çoğu insan bu işlemi detoksun sonunda yapar, ama diğer boşaltım organlarınızı temizledikten sonra istediğiniz zaman yapabilirsiniz.

Bu tedaviyi uygulamadan bir gün önce kullandığınız bitkisel temizleme karışımlarını ve karaciğer temizleme içeceklerini bırakmalısınız.

Not: Vücudunuzda parazit varsa ya da kronik bir hastalığınız varsa, bu tedaviyi UYGULAMAYIN. Parazitiniz varsa, bu tedavi bir organdan diğerine sıçramasına neden olup sizi hasta edebilir. Kronik bir rahatsızlığınız varsa bu tedaviye başlamadan önce doktorunuza danışın.

Bu işlem için bağırsak terapistinizden yardım alabilir ya da sağlık ürünleri satan bir dükkana gidebilirsiniz. Bu işlem, 21 günlük detoksun sonuna doğru, tercihen 19. ve 20. günde yapılmalıdır, 21. günde ise kolon hidroterapisi yaptırılmalı ya da Epsom tuzu içeceği içilmelidir. İhtiyacınız olanlar:

- 2 litre organik elma suyu (diyabetseniz sadece su kullanın)
- 4 litre arıtılmış su
- 100 ml soğuk preslenmiş zeytinyağı
- 100 ml taze sıkılmış limon suyu (konsantre limon suyu kullanmayın)
- 2 kaşık Epsom tuzu (kronik bir rahatsızlığınız varsa doktorunuza danışın)
- 90 damla Süper Fosfat 30 (safra taşını yumuşatıp dışarı atmaya yarar)

Bu karaciğer temizliğini yapmanın en az beş değişik yolu bulunmaktadır ama ben aşağıda anlattığım yöntemi tercih ediyorum:

Bir litre organik elma suyuna 90 damla Süper Fosfat 30 ekleyin. Bazıları yarım litre elma suyu ile yarım litre saf suyu karıştırmayı tercih ediyor, böylece günlük su ihtiyaçlarını da karşılamış oluyorlar. Aynı zamanda su elma suyunun kıvamını da açıyor. Bu karışımı iki gün boyunca içerseniz, karışım safra kesenizdeki taş ya da kolesterol kristallerinizi yumuşa-

tacaktır. İkinci gün gece yatmadan önce, soğuk preslenmiş 50 ml zeytinyağı ile 50 ml taze sıkılmış limon suyunu (2 ya da 3 limon) karıştırın ve için. Gece uyurken de sağ tarafınıza doğru yatmaya özen gösterin.

Sabah taşların yok olması için kolon hidroterapi yaptırmanızdır. Dışkıda, rengi açık ya da koyu yeşil olan safra taşına benzer maddeler göreceksiniz. Bunlar, bezelye tanesi ya da ufak bir demir para büyüklüğünde olabilir; şekilleri birbirinden değişik olsa da çoğu yuvarlak ve yumuşak dokudadır. Kolon hidroterapi yaptırmayacaksanız, 150 ml suya bir kaşık Epsom tuzu ekleyip bu karışımı için. Bağırsaklarınız çalışana kadar (yaklaşık 2 saat) sırtüstü uzanın, çalışmazsa tuzlu içecek karışımını bir kere daha hazırlayın.

Başarıya Giden Yol için Hazırlanın

Sherri'nin Chicago'daki evinde bir tasarımcının elinden çıkmış harika bir mutfak vardı. Mutfakta bütün beyaz eşyalar yerli yerindeydi. Paslanmaz çelikten yapılmış, gıcır gıcır parlayan Viking marka bir ocağı ve buzdolabı vardı. Çatal bıçak takımı usta bir aşçının takımını andırıyordu. Mutfak tezgahı İtalyan mermerinden yapılmıştı; geniş, temiz ve pürüzsüzdü. Fakat Sherri bu mutfakta yemek pişirmiyordu. Üç hafta boyunca Sherri'nin evinde kalıp onun kilo vermesine ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmesine yardımcı olacaktım. Mutfaktaki dolaplardan birini açtığımda toksin dolu yiyeceklerle göz göze geldim. Dolapta bir sürü patates cipsi, konserve spaghetti ve daha bir sürü konserve yiyecek vardı.

Ona "Bu şekilde olmaz." dedim.

"Sorun nedir?" diye sordu.

— Bu mutfakta detoks yapamazsın.

— Neden?

— Burada aklını çecelecek çok fazla yiyecek var. Paranı sokağa atmanı istemiyorum. Seni başarıya giden yol için hazırlamalıyız.

Daha sonra kalkıp çöp kutusunu yanıma çektim ve içine dolapta ne varsa atmaya başladım: Krakerler, bir sürü konserve fasulye, konserve balık, konserve sebze ve barbekü sosu.

"Ama ben onlara bir sürü para ödedim," diye söylendi Sherri.

"Evet, haklısın. Bu toksinlere çok para verdiğine eminim," dedim. Bir salata sosunu elime aldım ve içeriğini okumaya başladım. Birkaç doğal besin maddesi saydıktan sonra içindeki yapay maddeleri okudum. Sherri'nin ağzı açık kaldı. "İçinde bu kadar çok kimyasal madde olduğunu bilmiyordum."

Ben salata sosunu çöpe atarken, Sherri bana itiraz etmedi ve o an anladım ki Sherri'nin yardımına gerçekten ihtiyacı vardı.

"Bir karar ver," dedim. "Bu zehirleri vücuduna sokmaya devam edebilirsin. Ama o zaman kilo veremezsin. "Ya da kendine dersin ki 'Para verip aldığım yiyecekleri atıyorum ama bu da bana ders olsun. Kilo verdikten sonra doğru yiyeceklerle beslenip verdiğim kiloyu almamaya gayret edeceğim.'"

Ben dolaptakileri çöpe atmaya devam ederken Sherri beni şaşkınlıkla izlemeye devam etti. Her şeyi çöpe attım: Konserve patates kızartmaları, soğan halkaları, meyve konserveleeri, koyu bir mısır şurubunda yüzen şeftali konserve, konserve süt, kahve kreması. Ne demek istediğimi iyice anlaması için konserve açacağını bile çöpe attım.

Ardından, buzdolabını açtım ve sosları çöpe atmaya başladım. Ketçapın kapağını açmaya çalıştım ama açamadım. Kapak sıkışmıştı. "Bunu ne zaman aldın?" diye sordum. Sherri cevap veremedi. Aynı soruyu buzdolabının kapısında ve üst rafında yer alan hardal, reçel, jöle ve daha bir sürü sos için de sordum. Bütün bunları ne zaman aldığını hatırlamıyordu, bazılarının küflendiğini görünce çok şaşırdı. Bunlardan bazılarının dolapta büyük olasılıkla üç yıldır durduğunu söyledi!

Buzdolabındakileri de çöpe atarken ona “Bu tarihi geçmiş, toksik yiyecekleri atıp yerine sağlıklı ve taze gıda koymalısın,” dedim. Sınırı zorladığımın farkındaydım, fakat bir buzdolabı dolusu küflü yiyeceği varken ne diyebilirdi ki? Çok geçmeden Sherri ne demek istediğimi “anladı” ve bana yardım etmeye başladı. Dolaplardan çıkardığımız bütün yiyecekleri tezgaha yığdık. Mutfağı, eskisi gibi göze hoş görünmüyordu ama yaptığımız şey kesinlikle işe yarayacaktı.

Kilo vermek ve verdiğiniz kiloyu korumak için “bir başarı planı yapmazsanız, sadece ama sadece başarısız olursunuz.” Yaşadığımız toplumda yediklerimizle ilgili sağlıklı kararlar veriyoruz, fakat buna karşı koymaz ve direnmezseniz beslenme alışkanlıklarınız sizi bir süre sonra zor durumda bırakacaktır. Detoks Diyeti yapmak için, kendinize bir temel hazırlayın. Bu temel, değişiminizi destekleyecek güçte olmalı. Kendilerini önceden hazırlayan danışanlarımın hemen hemen hepsi başarılı olmuşlardır. Hatta, çoğu düşündüklerinden daha başarılı olmuştur. Kendilerini başarıya hazırlamayanlar ise değişmekte zorlanıyorlar. Engellere takıldıkları zaman onları aşamıyor ve en sonunda da eski alışkanlıklarına dönüyorlar. Düşünce şeklinizi, vücudunuzu ve ruhunuzu değişime her yönden hazırlamalısınız. Bu bölümde kendinizi nasıl hazırlayacağınızı, adım adım talimatlarla öğreneceksiniz.

Adım 1: Detoksunuzu Planlayın

Hedeflerinizi Belirleyin

Gideceğiniz yeri belirlemeden, bilet almadan ya da cebinize para koymadan yolculuğa çıkmazsınız. Aynı şekilde, hedefinizi saptamadan, Detoks Diyeti’ne başlamayın. Kendi-

21 GÜNDE 10 KİLO

nize biraz zaman tanıyıp hedefleriniz üzerinde düşünün ve kendinize şu soruları sorun:

- Ne kadar kilo vermem gerekiyor?
- Neden kilo vermek istiyorum? Eski kıyafetlerimin içine girebilmek için mi? Kendimi kötü hissettiğim için mi? Yoksa sağlığım tehlikede olduğu için mi?
- Şimdiki hayat tarzım yüzünden ya da ailemde görülen hastalıklar yüzünden hastalanacağımı mı düşünüyorum?
- Hayat tarzımı kalıcı olarak değiştirmeye hazır mıyım?
- Detoks yapma gerektiğine gerçekten inanıyor muyum?
- Detoks bana nasıl bir yarar sağlayabilir?
- Detoks, hayat tarzımı nasıl değiştirir?
- 21 günlük bir detoks yapmak için gerekli disipline sahip miyim yoksa daha kısa bir program mı seçmeliyim?

Düşünce ve değerlendirmelerinize dayanarak kendiniz için hedef belirleyin. Hedef, başarmayı amaçladığımız bir olgudur ve sonuç kafamızda kurduğumuz bu olguya hizmet etmelidir. Martha's Vineyard Detoks Diyeti yapanların kendileri için belirlediği bazı hedefler şunlardır:

- 21 günde 10 kilo vermek
- 21 günde 10 kilo vererek 35 kilo verme yolunda hızlı bir başlangıç yapmak
- Enerji seviyemi yükseltmek
- Bütün gücümle kan basıncımı ve şekerimi düşürmeye çalışmak ve sonuçta bu rahatsızlıklar için ilaç kullanmayı bırakmak
- Tatildeyken vücudumuzu maruz bıraktığım bütün toksinlerden arınmak

- Yeni, sağlıklı hayatıma temiz bir vücutla başlamak için detoks yapmak

Bir Program Seçin

Her insanın bir programa bağlılık derecesi ve uygulama kabiliyeti farklı olduğu için size üç seçenek sunuyor ve bunlardan birinin hayat tarzınıza uyacağını umuyorum. Tabii, doğruyu söylemek gerekirse 21 günlük detoksa başlayıp maksimum sonuç elde etmenin keyfini çıkarmanızı isterim. 10 kilo vermek istiyorsanız ya da vücudunuzu toksinlerden arındırıp sağlığınıza geliştirmeyi düşünüyorsanız, 21 gün detoks yapmalısınız. Vücudun kendini tamamen temizleyebilmesi için toksik gıdalardan uzakta üç haftaya ihtiyacı vardır. Bu süre boyunca vücudunuz aynı küçükken olduğunuz gibi enerjiyle dolu olacaktır. Sağlığınız yerine gelecektir. İşyerindeki arkadaşlarınız ve aileniz sizdeki değişimi fark edecektir. Fakat, devamlı iş gezilerine gidiyorsanız, yeni doğmuş bir bebeğiniz varsa ya da düzenli bir hayatınız yoksa, 21 günlük bir programa başlamak sizin için çok da gerçekçi gözükmeyebilir. Dü-rüst olduğunuz için tebrikler! Kendinizi başarısız olacağınız bir şeye sürüklemenizin anlamı yok.

Şu anda 21 günlük detoksu yapamayacak olmanız, vücudunuzdaki zehir ve fazla kilodan kurtulmak için hayat tarzınızda önemli değişiklikler yapamayacağınız anlamına gelmez. 7 günlük ya da 2 günlük detoks da yapabilirsiniz. Bu iki programda da 10 kilo vermezsiniz ama hayat tarzınızda değişiklikler yaparak vücudunuzu temizlemeye başlar, iyileşir ve daha sonra uzun süreli bir detoks yapmak için kendinizi hazırlamış olursunuz. 7 günlük Diyet sonunda 3 ya da 5 kilo verebilir ve daha genç bir görünüme kavuşabilirsiniz. Ayrıca, kendinizi daha enerjik ve daha iyi hissedersiniz.

Haftasonu detoksu ise enerji seviyenizi yükselterek daha

iyi görünmenizi sağlar. Gözleriniz ve cildiniz parlar; kendinizi daha az stresli, kızgın ve yorgun hissedersiniz, bünyenize alerji yapan maddelere karşı daha dayanıklı hale gelirsiniz. Vücudunuz aşırı toksik değilse, 1 ya da 2 kilo verebilirsiniz. Haftasonu Detoksu'nu bir hayat tarzı haline getirir ve vücudunuzu temizlerseniz, zaman içinde daha çok kilo vermeye başlarsınız. En önemlisi, Haftasonu Detoksu sizi daha sonraki dönemde daha fazla kilo vermeye hazırlar ve kendinizi bu konuda iyi hissetmenizi sağlar. Yani, aklınızın, vücudunuzun ve ruhunuzun kaldırabileceği kadarını yapın. Kendinizi değişim konusunda rahat ve güvende hissetmeniz çok önemli. Yılda kaç gün detoks yapmanız gerektiği konusunda benim önerim şöyle:

- Yılda bir kere 21 gün boyunca, toplamda 21 gün
- Yılda dört kere 7 gün boyunca, toplamda 28 gün ya da
- Her haftasonu 2 gün, toplamda 104 gün

Kısa süreli detoksta iyi sonuç almak biraz zaman ister. Çünkü, her detoksa başladığınızda vücudunuz daha yoğun temizleme işlemi yapar. Buna rağmen, toplamda 104 günlük haftasonu detokslarının temizleme gücüyle 21 günlük detoksun sağladığı temizleme gücü aynı değildir. Fakat, zamanla Haftasonu Detoksu'nun sağladığı bakım da yararlı olmaya başlar. 21 günlük detoks yapsanız bile, haftada bir gün detoks yapmanızı öneririm. Çoğu insan haftada bir ya da iki gün, acıkmadıkları için detoks yaptığını söylüyor.

Bir programda karar kıldığınız zaman, şunu anlamınızı istiyorum: *Mükemmel olmak zorunda değilsiniz!* Programa ne kadar çok uyarsanız, o kadar çok kilo verir ve sağlıklı olursunuz. Ama detoksta iken canınız salata yemek isterse, **YEMEYİN!** Onun yerine arınma çorbalarından için. Burada en

önemli nokta, kendinize eskiye kıyasla daha iyi bakmak. Bunu yaparsanız, vücudunuza iyi davranmış olursunuz.

Doktorunuzla konuşun

Bir hastalığınız varsa, detoksa başlamadan önce doktorunuza danışmanız iyi olur. Şimdiden söyleyeyim, doktorunuz buna karşı çıkacaktır. Fakat doktorlar kilo kaybı, besinler ve detoks gibi konularda eğitilmemişlerdir. Bu yüzden, doktorunuz vücudunuzun kendi kendine detoks yaptığını ve bu yüzden yardıma ihtiyacı olmayacağını söyleyebilir. Vücudun detoks yaptığı ve kendini temizlediği doğru, fakat vücut bu kadar toksin olan bir dünyada yaşayacak şekilde yaratılmadı. Bir müdahale olmaksızın bu zehirli maddeleri bünyesinden atamaz ve bu yüzden ona yardım etmeniz gerekir.

Doktorunuza aşağıdaki detoksla ilgili üç maddeyi söylemenizi öneririm ama yine de onun şüphelerini gideremeyebilirsiniz çünkü detoks bilmediği bir konu ve bilmediği bir şeyin doğruluğuna inanmayabilir.

1. Perhizinizden abur cuburu çıkaracak, sağlıklı ve yeni beslenme alışkanlıkları kazanacaksınız.
2. Detoks yaparken taze sebze suları ve antioksidan içecekler içerek kendinizi besleyeceksiniz.
3. Detoksun yan etkilerinden biri kilo verdirmesidir.

Not: Martha's Vineyard Detoks Diyeti'nde 21 günlük programı uyguladıktan sonra programa ara vermeniz gerekir, çünkü çoğu insanın vücudu bir aşamadan sonra daha fazla protein ve yağ asidine ihtiyaç duyar.

Ailenizin ve Arkadaşlarınızın Desteğini İsteyin

Alışkanlıklarımız ve içinde yaşadığımız kültür çok güçlü olduğu için, insanlara hayat tarzlarını değiştirirken yakınındakilerin desteğini almalarını öneriyorum. Ailenizden ve iş arkadaşlarınızdan size destek olmalarını isteyin. Bundan zevk almaya çalışın. Detoksa Perşembe ya da Cuma günü başlayın. Kahveyi, sigarayı, abur cuburu detokstan iki gün önce kesmeye çalışın.

Mutfağınızı Temizleyin

Vücudunuza toksin verdiğiniz sürece onu temizleyemezsiniz. Kendinizi detoksa hazırlamanın en iyi yollarından biri mutfakı temizlemektir. Herkes kilerini açıp içindeki bütün abur cuburu çöpe atamaz. Eşiniz ya da çocuklarınız cips ya da gofret yemek için kileri açtığında, boş bir kilerle karşılaşmak hoşlarına gitmeyebilir. Ama yine de sizi baştan çıkaran yiyecekleri, örneğin kurabiyeli dondurmaya ya da pastayı, mutfağınıza sokmamalısınız.

Standart Amerikan beslenme şeklini uyguluyorsanız nereden başlayacağınıza karar veremeyebilirsiniz. Salata ve et soslari ortalama bir Amerikan mutfakında bulunan en sağlıklı yiyeceklerdir. İçindekileri okuduğunuzda doğal maddelerin ne kadar az, yapay katkı maddelerinin ne kadar fazla olduğunu fark edecek ve çok şaşıracaksınız. Özenle seçip aldığımız sebze ve etlerin üzerine yapay kimyasallar ekliyoruz! Daha sonra ise konserve yiyecekleri, dondurulmuş gıdaları, cipsleri, soslari, krakerleri, tam tahıllı olmayan kahvaltılık gevreklerini ve taze olmayan bütün her şeyi atın. İçinde mısır şurubu, hidrojenle birleştirilmiş yağ (trans yağ), hidrolize sebze proteini, monosodyum glutamat gibi işlenmiş kimyasallar

bulunan her şeyi atın. Yediğiniz besin maddelerindeki zararlı kimyasalları araştırmanızı tavsiye ediyoruz. Bu konuda benim tercih ettiğim kaynak İngiliz Gıda Standartları Ajansı (FSA) (www.food.gov.uk).

Sağlığa zararlı yiyecekleri dolabınızdan atma işleminiz bitince, Detoks Diyeti boyunca yiyeceğiniz diğer besin ve takviyeleri artık buzdolabınıza ve kilerinize koyabilirsiniz. Sonra da buzdolabının kapısına detoks boyunca uyacağınız programı asın.

Adım 2: Başarılı olmak için Mutfak Alışverişi Yapın

Mutfağınızı toksik gıdalardan arındırdıktan sonraki aşama, belirlediğiniz hedefe yönelik yiyecek alışverişi yapmaktır. En sağlıklı besin, doğal şeklinde muhafaza edilmiş olandır. Besin, üretildiği ana maddeye ne kadar az benziyorsa o kadar çok işlenmiş demektir. Detoks için sebze, baharat, bitki çayı ve yüksek yoğunluklu besleyici takviyeler üzerinde yoğunlaşacağız.

Detoks İçin Geri Sayım

Hedefinizi belirlediniz, size uyan programı seçtiniz, doktorunuzla konuştunuz, ailenizden ve arkadaşlarınızdan size destek olmalarını istediniz ve mutfağınızı temizlediniz. Şimdi detoksa ne zaman başlayacağınıza karar verin ve başariya ulaşmak için mutfak alışverişi yapın. Programa başlayacağınız gün aşağıdaki tabloda D ile gösterilmiştir. 21 günlük programa başlamadan önce hazırlanmak için gerekli olan adımlar şunlardır:

D'ye 2 hafta kala

- Yiyecek ve takviye alışverişi yapın.
- Meyve sıkacağı alın.
- Kolon hidroterapi, masaj ve diğer tedaviler için randevu alın.

D'ye 1 hafta kala

- Saklama kabı, termos, su şişesi alın.
- Mutfağınızı hazırlayın.

D'ye 2 gün kala

- Sebze alışverişi yapın.

D'ye 1 gün kala

- Aldığınız sebzeleri yıkayıp saklama kaplarına koyun.

D

- Detoksa başladınız, tebrikler!

D'nin ikinci günü

- İlk günü atlattınız, tebrikler!

D'nin üçüncü günü

- Detoksun üçüncü gününde taze sebze alışverişi yapmalısınız.
- Sonraki üç gün için aldığınız sebzeleri hazırlayın ve ayrı saklama kaplarına koyun.

Alışveriş Listesi Yapın

Her beslenme uzmanı ya da diyetisyen aynı şeyi söyler: Aç karnına ya da listesiz alışverişe çıkılmamalıdır. Karnınız açken sosis standında hazırlananlara kanmanız çok kolay olur ya da elinizde bir liste yoksa gereksiz bir sürü şey alma olasılığınız yüksektir. Bu da en çok süpermarket sahibinin işine gelir. O zaman, almanız gerekenlerin listesini yapmakla işe başlayalım. Alacağınız yiyeceklerin miktarını alışverişe çıkma sıklığınıza ya da evdeki kişi sayısına göre belirleyin.

Sebze

- Beyaz: sarımsak
- Kahverengi: zencefil
- Mor: Lahana ve pancar
- Kırmızı: domates
- Turuncu: havuç, yer elması, tatlı patates
- Sarı: kabak
- Yeşil: brokoli, salatalık, kişniş, karalahana yeşilliği, ke-reviz, lahana, pazı

Meyve

- Limon, misket limonu ve portakal (suyu tatlandırmak için de kullanılır)

Baharat

- Tuzsuz baharatlar
- Arnavut biberi
- Köri
- Kimyon
- Keklikotu

- Biberiye
- Kekik
- Dereotu
- Tarçın
- Karanfil
- Defne Yaprağı
- Kakule
- Fesleğen
- Karaman kimyonu
- Kişniş
- Rezene
- Nane
- Hardal (bitkisi)
- Safran
- Adaçayı
- Zerdeçal
- Vanilya

Bitki Çayı

- Detoks boyunca açlığınızı yatıştırması için sevdiğiniz bitki çaylarından için. İçinde kafein olmayan istediğiniz çayı ve markayı tercih edebilirsiniz. Yeşil çay kafein içerse de içmenizde sakınca yok çünkü içinde birçok antioksidan bulunur. Kabızlığı önleyici ya da rahatlatıcı çaylar da içebilirsiniz. Detoks süresince her gün bitki çayı için.

Sebze - Meyve Alışverişi Yapın

Çevrenizde en iyi meyve ve sebzeyi satan manava ya da markete gidin. Diyetten bol bol taze meyve ve sebze yiyeceksiniz. Alabiliyorsanız organik olanlardan almaya çalışın. Ayrıca, yapmayı planladığınız çorbalar için gerekli malzemeleri alacaksınız. Ama dikkat edin! Göze en iyi ve hoş görünen marketler, siz alışveriş yaparken bir şeyler atıştırıp gereğinden fazla para harcamanıza neden olurlar. Örneğin, fırından yeni çıkmış ekmeğin kokusu, tatmanız için hazırlanmış kanepler, tatlı köşesindeki meyveli turtalar aklınızı çelebilir, ama buna izin vermeyin. Alışverişe çıkmadan önce yemek yiyecek, detaylı bir alışveriş listesi hazırlayın, sebze ve meyve reyonunda renklere göre alışveriş yapın. Ancak bu şekilde besleyici ve bol antioksidan içeren besinler alabilirsiniz.

- Marketin hangi bölümlerinde taze ve az işlenmiş yiyeceklerin satıldığını öğrenin.
- Hazır çorba ve konserve sebze almayın. Bu yiyecekler, tereyağı, tam yağlı süt, trans yağlar, tuz, şeker ve birçok katkı maddesi içerir.
- Hazır yemek ya da işlenmiş gıda alırken etiketini okuyun. İçinde adını bile okuyamadığınız kimyasallar varsa almayın.

Doğal Ürün Dükkanına Gidin

Takviye gıdaları internet üzerinden sipariş etmiyorsanız, aşağıdakileri almak için doğal ürün dükkanına gitmelisiniz:

- Meyve sıkacağı
- Stevya (Küçük bir stevya parçası sizi uzun süre idare

eder)

- Gıda enzimleri (kapsül ya da tablet şeklinde)
- Yeşil içecek (İçinde çeşitli sebzeler bulunan bir markayı tercih edin)
- Kabuksuz, yumuşak meyveli antioksidan içecekler (İçinde çeşitli meyveler ve yüksek ORAC bulunan bir markayı tercih edin)
- Bağırsak ve karaciğer için Bitkisel Temizleme Formülü
- Soya, pirinç ya da badem sütüyle içilebilen (kilo vermek istemiyorsanız) Protein içeceği

Toptancı ya da İndirim Mağazalarına Gidin

Yiyecek saklama kabı, termos, su şişesi gibi malzemeleri tedarik etmek için toptancı ya da indirim mağazalarına gidin.

Adım 3: Başarılı Olmak İçin Mutfağınızı Düzenleyin

Şık görünmek için giydiğiniz ayakkabılar ile spor salonuna giderken giydiğiniz ayakkabılar farklıdır. Birini zevk için giyersiniz, diğerini işinizi halletmek için. Aynı durum mutfağınız için de geçerli. Mutfağınız ne kadar güzel görünse de, Detoks Diyeti boyunca onu işe yarar hale getirmenizi istiyorum. “İşe yarar hale getirmek”le demek istediğim, mutfağı kilo vermeye ve sağlıklı olmanıza yardım edecek şekilde kullanmanız. Size evlenirken hediye edilen mikser, meyve sıkacağı, mutfak robotu gibi aletleri kutularından çıkarıp mutfak tezgahına koyun. Artık bunları her gün kullanacaksınız.

Buzdolabınızı Düzenleyin

Buradaki amacımız detoks programının eğlenceli, kolay ve iyi hazırlanmış olmasıdır. Buzdolabının kapısına (ya da çok sık kullandığınız başka bir dolabın kapısına) günlük Detoks Diyeti programınızı asın.

Sebzelerinizi limon suyuyla yıkayın. Yıkadıktan sonra onları bir bez ya da kağıt havlunun üzerine serin ve kurulayın (ıslak sebze çabuk çürür). Daha sonra, sebzeleri kesin. Cam ya da sert plastik saklama kaplarına koyun. Sebzeleri renklerine göre ayırıp saklamanızı öneririm. Böylece aradığınızı zorlanmadan bulursunuz ve buzdolabınızın rafları renkli ve hoş görünür. Bu sebzelerin her gün suyunu sıkacaksınız.

TAVSİYE: Sebzeleri kestikten sonra kalan fazla kısımları ve kökleri saklayın, daha sonra bunlarla çorba yapabilirsiniz.

Meyve parçalarını bir sürahi dolusu suya atın, böylece suyun ne kadar renkli ve hoş göründüğünü fark edeceksiniz. Bu sudan, gün içinde olabildiğince çok için. Günde en az 2 litre su için.

Mutfak Tezgahı ve Dolaplarınızı Düzenleyin

Çay demliğine su doldurup ocağın üzerine koyun. Gün içinde çay içmek istediğiniz zaman elinizin altında olur. Artık çayın birçok çeşidi var. İster markette satılan markalı bitkisel çaylardan alın ister çay satan dükkanlardaki açık çaydan. İçinde kafein olmadığı sürece istediğiniz çayı içebilirsiniz. Kafein konusundaki tek istisna yeşil çaydır. Bir demlikte su ısıtıp bu suyu bütün gün sıcak kalması için termosaya koyuyor ve sabah ilk iş bir fincan çay içiyorum. Daha sonra gün boyunca çay iç-

meye devam ediyorum, aynı çaydan sıkılmamak için ara sıra değişik aromalı çaylar içiyorum. Çay hem vitamin ve mineral açısından zengindir hem de su tüketmenize yardımcı olur.

Mutfak tezgahınızın bir köşesine ya da bir tepsiye renkli, güzel kupalar dizin. Bütün çay çeşitlerini ve limonları elinizin altında bir yere koyun. Şeker kutusuna stevya tozunu ya da paketlerini koyun. Kupaya limon sıkıp üzerine sıcak su ekleyerek limonlu çay bile hazırlayabilirsiniz. Ayrıca demlikte su ısıtarak sıcak çay demleyebilir ya da bir sürahi buzlu çay bile yapabilirsiniz. Benim en sevdiğim çaylardan biri Hint çayıdır. Bu çay, dört tıncan su, bir tarçın çubuğu, dört beş karanfil, bir kaşık

rezene, dört kakule tohumu ve yenibaharın dörtte biri ile hazırlanır. Bir saat kaynatın. Daha sonra stevya ve organik vanilya tozu koyun. Bu çay hem size enerji verir hem de midenize iyi gelir.

Ocağa bir tencere pişmiş sebze koyun. Buna "serbest çorba" adını veriyorum. Acıktığınızda istediğiniz zaman bu çorbayı içebilirsiniz. En sevdiğiniz çorbayı içine tuz, şeker, yumurta, yağ, süt ve alkol eklemeyin. Güzel bir tat elde etmek için içine bolca baharat koyun. Kitabın yemek tarifleri bölümünde birkaç çorba tarifi bulabilirsiniz. Sebze çorbası da içebilirsiniz.

SSS: Plastik, toksin içerdiğine göre plastik poşet ve saklama kapları kullanmam doğru mu?

Cevap: Aslında hayır, doğru değil. En sağlıklı saklama kapları cam ya da paslanmaz çelik olanlardır. Normalde çoğu insan Tupperware markasındaki gibi sert plastikten yapılmış saklama kapları kullanıyor, bunlar plastikten daha sağlıklı. Ama detoks yapan insanlara önce beslenmelerine dikkat etmelerini tavsiye ediyorum. Yiyeceklerinizi sakladığınız kapları değiştirmek istiyorsanız bunu detoks programını bitirip kilo verdikten sonra yapın. Böylece yeni hayat tarzını da belirlemeye başlamış olursunuz.

Artık dolabınızda boş yer olduğuna göre aldığınız ürünleri bir rafa dizebilirsiniz. Bazı danışanlarım takviye besinlerini koymak için kendilerine bir raf ayırıyorlar. Örneğin, protein tozlarını bir rafa, takviyelerini bir başka rafa koyuyorlar. Detoks programı bitince kilonuzu koruma programına başladığınızda raflara tam tahıllı ürünler, kuru fasulye, fındık ve pişirme yağlarını da koymaya başlayacaksınız.

Adım 4: Yaşadığınız Alanı Düzenleyin

Kendinizi gün boyunca besleyeceğiniz için belli bir düzen kurmanız gerekiyor. Gün içinde nerede oluyorsanız, takviyelerinizin de orada sizinle olması gerekiyor. Takviye besinleri bir tabağa ya da plastik poşete aşağıda belirttiğim noktalara yerleştirin:

- Gece lambanızın yanına.
- Banyo lavabosunun yanına: Yeşil içecek ve aloe vera takviye paketleri. Sabah yüzünüzü yıkadıktan sonra bir yeşil içecek hazırlayın. Gece uyumadan önce ise aloe vera takviyenizi için.
- Çantanıza, evrak çantanıza ya da bilgisayar çantanıza: Yeşil içecek, stevya, bitki çayı paketleri.
- Arabanıza: Bir şişe yeşil içecek ya da suyla karıştırılmış antioksidan.
- İşyerindeki masanıza: İçinde takviye besinlerin olduğu bir tabak.

Detoks yapanların gün içinde almaları gereken besinleri unutmamaları için saat ya da bilgisayar alarmlarını kurmalarını öneriyorum (Unutmayın: Her iki saatte bir beslenmelisi-

niz). Satış uzmanı olarak çalışan ya da gün içinde arabada çok fazla vakit geçiren danışanlarım var. Bu kişiler, hazırladıkları çorba, taze meyve suyu ve yeşil içecekleri arabada soğutucu içinde saklamalıdır.

Bir süre sonra alışmaya başlayacaksınız ve bunları küçük hatırlatmalar olmadan da yapabileceksiniz.

Adım 5: Hangi Günler Nerede Olacağınızı Belirleyin

Danışanlarıma hangi günler işte hangi günler evde olacaklarını belirlemelerini öneriyorum çünkü ikisi için farklı hazırlıklar gerekiyor.

İş Günleri

Çalıştığınız zaman evdeki malzemeleriniz elinizin altında olmayacağı için çalıştığınız ya da seyahat ettiğiniz günler ek hazırlık yapmalısınız. Program esnek olduğu için, her yerde taze meyve suyu bulabilir ya da gittiğiniz bir restoranda şefe istediğiniz doğrultusunda yemek hazırlatabilirsiniz. Çevremizde çok fazla toksin bulunsa da, artık sağlıklı yemek isteyenler için eskiye kıyasla daha çok seçenek var.

Çoğu insan bana “İşyerinde taze meyve suyu sıkamam,” diyor. Sıkmanıza gerek de yok. Taze sıkılmış meyve suyu yerine yeşil içecek ya da kabuksuz, yumuşak meyveli antioksidan içeceği tüketebilirsiniz. Bu tozları küçük bir şişe suya dökün, sallayın ve işyerinde için. Bazı danışanlarım takviye besinlerini karıştırmak için taşınabilir karıştırıcı alıyor. Termosunuz varsa, çorbanızı işe götürebilirsiniz. Bazı insanlar işyerinde bile malzeme bulunduruyor.

Bir Tanıklık
JUDI THOMPSON

Yaşı: 44

Medeni Hali: Evli, iki genç çocuk annesi

Mesleği: Uçuş görevlisi

Yaşadığı Yer: Houston, Teksas

23 yıldır uçuş görevlisi olarak çalışıyorum. Kırk yaşına bastıktan sonra, aldığım 2 kiloyu verememeye başladım, oysa eskiden çok hızlı kilo verirdim. Hep 36 beden giyerdim ve kilom 54 ile 58 arası olurdu. Fakat kırkımdan sonra gittikçe kilo almaya başladım ve 63 kilo oldum. 38 - 40 beden giymeye başlamıştım. Ne olduğunu anlamıyordum, hızlı kilo verdiren diyetlerden birini yapmaya başladım. İşe yaramadı. Biraz kilo verdim ve sonra eskiye kıyasla daha fazla kilo aldım. Egzersiz yapmayı sevmem, o yüzden bu benim için bir dezavantaja dönüştü. Benim mesleğimde kilo ve boy kuralına dikkat etmezseniz uyarı alabilirsiniz. O yüzden vücudumun orantılı olmasına, üniformamın içinde düzgün ve parlak durmaya hep özen göstermiştim. Sonuçta, sadece kendimi değil büyük bir havayolu şirketini temsil ediyordum.

Detoks diyetinden James Hester aracılığıyla haberim oldu. James, yıllar içinde yakışıklı bir adam olmaktan çıkmış, kilolu ve yavaş hareket eden bir insan olmuştu. Kendini çok bırakmıştı. Bütün bunları rahatlıkla söyleyebiliyorum çünkü James benim erkek kardeşim. Daha sonra mucizevi bir şekilde kilo verdi. 2 aydır onu görmemiştim, tatilde New York'a gidip onu ziyaret etmiştik. Caddede bana doğru yaklaşmaya başladığında, olduğum yerde kaldım. Onu hiç görmediğim kadar farklı, genç ve enerjik duruyordu. Harika görünüyordu. Vücudu sağlıklı ve formdaydı, cildi parlıyordu. Estetik ameliyat

olmuş gibi duruyordu. Ondan gözlerimi alamıyordum! Daha sonra ne kadar enerjik olduğunu fark ettim. Bu değişimi bu kadar az zamanda nasıl başardığını duymak için sabırsızlanıyordum. Küçük sırrını benimle paylaştı ve kilo vermem için bana yardımcı olacağını, ama bunun kolay olmayacağını söyledi. Bunu düşünmemi, kendimi hazır hissettiğimde Teksas'a gelip bana yardım edeceğini söyledi. Aile içinde şöyle bir değiş kullanırız: "Başladığımız işi bitirmeliyiz." Onu birkaç ay aramadım. Sonra kararımı verdim, bununla başa çıkacak ve arkama bakmayacaktım. James bir Cuma günü geldi ve diyetle hemen başladık. Bana ilk on gün yardımcı oldu. Sert ama sevgi dolu bir yardımcıydı.

Detoksa başladığımda aç kalmadığımı fark ettim ve buna çok şaşırdım. Yemek yemeyi seviyorum. Dünyanın değişik yerlerinde değişik, harika restoranlara gidiyorum ve yemek yemeyi ne kadar sevdiğimi düşünürsek şimdiye kadar 80 kilo almam gerekirdi. Ama detoks yaparken, diyet programına uydum, açlığımı bastırması için çok su içtim. Ailem için hazırladığım yemek bana çekici bile gelmiyordu. Yeşil içeceğimi hazırlıyor ve diğer yemek saatine kadar acıkmıyordum. Daha önce oruç tutup ekmek, tatlı, un, şarap, alkol gibi sevdiğiniz yiyecekleri ve içecekleri bıraktığınız oldu mu? Tamamen aynı mantık geçerli. Zihnimiz biz bir şeyi istemesine izin verdiğimiz sürece onu istiyor.

Aile hayatım çok hareketli ve işim icabı devamlı seyahat etmek zorundayım. Bu detoksun işe yaraması için taşınabilir olması gerekiyordu. Her üç günde bir organik gıdalar satan bir markete gidip üç günlük organik sebze alıyor, onları yıkıyor, kesiyor ve poşetlere koyuyordum. Böylece benimle her yere gelebiliyorlardı. Sabahları yiyeceğimi hazırlamak yarım saat sürüyordu. O gün dışarı çıkacaksam, yeşil içeceğimi hazırlıyor ve su şişesine koyuyordum. Araba kullanmam gerektiğindeyse, şişeleri soğutucuma koyuyor, böylece istediğim

zaman oradan alıp içiyordum. Ayrıca, yanımda devamlı 5 litrelik sulardan taşıyordum. Hedefim günde 5 litre su içmekti. Çoğu zaman hedefime ulaşıyordum. Akşam olduğunda kesilmiş sebzeleri dolaptan çıkarıyor, haşlıyor ve püre haline getiriyordum. Sonra da biraz tat katmak için bir tutam baharat ekliyordum. Hazırlaması gerçekten bu kadar basitti.

Detoksun son on bir günü boyunca detoks benimle her yere geldi. Farklı saat diliminin yaşandığı yerlere, Avrupa'nın dört bir yanına uçuyorum. Detoks süresince bir kere Londra'ya, bir kere de Paris'e uçmam gerekiyordu. Gittiğim yerlerde, Google'dan taze meyve suyu satan yerlerin adresini aratıyor ve bana en yakın olana gidiyordum. Gatwick Havaalanı'nın hemen yanında bir meyve suyu dükkanı vardı. Paris'te ise kaldığım otele 5 dakika uzaklıkta olan bir taze meyve suyu dükkanı vardı. Sabah orada meyve suyum ya da buğday çimi suyum içiyor ve güne zinde başlıyordum. Ayrıca, yanımda yiyeceklerimi koyduğum poşetleri taşıyordum. Pille çalışan bir karıştırıcı aldım ve bavulumla koydum. Detoksun sonuna doğru 5 gün yetecek kadar çorba hazırlayıp onu dondurmaya başladım. James ve Dr. Roni çorbanın tazeleyen daha yararlı olduğunu söylediler de başka seçeneğim yoktu.

Çok ama çok hareketli olan bir insan bile bu diyeti yoldayken ya da seyahat ederken yapıp başarılı sonuçlar elde edebilir. Önemli olan başarmak için bir söz vermek ve bu sözü tutmak. 21 günü bir hedef olarak görüp ulaşana kadar durmamak gerekiyor. Bir insan diyetin işe yaramasını istiyorsa gerçekten bunu yapabilir, ben bunun canlı kanıtıyım.

21 günlük detoksun sonunda 7 kilo verdim ve 5 santim inceldim. Enerji doluydum. Detokstan önce huzursuz bacak sendromundan şikayetçi idim ve her gün ilaç kullanıyordum. Oysa detokstan sonra ilaç kullanma ihtiyacı hissetmedim. Bacaklarım, belim ve kalçam incelmış, forma girmişti. Alnım-

daki çizgiler azalmıştı. Saçım ve cildim parlıyordu. Tekrar 36 beden olmuşum ve kendimi daha önce hissetmediğim kadar sağlıklı hissediyordum. Dr. Roni, belki de menopoz öncesi dönemde olduğum için 10 kilo veremediğimi söyledi, ben de kan tahlili yaptırdım ve nedenin bu olabileceğini öğrendim. Dr. Roni, daha önce kullandığım kısırlık haplarının da kilo vermeme engel olabileceğini belirtti. Kısa bir süre önce döl-yatağımdaki iki kiloluk bir tümörü aldırma için ameliyat olmuşum. Bu da kilo vermeme engel olabilirdi. Sonuç olarak, vücudumun detoksa ihtiyacı vardı. Diyetin öngördüğü kiloyu veremiyorsanız bir sağlık probleminiz olabilir.

Peki Martha's Vineyard Detoks Diyeti'ni yapmak kolay mıydı? Hayır, değildi. 21 gün boyunca bu diyeti severek mi yaptım? Doğruyu söylemek gerekirse sevmedim. Ama 13 kilo fazlam olmasını da sevmiyordum ve yaşlandıkça kilo vermem zorlaşıyordu. Detoks, bazıları için bir hayat tarzı olabilir ama benim için değil. Yine de yılda iki ya da üç kere detoks yapıyorum. Bütün vücudumun sağlıklı olması çok güzel bir duygu. Sadece kilo vermekten fazlasını elde ettim; sağlığımı geri kazandım. Metabolizmam hızlandı. Artık yavaş hareket eden, ağırkanlı biri değilim. Enerjiğim ve kendimi her zaman iyi hissediyorum.

Ara sıra eski beslenme alışkanlıklarıma dönüyorum ama eskisi kadar abartmıyorum. Uzun bir süre boyunca şimdi olduğu gibi iyi hissetmek ve görünmek istiyorum. Toksinleri vücudumdan atmak bana gerçekten yardımcı oldu. Bu detoks diyetini, yanlış beslenme alışkanlığından kurtulup sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak isteyen herkese öneriyorum.

Detoks Yapmak

Artık detoksun temel prensiplerini öğrendiðinize göre, başlamaya hazırsınız. Program ayrıntılı olduğu için size uymanız gereken günlük ve haftalık planı vereceğim. Bunların içinde zorunlu ve isteğe bağı aktivitelere var. Örneğin, kolon hidroterapiyi yaptırmazsanız yavaş kilo verirsiniz. En azından su lavmanı yapmanız gerekiyor. Vücut bakımı toksinlerden arınıp iyi hissetmenizi sağlasa da çok etkili olmadığı için isteğe bağı bir aktivitedir. Bu bölümdeki bilgileri reçete olarak değil, size yol gösteren bir kılavuz olarak görün. Ama günlük programı uygulamanız çok önemli, çünkü hem detoksunuz için çok etkili bir yöntem hem de aç hissetmenizi engeller, bu da programa uyup kilo verme hedefinize ulaşmanızı sağlar.

Bu program, ya hep ya hiç mantığına dayanmıyor. Hedefinize ve hayat tarzınıza en uygun olanı seçmelisiniz. Her birinde sonuca ulaşacaksınız. Ayrıca istediğiniz zaman serbest çorbadan içebilirsiniz. Serbest çorbada ihtiyacınız olan mineral ve sıvılar var, açlığınıza bastırarak bir tada da sahip. Detokstayken sakız çiğnemeyin çünkü sindirim işlemini hızlandırıyor ama bizim amacımız sindirim için kullanılan enerjiyi iyileşme için kullanmak. Detoks amacınız ne olursa olsun, detoksta öğrendiklerinizi neden hayat tarzı haline getirmiyorsunuz? Kendinizi daha sağlıklı ve enerji dolu bir hayat için hazırlıyorsunuz.

Günlük program 21, 7 ya da 2 günlük detoks için aynıdır.

Günlük Takviye Programı

Sabah 8.30

- yüksek yoğunluklu, yumuşak meyveli antioksidan içecek
- bitkisel temizleme formülü
- 1 fincan sıcak bitki çayı (isteğe bağlı olarak stevya ve limon eklenebilir.)
- 150 ml su

Sabah 10.30

- İçine yüksek yoğunluklu yeşil içecek karıştırılmış 150 ml su
- 150 ml sıcak ya da buzlu bitki çayı (isteğe bağlı olarak stevya ve limon eklenebilir.)

Öğlen 12.30

- 1 fincan taze sebze suyu (yeşil sebze kullanın ama tatlandırmak için biraz havuç ya da pancar ekleyebilirsiniz.). Sebze suyu içmiyorsanız, bir yeşil içecek daha tüketin.
- 1 kapsül enzim (sebze suyu içiyorsanız kullanın, çoğu yeşil içecekte zaten enzim var.)
- Bitkisel temizleme formülü, etiketinde yazılı talimatlara göre hazırlayın.
- 150 ml su

14.30

- 150 ml su
- Yeşil içecek
- 150 ml sıcak ya da buzlu bitki çayı (isteğe bağlı olarak stevya ve limon eklenebilir.)
- Yüksek yoğunluklu antioksidan ya da yumuşak meyve içeceği

18.00

- 1 fincan ev yapımı arınma çorbası
- 1 fincan sebzeyle yapılmış temizleme çorbası
- 1 fincan bitki çayı
- 1 kapsül enzim
- Bitkisel temizleme formülü, etiketinde yazılı talimatlara göre hazırlayın.
- 150 ml su

19.00

- 150 ml sıcak ya da buzlu bitki çayı (isteğe bağlı olarak stevya ve limon eklenebilir.) ya da 150 ml su

Yatmadan önce

- Aloe vera

Tehlikeye Dikkat!

İki saatten daha uzun bir süre yemek yemezseniz, acıkmaya başlarsınız. Bu aşamada detoksunuzu bozma riskiyle karşı karşıya gelirsiniz. Ama detoksu bozarsanız daha çok kilo alır ve sağlığınıza tehlikeye atarsınız.

Detoks yaptığınızda vücudunuzdaki hücreler yenilenir ve açılır. Mide ve bağırsak sisteminiz yeni doğmuş bir bebeğinki kadar temiz olur. Detokstan sonra çeşitli gıdalardan oluşan bir beslenme alışkanlığı elde etmeli ve sindirim sisteminizi yavaş yavaş değişik gıdalara hazırlamalısınız. Buna pirinç gevreği yiyerek başlayabilirsiniz ve daha sonra da diğerlerine geçersiniz.

Hücreleriniz detokstan sonra temiz ve yeni olacağı için, vücudunuza birden toksik gıdalar sokarsanız eskisine göre daha kötü hissedersiniz. Hatta kendinizi hasta bile edebilirsiniz. Aşırı toksik bir besin tükettiğinizde, vücudunuzun anafilaktik bir tepki vermesine sebep olabilirsiniz. Vücut belli bir alerjene ya da zehirli maddeye maruz kaldığında bu alerjik tepkiyi gösterir. Fındık ya da deniz ürünü yedikten sonra nefes alma güçlüğü çeken insanlar, anafilaktik tepkiye örnek olarak gösterilebilir. En kötüsü, nefes yolu tıkanır, kişi nefes alamaz ve boğulur. Sistemini temizledikten ve detoksu yanlış bir şekilde bitirdikten sonra böyle bir riskle karşılaşabilirsiniz. Alkol ya da sigara içmeyin, yasadışı maddeler kullanmayın, "fast food" ya da abur cubur yemeyin. Onun yerine sebze çorbası için, meyve ya da salata yiyin. Detoksu bozmaya karar verirsiniz, önce Bölüm 9'da anlatılan beslenme şekline geçiş yapmanız gerekiyor.

21 Günlük Temizleme ve Bakım Programı

Saatlik beslenme programının yanı sıra, vücudunuzdaki toksinlerden tamamen kurtulmak için yapmanız gereken günlük aktiviteler bulunuyor. Bölüm 6'da ayrıntılı olarak anlatılan bu aktiviteler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Herkesin bütçesi ve ayırabileceği zaman farklı olduğu için bu aktiviteleri yapmanız gerekenler (G), yapmak isteyeceğiniz (İ), paranız ve zamanınız varsa yapmaktan keyif alacağınız (K) gibi üç farklı kategoriye ayırdım. Yapmanız gerekenler bölümündekileri yapmanızı gerçekten tavsiye ediyorum. Bunları yapmazsanız kendinizi kötü hissedebilir, hatta hasta olabilirsiniz. Ne kadar çok temizleme bakımı yaparsanız, vücudunuz toksinlerden o kadar hızlı arınacaktır. Sonuçta iyi hissedeceksiniz. Bir iyileşme krizi yaşıyorsanız bile daha hafif ve kısa süreli olacaktır. İyileşme krizi kötü hissetmenize yol açarsa, "İyileşme Krizini Atlatma" bölümünü tekrar okuyun.

1. Gün

G– Kolon hidroterapi: önceden kolon terapistinden randevu alın.

G– Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trampolin egzersizi yapın.

İ– Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K– Chi makinesi egzersizi yapın.

2. Gün

G– Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trampolin egzersizi yapın.

İ– Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Lenf drenaj masajı yaptırın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

3. Gün

G- Kahve lavmanı yapın.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

4. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Vücut bakımı yaptırın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

5. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Selülit tedavisine gidin.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

6. Gün

G- Böbrek temizleme içeceğini tüketin.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Toksinlerden arındırıcı bir banyo yapın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

7. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Saunaya girin.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

8. Gün

G- Kolon hidroterapi yaptırın.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

9. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Lenf drenaj masajı yaptırın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

10. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Vücut bakımı yaptırın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

11. Gün

G- Kahve lavmanı yapın.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

12. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Selülit tedavisine gidin.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

13. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Toksinlerden arındırıcı bir banyo yapın.

İ- Saunaya girin.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

14. Gün

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

G- Böbrek temizliği yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

15. Gün

G- Kolon hidroterapi yaptırın.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

16. Gün

G- Böbrek temizleme içeceğini tüketin.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Lenf drenaj masajı yaptırın.

İ- Saunaya girin.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

17. Gün

G- Kahve lavmanı yapın.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

18. Gün

G- Böbrek temizleme içeceği tüketin.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Vücut bakımı yaptırın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

19. Gün

K- Safra kesesi ve böbrek temizleme bakımına başlayın.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

K- Selülit tedavisine gidin.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

20. Gün

K- Safra kesesi ve böbrek temizleme bakımına devam edin.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Toksinlerden arındırıcı bir banyo yapın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

21. Gün

K- Safra kesesi ve böbrek temizleme bakımını sonlandırmak için kolon hidroterapi yaptırın.

G- Yavaş hızda 1.5 km yürüyün ya da 20 dakika trambolin egzersizi yapın.

İ- Duştan önce cildinizi fırçalayın.

İ- Toksinlerden arındırıcı bir banyo yapın.

K- Chi makinesi egzersizi yapın.

Sorunlu Durumlar İçin Öneriler

Detoksu aksatmadan, harfiyen uygulayanlar bile bazen kilo vermekte zorlanıyor. Bazıları detoksta birkaç santim incelse de istediği kadar kilo veremiyor. Bazıları ise vücudundaki yağlar kasa dönüşmeye başladığı için kilo veremiyor. “Normalden yavaş kilo verme”nin (Bölüm 1’e bakınız) birçok nedeni var ama semptomlar genellikle birbirine benziyor. En çok görülen semptomlar şunlardır:

- Yemekten sonra mide şişmesi ve gaz
- Şeker ve karbonhidrat tüketmeyi çok istemek
- Kabızlık ya da ishal
- Uyandıktan sonra devamlı yorgun ve bitkin hissetme hali
- Havanın çok sıcak ya da çok soğuk olduğunu düşünmek
- İlaç aldıktan sonra kötü hissetmek ya da yan etkilerini hissetmek
- Depresyon ve anksiyete
- Sigarayı bıraktıktan sonra aşırı yemek yeme isteği

Yukarıdaki semptomların herhangi birinden şikayetçiyseniz, evde hazırlayacağınız bazı karışımlar kilo vermenize yardımcı olabilir. Yine de, tiroid bezi ya da hormon bozukluğundan kaynaklanan bir hastalığınız olup olmadığını öğrenmek için doktora gidin, çünkü bu gibi rahatsızlıklar doktor müdahalesi gerektirir.

- Bağırsak rahatsızlığı: Daha fazla enzim ya da aloe vera takviyesi alın.

- *Candida*: Vücuttaki maya oranının artması devamlı şeker ve karbonhidrat yeme ihtiyacı hissetmenize neden olur. Vücudunuzda *Candida* olup olmadığını öğrenmek için tahlil yaptırın. Tahlil pozitif çıkarsa, detoks programınıza protein karışımları ekleyin. Karbonhidrat içeren meyve sularından çok fazla tüketmek hem kilo vermenizi yavaşlatır hem de midenizdeki mayayı azdırır.
- Aşırı şeker tüketme isteği: İnsüline dayanıklıysanız, Glucofast gibi şeker yeme ihtiyacınızı azaltan, bitkilerden yapılmış tabletler işe yarayabilir. Glucofast bulmakta zorlanıyorsanız, www.mvdietdetox.com adresinden sipariş edebilirsiniz.
- Kabızlık: Bir kolon terapistine görünün ya da her gün temizleme çayıyla beraber karaciğer ve bağırsak için bitki formülü kullanın.
- Yorgunluk: Sebze çorbanıza esmer suyunu ya da kırmızı deniz otu koyun. Bunlar vücuda ekstra mineral, sodyum ve iyot takviyesi yapar. Egzersiz yaptıktan sonra yorgun hissediyorsanız, Bölüm 5'te anlatılan mineral takviyesine ihtiyacınız olabilir.
- Vücut sıcaklığının değişmesi: Oturduğunuz yerde birden sıcak basıyorsa ya da sürekli üşüyorsanız, hormon seviyenizi ölçtürün. Adet düzeninizin kilo vermenize engel olduğunu düşünüyorsanız, progesteron kremi kullanın. Bu krem, sıcak basmalarına karşı iyi gelir. Sürekli üşüyorsanız tiroid bezinizin düzenli çalışıp çalışmadığını kontrol ettirin.
- Depresyon: Antidepresan ilacı kullanıyorsanız, doktorunuza danışın. Kullanmıyorsanız, amino asit içeren protein içeceklerinden tüketin. Depresyona iyi gelecektir ama detoksta öngörülen kilo kaybını yavaşlatacaktır.

21 GÜNDE 10 KİLO

- Reçeteli ilaçlar bazen kilo vermenizi engelleyebilir. Hatta bazıları kilo bile aldırabilir. Böyle bir durumdan şüpheleniyorsanız, size alternatif sunması için doktorunuza danışın.
- Yavaş çalışan metabolizma: Hormon bozukluğu yüzünden metabolizmanızın yavaşladığını düşünüyorsanız, Glucofast kullanın.
- Sigara: Sigara içme nedenlerinizden biri kilo almamak mı? Eğer öyleyse, daha fazla egzersiz yapın. Kendinizi sigara ve yemekten uzak tutmak için spora başlayın ya da jimnastik salonuna gidin.
- Parazit: Daha önce parazit problemi yaşadıysanız ya da şu anda yaşadığınızı düşünüyorsanız; mideniz devamlı şişiyor ya da hazımsızlık çekiyorsanız ve sık sık yurtdışı seyahatleri yapıyorsanız, detoks boyunca aşağıdaki parazit önleyici çayı içmenizi öneririm. Bu çayın adı Hint çayıdır.

Malzemeler:

4-5 kakule tohumu

Yarım çubuk tarçın

2 kaşık rezene tohumu

10 adet karanfil

5 damla ceviz esansı (sağlık ürünleri satan dükkanlarda bulabilirsiniz.)

1-2 paket stevia

Tat katması için vanilya ya da badem özü (isteğe bağlı)

Kakule tohumlarını birkaç parçaya ayırırsanız baharat çayın etkisini arttıracaktır. Yukarıdaki baharatları 1 litre suda

kaynatın. Daha sonra, bu çaya sevdiğiniz başka bir bitki çayını, örneğin papatya, ekleyebilir ve çaya aroma katabilirsiniz. Bir ya da iki paket stevya ekleyin. Karıştırın. Kaynattıktan sonra 5 damla ceviz esansı ekleyin. Tat katması için vanilya ya da badem özü koyabilirsiniz. Şimdi içilmeye hazır.

Bir Tanıklık
HILARY BEARD

Yaşı: 44

Mesleği: yazar ve editör

Yaşadığı yer: Philadelphia

Bu kitabın editörü olmam için telefonda teklif almamdan iki gün önce, Tanrı'ya lifli tümörümü iyileştirmesi için dua ediyordum. 20 yıldır lifli tümörüm (fibroid) var. Son altı ayda âdetim düzensizleşmişti. Yılın başında âdetim 2 hafta gecikmişti. Doktorum doğum kontrol hapı almamı ya da ameliyat olmamı tavsiye etti ama ben bunların ikisini de istemiyordum. James, beni arayıp bu projeye ilgilenir miyim, diye sorduğunda Tanrı'nın ihtiyacım olan cevabı gönderdiğini hissettim!

Detoks yapacağım için heyecanlıydım. Daha önce iki kere detoks yapmıştım. 10 yıl önce, 3 günlük bir su diyeti yapmıştım. Korkunçtu. Aç olduğum için uyuyamıyor, devamlı yorgun hissediyor ve her an bir öfke nöbeti geçirecekmişim gibi hissediyordum. Daha sonra, Limonata Diyeti'ni denedim. Bu sefer aç kalmıyordum ama bu diyetle bir hedefim yoktu. Diyetin yarısında yaban mersinli bir turta yedim ve diyeti bozdum. Hayatımın en kötü dönemini yaşadım, kendimi çok kötü hissediyordum. İyi ki hasta olmamıştım. Bu yüzden, bir profesyonelin yardımıyla detoks yapma fikri çok hoşuma gitti. 21 günlük detoks yapak istiyordum, ama aç kalmak ya da kilo vermek istemiyordum. Detoks aşama aşama yapmaya karar verdim; önce haftasonu detoks, sonra 7 günlük detoks ve en sonunda 21 günlük detoks.

Önce otelde üç günlük detoks yaptım. Daha önce su diyeti yapmış ve hayatta kalmıştım bu yüzden detoks çok kötü olamazdı. Yine de aç kalmak istemiyordum. Dr. Roni aç kal-

mayacağıma dair söz verdi. Ona inanmakta güçlük çeksem de Detoks'u denemeye karar verdim. Yanılmıştı; Dr. Roni ve diğer uzman Linda Hicks'in ne kadar besine ihtiyacım olduğunu anlamaları birkaç gün sürdü. Görünüşe göre metabolizmam çok hızlıydı, bazen beslendikten 15 dakika sonra acıyı yordum. Dr. Roni programdan sindirim enzimlerini çıkardı, onlara ihtiyacım yoktu. Bunun faydası oldu ama tamamen işe yaramadı. Linda bana protein karışımları içirmeye başladı, çok katı bir detoks programı uygulamıyordum ama vücudum yine de toksinlerden arınıyordu. Protein karışımları yardımcı olsa da gecenin bir yarısı gizlice mutfığa girip kendime karışım hazırlıyordum. Linda, protein karışımına gerekli yağ asitlerinden eklemeye başladı.

Detoks boyunca kendimi hiç yorgun ya da aç hissetmedim. Normalde sağlıklı olduğum ve kendime iyi baktığım için iyileşme krizi ya da olağandışı bir şey yaşamadım. Sadece çok fazla idrar yaptım. Dr. Roni, koltuk altlarımdaki gözenekler sayesinde vücudumun temizlenebilmesi için deodorant kullanmayı bırakmamı söyledi. Temizliğime çok önem verdiğim için ilk başta bu tavsiye hoşuma gitmedi, ama Dr. Roni haklıydı. Ben de deodorant kullanmayı bıraktım ve daha sık duş aldım.

Üç günün sonunda, vücudumun her zamankinden daha temiz olduğunu hissedebiliyordum. Birkaç kilo vermek hoşuma gitmemiştir. O kadar sık idrar yapmıştım ki verdiğim kilonun su olduğunu tahmin ediyordum. Üç günlük program bitince eve döndüm. Her şeyin normal olduğunu düşünüyordum ama yanılmıştım. Herkes ne kadar harika görüldüğümü, cildimin ne kadar parladığını söyleyip duruyordu. Herkes güzel bir değişim yaşadığımı düşünüyordu. Ne güzel!

Detoksta uyguladığım programı hayat tarzı haline getirmeye başladım. Evde taze sebze suları hazırlıyor ve öğünlerime ekliyordum. Bir ayda 27 gün boyunca sebze suyu içmiş-

tim. O ayın sonunda cildim gerçekten de çok iyi görünüyordu. Sebze suyu uygulamasından yaklaşık 15 gün sonra, gece yarısı uyanmaya başladım. Bir türlü uyuyamıyordum. Bunun nedenini anlayamıyordum. Sonra yorgun olmadığımı fark ettim. Dr. Roni detoksun beni daha enerjik yapacağını söylemişti, ben de daha neşeli ve dinç olurum diye düşünmüştüm. Ama benim için daha enerjik olmak, gece yarısı uyanmak anlamına geliyordu. O ayın sonunda 2 saat erken uyanmaya ve akşamları da 3 saat geç uyumaya başlamıştım. Artık televizyonun karşısında uyuklamıyordum ve gece yarısına kadar uyanık kalıyordum. Bunların hepsi doğru beslenmeden mi kaynaklanıyordu? İnanamıyordum! 20'li yaşlarımdayken bütün gün çalışır, yemek yer, işlerimi halleder sonra da gece 10'da spor salonuna giderdim. İşte şimdi o enerjiye sahiptim. 20 yıldır kendimi bu kadar enerjik hissetmemiştim. Ne kadar sağlıklı olduğumu düşünsem de yıllar içinde hayat kalitem ben farkında olmadan düşmüştü!

Daha sonra, 7 günlük detoksu, yine otelde, yaptım. Aynı zamanda Roni ile beraber bu kitap üzerinde çalışıyorduk. 7 günlük detoksu yapabileceğimi biliyordum ama 21 günlük detoks bana hâlâ çok uzak görünüyordu. Yapmayı istiyordum ama başaracağımdan emin değildim. Bu konuyu ailemle ve arkadaşlarımla konuşmayı bıraktım, çünkü konuşursam başarısız olurum diye korkuyordum. Önce 7 günlük programı halletmeliydim.

Bu sefer Linda aç kalmamı nasıl önleyeceğini biliyordu. Hafta boyunca protein karışımlarıma yoğurt, susam tahini, hindistancevizi sütü ve avokado gibi malzemeler ekledi. Ayrıca sebze çorbama hint hayvansal yağı koydu. Bu yağ, süütün üzerindeki yağdan yapılıyor ve genellikle Hint ve Güney Asya mutfaklarında kullanılıyor. Bu programın dışına çıkmıştım ama sonuçta kendim için iyi bir şey yapıyordum. Kurallara harfiyen uymak çok da önemli olmamalıydı.

1. ve 2. Gün cildimdeki gözeneklerin açıldığını ve toksinleri atmaya başladığını fark ettim. Roni'nin tavsiyesine uyarak deodorant kullanmadım. 3. Gün boğazımda biriken balgam yüzünden uyuyamadım. Neredeyse boğuluyordum. Kulaklarım kaşınmaya başlamıştı, bu kadar kulak kiri nereden geliyordu böyle? Boynumda ve alnımızda sivilce çıkmaya başladı. Cildim parlıyordu. Bacaklarım artık kuru değildi. Her zaman kuru olan topuklarım şimdi ellerim kadar yumuşaktı. Çocukluğumdan beri cildimin kuru olması yetersiz beslenmeden mi kaynaklanmıştı? Görünüşe bakılırsa neden buydu.

4. ve 5. Gün kendimi üzgün hissetmeye başladım. Ağlayacak kadar üzgün değildim ama canımı sıkan bir şeyler vardı. 5. Günün akşamında ağladım. Bir nedeni yoktu ama yaklaşık 1 saat ağladım, sonra geçti ve kendimi iyi hissettim. 6. Gün mükemmel geçti. Bir sonraki gün eve dönecektim ama detoksa devam etmek istiyordum. Sekiz saat boyunca yolculuk yapacağım için Linda bana bir menü hazırladı. Bir önceki gece protein karışımı hazırlayıp onu bir su şişesine boşalttık ve dondurucuya koyduk. Yolculukta bu karışım eridikçe içecektim. Bir torbaya kereviz, havuç ve turp koyduk. Roni, bu sebzelerin üzerine dökmem için salatalık, soya ve zencefilden oluşan bir salata sosu hazırladı. Eve dönüş yolculuğunda bunlardan atıştırdım. Yolda McDonalds'a uğrayıp tavuksuz bir salata aldım. Kuralları çiğniyordum ama hızlı çalışan metabolizmamın buna ihtiyacı vardı.

Eve gider gitmez, markete uğrayıp birkaç gün yetecek kadar organik sebze aldım. Bu noktada evde yeterince malzeme bulundurmazsam detoksu bozacağımın farkındaydım. Dr. Roni ile konuştuktan sonra, detoksu nasıl bitirdiğimin çok önemli olduğunu öğrenmiştim. O akşam, beş yıldan sonra ilk defa tencerede sebze pişirdim. Kara lahana, kabak, havuç, yeşil ve kırmızı biber pişirdim. Kabak çorbaya pek uymasa da

amacım İtalyan tarzı bir çorba pişirmekti. Üzerine keklikotu, biberiye, fesleğen ve biber ekledim. Bu kadar basitti. Tadı harikaydı. 8. ve 9. Günü de böyle atlattım.

9. Günün akşamında krize girdim. Saat 9 olmuştu, çok açtım ve evde çorba kalmamıştı. Dolapta sebze yoktu. Aldığım o kadar sebze nereye gitmişti? Hepsini tüketmişim. Sebzeleri püre haline getirip çorba yapmak bir sürü sebze gerektiriyordu. Bir tencere dolusu sebzeyi püre kıvamına getirdiğimde yaklaşık 1 litre çorba elde ediyordum. Ayrıca sebzeleri sıkıp suyunu içtiğim için de çok sebze tüketmişim. Her gün ya da gün aşırı market alışverişine gitmem gerektiğini fark ettim. O gece kuralları çiğneyip salata yedim. 10. Gün ilk işim markete gitmek oldu. Sebzeyle birlikte tahıllı ürünler ve meyve de aldım böylece ertesi gün detoksu sonlandıracaktım. Ama ertesi gün detoksu bitirmek istemedim. 3 gün daha dayanmaya karar verdim. Ertesi gün beslenme saatlerimin arasını çok uzun tuttum. Açlıktan ölüyordum. Yine kuralları çiğneyip bir Orta Doğu restoranında vejetaryen tabağı yedim. 14. Gün geldi ama ben bırakmak istemedim. Detoksa sıkı sıkıya bağlı kalmasam da, kilo vermek gibi bir amacım yoktu, neredeyse 21 günlük programı tamamlayacaktım. Kendimi çok enerjik hissediyordum, detoksa devam edebilirdim! Cildim çok parlaktı, tırnaklarım sertleşmişti. O kadar sert olmuşlardı ki bavul taşıırken kırılmıyorlardı. Ayrıca o kadar çabuk uzuyorlardı ki tırnaklarımı haftada iki kere kesiyordum.

Bu aşamada kolon hidroterapi yaptırmaya karar verdim. Detoks yapanların haftada bir hidroterapi yaptırmaları gerektiğini biliyordum. Detoksun ilk haftasında bir kere hidroterapi yaptırmış, bir de kahve lavmanı yapmışım. Bana on yıldır kolon hidroterapi yapan terapistimi aradığımda ondan hemen randevu alamadım. En az 10 gün beklemek zorundaydım, bu da detoksun 25. Gün'üne denk geliyordu. O zaman lavman yapmam gerekiyordu. Kendimi beğenmiş biri değilimdir ama

doğruyu söylemek gerekirse kendi dışkımla uğraşmaktan pek hoşlanmıyorum, bu yüzden de lavman yapmadım. 16. Gün çok asabiydim. 17. Gün ise iyice çekilmez hale gelmiştim. Herkese çatıyor ve devamlı olumsuz konuşuyordum. 2 gün içinde bütün olumsuz düşünceler kafamın içinde dönmeye başlamıştı. O kadar kötü bir ruh hali içindeydim ki çevremdekileri kırmamak için aklımdan geçenleri kendime saklıyordum. Vücudumdan toksinleri atamamanın bedelini ödüyordum. Ya lavman yapacaktım ya da zehirleri vücudumda tutmaya devam edip içinde bulunduğum ruh halinden kurtulamayacaktım. 19. Gün lavman yaptım. Düşündüğüm kadar kötü olmadı. Hatta hiç de rahatsızlık duymadığımı söyleyebilirim. Lavmanı yaptıktan sonra iyi hissetmeye başladım, ta ki kafein etkisini gösterinceye kadar. Kafeine duyarlı olduğum ortaya çıktı. 18 saat boyunca kafeinin etkisinden kurtulamadım. 21. Gün detoksu doğru bir şekilde bitirdim ve bu sandığımdan da kolay oldu. Detokstan normal beslenme alışkanlıklarıma dönmek için yaptığım geçiş süresince hayatımda hiç olmadığım kadar iyi beslendim. Detokstaki beslenme alışkanlıklarımı 4 ay boyunca korumayı başardım, bazen uymadığım da oldu ama yine de iyi bir rota çizdim. Detoksun 25. Gün'üne denk gelen gün kolon hidroterapi yaptırdım. Hidroterapistim vücudumdan çıkan misket büyüklüğündeki siyah toksin parçalarını görünce çok şaşırdı. Daha önce böyle bir şey görmemiştik ve daha sonra da görmedik. Toksinleri vücudumdan attıktan sonra çok iyi hissetmeye başladım.

Detoksu bitirdikten birkaç gün sonra pedikür yaptım. Bileğimde daha az kılcal damar olduğunu fark ettim. Gençken spor yaptığım için kılcal damarlarım olduğunu düşünürdüm ama şimdi anlıyorum ki dolaşım sistemimde yanlış giden bir şeylerden kaynaklanıyormuş ve şimdi bu durum düzeldi. Ayrıca deodorant kullanmayı da bıraktım, 35 °C sıcaklıkta bile ihtiyaç duymuyorum (Detokstan önce işe yaramayan ama

şimdi etkisini gösteren doğal bir deodorant kullanıyorum). Vücut sıcaklığım da değişti. Detoksu bitirdikten bir ay sonra havanın 37 °C olduğu bunaltıcı bir günde New York'a uçtum. Sokaklarda dolaşırken havanın sıcaklığı beni rahatsız etse de sıcaktan herkes kadar etkilenmediğimi fark ettim. Artık sıcak havada çok bunalıyor ya da soğuk havada çok üşümüyorum. Vücudum eskisi kadar dış sıcaklıktan etkilenmiyor. Saçım eskiye kıyasla çok daha çabuk uzuyor. Peki ya lifli tümörlerim? Artık daha küçükler. Âdet görmeden önce şişkinlik hissetmiyorum ve âdetimin yoğunluğu üçte bir oranında azaldı. Bu yıl 7 günlük detoksu tekrar yapmayı düşünüyorum ve kim bilir belki yine 21 güne kadar uzatabilirim!

Detoksu Doğru Bir Şekilde Bitirmek

21 günlük detoks programını uygulayan dört kadının başına neler geldiği hakkında hep anlatılan bir hikaye vardır. Görünüşe bakılırsa toksinlerden arandıktan sonra detoksu doğru bir şekilde bitirmenin ne kadar önemli olduğunu bilmiyorlarmış. Her gün bir besin grubunu beslenme alışkanlıklarına ekleyip katkı maddesi içeren besinlerden uzak durmak yerine, bu dört kadın detoksun bitişini pizza ve birayla kutlamış. Pizza çok yağlıdır ve katkı maddesi içeren yağlarla yapılır. Bira ise alkol içerir ve toksik katkı maddeleri içerdiği gibi alerji de yapabilir. Sonuçta bu dört kadının dördü de hasta oldu. İkisini hastaneye kaldırdılar, bir tanesi anafilaktik şoka girdi. Anafilaktik şok, solunum borusu ve kardiyovasküler sistem dahil bütün vücudu etkisi altına alan çok ciddi bir alerji çeşididir. Üç kadın kurtuldu, fakat bir tanesi girdiği şoktan sağ çıkamadı.

Bu alerjik tepki çok aşırı bir durumda vücudun verdiği bir karşılıktır. Bazı danışanlarım bana detoksu bitirdikten sonra kaşınma, boğaz yanması, bulantı ve kusma gibi rahatsızlıklar çektiklerini söylediler. Detoksu doğru bir şekilde bitirmezseniz vücudunuz bu gibi tepkiler verebilir.

21 günlük detoksun sonunda daha genç görünür ve hissedersiniz. Vücudunuz daha hafif ve enerjiktir. Hücreleriniz hiç olmadığı kadar temiz ve açıktır. Doğru gıdayla beslendi-

ğınız sürece enerjik görünmeye devam edeceksiniz. Detokstan önce işlenmiş gıdaya ve abur cubura dayanan vücudunuz, detokstan sonra bunları kaldıramaz. Her toksik gıda yediğinizde vücudunuz buna fiziksel bir tepki gösterecektir. Gıdanın toksin oranına bağlı olarak vücudun gösterdiği tepki de değişir. Uykulu ve yorgun hissetme, mide şişmesi ve gaz, kaşınma ya da kızarıklık, baş ağrısı, hazımsızlık, hatta mide bulantısı gibi rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Detokstan hemen sonra, hücreler temiz ve açıkken toksik beslenme alışkanlıklarına geri dönmek kilo almanıza neden olur. Bütün bu tepkiler vücudunuzun size bir uyarısıdır. Vücudunuz bu tepkilerle hangi gıdaları isteyip istemediğini anlatmaya çalışıyor. Danışanlarımdan çoğu hayatları boyunca kendilerine ne kadar kötü baktıklarını ve bunu ancak detoks yapınca fark ettiklerini söylüyor. Vücudunuzun toksik gıdalara tepki göstermesi sağlıklı bir beslenme alışkanlığını uygulamanızı çok daha kolaylaştıracaktır.

Sindirim Sisteminizi Uyandırın

Detoks programını ne kadar süreyle yaparsanız yapın, önemli olan detoksu doğru bir şekilde bitirmektir. Böylece toksinlerin vücudunuza birden girmesini engeller, verdiğiniz kiloları geri almaz, sağlıklı bir beslenme şekline geçiş yaparsınız. Detoksu nasıl bitireceğiniz detoksun uzunluğuna bağlıdır. Detokstan sonra, bütün gıda gruplarını yemeye yavaşça başlamak, yani protein tozu takviyesi ile başlayıp hayvan proteinine geçiş yapmak sindirim sisteminizi uyandıracaktır. Protein vücut için çok önemlidir, enzim üretir ve bağışıklık sistemini korur. Sadece et yiyerek protein almayın. 21 günlük detoks yaptıysanız, her gün bir protein karışımı için. 7 günlük ya da 2 günlük detoks yaptıysanız, proteine hemen geçiş yapmak çok önemli

değildir. Detoksu sonlandırırken yapmanız gerekenler aşağıda yazılıdır. Bu geçiş sürecinde önemli olan az miktarda besin tüketip aşırıya kaçmamaktır. Yemeği her zamankinden daha yavaş çiğneyerek, yemekten zevk almanızı öneririm. Ağzınıza attığınız bir parçayı hemen yutmayın, yüz kere çiğneyin. Ayrıca, hazımsızlık, gaz, kabızlık, ishal, kaşıntı gibi vücudunuzun gösterdiği tepkilere de dikkat edin. Bazı gıdalara karşı daha önce fark etmediğiniz bir alerjiniz olabilir.

Uyarı: Alkol, sigara, yasadışı maddeler ya da yüksek toksin içeren diğer maddeleri 21 günlük detoks yaptıysanız 11 gün boyunca kullanmayın. Bu maddeleri, 7 günlük detokstan sonra 4, 2 günlük detokstan sonra ise 1 gün kullanmayın (Kural şöyle: Detoks yaptığınız gün sayısının yarısı kadar zehirli maddelerden uzak durmalısınız). Bu kurallara uymazsanız hastanelik olabilirsiniz. Detoksu bitirmek için güvenli, günlük program aşağıdaki gibidir.

21 Günlük Detoksu Bitirdikten Sonra

1. Gün

Sebze suyu, sebze çorbası ve diğer takviye besinlerini tüketmeye devam edin. Vücudunuz proteine ihtiyaç duyduğu için bir adet protein karışımı için. Öğlen küçük bir tabak çiğ sebze salatası ya da yağsız ve sossuz pişirilmiş sebze yiyin.

2. Gün

1. Gün yediğiniz besinlere devam edin. Ayrıca küçük bir tabak meyve salatası da yiyebilirsiniz, ama bunu yemeklerden iki saat önce tüketmeye özen gösterin.

3. Gün

2. Gün yediğiniz besinlere devam edin. Ayrıca bir porsiyon tam tahıllı kahvaltılık gevreği (yulaf, buğday ya da kahverengi pirinçli) tüketin.

4. Gün

3. Gün yediğiniz besinlere devam edin. Ayrıca gerekli yağ asidi sıvısı ya da keten tohumu yağı tüketin. Bir çay kaşığı keten tohumu yağını ya da gerekli yağ asidinin sıvısını salataya, sebze yemeğine ya da protein içeceğinize ekleyin.

5. Gün

4. Gün yediğiniz besinlere devam edin ve yumurta, soya, fındık, bakla tohumu, fasulye gibi protein içeren besinler tüketin.

6. Gün

Perhizinize 120 gr haşlama ya da ızgara tavuk ve balık ekleyin. Haftada üç kereden fazla hayvansal protein tüketmeyin. Et yemediğiniz günlerde protein karışımı için ya da pirinç ve fasulye yemeği tüketmeye çalışın.

7. Gün

6. Gün yediklerinize ek olarak kırmızı et de tüketebilirsiniz.

7 günlük detoks sonlandırma programından sonra, artık koruma programına geçebilirsiniz. Bu program, katkı maddesi içermeyen ve eskiye göre daha az toksik gıdalar tüketmenizi gerektiren bir beslenme şeklidir. Koruma programında

kilo vermeye devam edersiniz. Bu programı uygulamak için aşağıdaki kurallara uymanız gerekiyor:

- Yemeği sağlıklı bir biçimde pişirin ve tüketin.
- Bol su ve takviyelerinizi içmeye devam edin, enzim kapsüllerini kullanın.
- Sindirime yardımcı olması için her yemekle birlikte bir kapsül enzim alın.
- Hayvansal gıda tüketmediğiniz günlerde protein karışımı için.
- Vücudunuza iyi bakteri girmesi için yağsız organik yoğurt yiyin.
- Bu programa geçerken haftada bir detoksta uyguladığınız bakımlardan birini yapın. Örneğin, kolon hidroterapi ya da masaj yaptırın, cildinizi fırçalayın ya da vücut bakımı yapın. Böylelikle vücudunuzu yeni toksinlerden arındırması olursunuz.

8.-11. Günler Koruma Programının Bir Örneğidir

8. Gün

Kahvaltı: 150 ml su, yumuşak meyveli antioksidan içeceği, bir kapsül enzim, tarçınlı, hindistancevizli ya da vanilya aromalı yulaf gevreği. Pirinç, badem ya da soya sütü de ekleyebilirsiniz.

Atıştırmalık: 150 ml su (yeşil içecek).

Öğle yemeği: Bir kapsül enzim, 150 ml su. Bir tabak buharda haşlanmış sebze ve yeşillik (salata sosunuzu kendiniz yapın).

Atıştırmalık: Protein karışımı (gerekli yağ asidi sıvısı ya da keten tohumu yağı ekleyebilirsiniz) ve 150 ml su.

Akşam yemeği: Bir kapsül enzim, ıspanak ve somon.

Atıştırmalık: 150 ml sıcak ya da buzlu bitki çayı (limon ve stevya ekleyebilirsiniz); bir kase yağsız organik yoğurt (gerekli yağ ya da vanilya özü gibi aromalar ekleyebilirsiniz).

9. Gün

Kahvaltı: Yumuşak meyveli antioksidan içeceği (150 ml suyla hazırlayın); bir kapsül enzim ve omlet. Omleti iki yumurta, soğan, mantar, brokoli ya da sevdiğiniz sebzelerle yapın. Omega 3 ve 6 içeren gerekli yağ asidi ya da zeytinyağı kullanın.

Atıştırmalık: 150 ml suyla hazırlanmış yeşil içecek.

Öğle yemeği: Bir kapsül enzim, 120 gr ızgara tavuk. Tavuğu parçalara ayırdıktan sonra sarımsak, yeşil biber, soğan ve baharat ekleyin. Yağ, sirke ve amino asitle kendi salata sosunuza yapın ve üzerine dökün. Marula ya da protein ekmeğine sarın.

Atıştırmalık: Yeşil içecek, 150 ml su.

Akşam yemeği: Bir kapsül enzim, sebze çorbası. Sebze çorbasını yeşil sebzeler, sarımsak ve soğanla yapın, kahverengi pirinç ekleyin.

Atıştırmalık: 150 ml sıcak ya da buzlu bitki çayı (limon ve stevya ekleyebilirsiniz); bir kase yağsız organik yoğurt (gerekli yağ ya da vanilya özü gibi aromalar ekleyebilirsiniz).

10. Gün

Kahvaltı: Bir porsiyon meyve salatası, bir kapsül enzim.

Atıştırmalık: Yumuşak meyveli antioksidan içeceği (150 ml suyla hazırlayın); antioksidan içeceği toz değil de sıvı haldeyse su eklemekten için.

Öğle yemeği: Bir kapsül enzim, bir kase kahverengi pirinç, bir kase acılı fasulye (yemek tarifleri bölümünde hazırlanışı var)

Atıştırmalık: 150 ml suyla hazırlanmış yeşil içecek.

Akşam yemeği: Bir kapsül enzim, bir porsiyon körili sebze yemeği, bir protein karışımı ya da 120 gr tavuk (balık da olabilir).

Atıştırmalık: 150 ml sıcak ya da buzlu bitki çayı (limon ve stevya ekleyebilirsiniz); bir kase yağsız organik yoğurt (gerekli yağ ya da vanilya özünü gibi aromalar ekleyebilirsiniz).

11. Gün

Kahvaltı: 150 ml suyla hazırlanmış protein karışımı (gerekli yağ asidi sıvısı ya da keten tohumu yağı ekleyebilirsiniz); bir kapsül enzim, pirinçli ya da soya sütü doğal kahvaltı gevreği.

Atıştırmalık: Yumuşak meyveli antioksidan içeceği (150 ml suyla hazırlayın); antioksidan içeceği toz değil de sıvı haldeyse su eklemekten için.

Öğle yemeği: 120 gr ton balıklı salata, bir kapsül enzim.

Atıştırmalık: Suyla hazırlanmış yeşil içecek

Akşam yemeği: Bir kapsül enzim, bir porsiyon baharatlı soya peyniri (tofu) ve bir porsiyon karışık sebze.

Atıştırma: 150 ml sıcak ya da buzlu bitki çayı (limon ve stevia ekleyebilirsiniz); bir kase yağsız organik yoğurt (gerekli yağ ya da vanilya özütü gibi aromalar ekleyebilirsiniz).

7 Günlük Detoksu Bitirdikten Sonra

Bir haftalık detoksu bitirdikten sonra aşağıdaki programa uymanız gerekiyor:

1. Gün

Sebze suyu, sebze çorbası ve diğer takviye besinlerini tüketmeye devam edin. Vücudunuz proteine ihtiyaç duyduğu için bir adet protein karışımı için. Öğlen küçük bir tabak çiğ sebze salatası ya da yağsız ve sossuz pişirilmiş sebze yiyin.

2. Gün

1. Gün yediğiniz besinlere devam edin. Ayrıca bir porsiyon tam tahıllı kahvaltılık gevreği (yulaf, buğday ya da kahverengi pirinçli) tüketin.

3. Gün

2. Gün yediğiniz besinlere devam edin. Ayrıca gerekli yağ asidi sıvısı ya da keten tohumu yağı tüketin. Bir çay kaşığı ketentohumu yağını ya da gerekli yağ asidinin sıvısını salataya ya da sebze yemeğine ekleyin. Artık protein tozu kullanmaya başlayabilirsiniz. Ketentohumu yağı ya da gerekli yağ asidi sıvısı ekleyerek bir protein karışımı hazırlayın.

4. Gün

3. Gün yediğiniz besinlere devam edin ve yumurta, soya, fındık, bakla tohumu, fasulye gibi protein içeren besinler tüketin. Perhizinize 120 gr haşlama ya da ızgara tavuk ve balık ekleyin. Organik gıdalar tercih edin. Bir sonraki gün isteğe bağlı olarak kırmızı et de tüketebilirsiniz.

2 Günlük Detoksu Bitirdikten Sonra

Haftasonu detoksunu bitirdikten sonra aşağıdaki programa uymanız gerekiyor:

1. Gün

Sebze suyu, sebze çorbası ve diğer takviye besinlerini tüketmeye devam edin. Kimyasal madde ya da toksin içermeyen, sağlıklı besinler tüketmeye çalışın. Yiyecekleri iyi çiğneyin, bol su için, her gün tualete çıkın. Yarın aşağıdaki koruma programına başlayabilirsiniz. Tekrar detoks yapana kadar koruma programına uymanızı tavsiye ederim.

Kaç günlük detoks yaparsanız yapın, her gün öğünler arasında 150 ml su içmeye devam edin, günde 1.5–2 litre su tüketmeye çalışın.

Koruma Programında Ne Yemeliyim?

O kadar kilo verdikten ve vücudunuzu temizledikten sonra, aynı sağlıklı hayata devam etmek sizce de mantıklı değil mi? Ağır ve tembel bir vücuda tekrar sahip olmayı kim ister ki? Bunun yerine, son üç haftadır yaptığınız detoks sonucunda kazandığınız alışkanlıkları devam ettirip iyi, sağlıklı bir hayat tarzına sahip olmayı istemez misiniz? Her gün

egzersiz yapmaya devam edin, sağlıklı bir şekilde beslenmek için koruma programına uyun ve detoks için hazırlanan kılavuz ve programı uygulayın. Artık bir kere detoks yaptığınıza göre ikincisi daha kolay olacaktır. Yılda bir kere 21 günlük detoks, her 3 ayda bir 7 günlük detoks ya da her hafta 2 günlük detoks yapmanızı öneririm.

Daha Çok Yemeniz Gerekenler

- Her besin grubundaki yiyeceklerden tüketin: Protein meyve, sebze, tahıl, sağlıklı yağlar, vitamin, mineral.
- Doğal gıdalar tüketin. Vücudun bunları sindirmesi daha kolay oluyor ve böylece kilo almıyorsunuz.
- Bütün gıdaları en doğal hallerinde tüketmeye çalışın. Örneğin, beyaz pirinç yerine işlenmemiş kahverengi pirinç; aromalı, hazır yulaf gevreği yerine eski tip sade yulaf gevreği, işlenmiş ve tatlandırılmış kahvaltılık gevreği yerine doğal, tam tahıllı kahvaltılık gevreği, meyve suyu ve konserve meyve yerine taze meyve sebze tüketin.
- Perhizinizin üçte biri sebze ve meyve gibi çiğ besinlerden oluşmalı çünkü bu besinlerde enzim ölmemiş oluyor.
- Az miktarda takviye gıda tüketin. Örneğin, yeşil içecek, yumuşak meyveli antioksidan içecek ve protein karışımı.

Yemeniz Gerekenler:

- **Hayvansal olmayan protein.** Doymuş yağdan kaçınmak için, haftada en az iki defa kırmızı et yerine tavuk ve balık; bir ya da iki defa pirinç ve fasulye; üç ya da dört defa protein karışımı tüketmenizi öneririm.

Salata Sosu Hazırlayın

Artık daha çok salata ve sebze tüketiyorsunuz, fakat bunlara toksin içeren soslar eklememelisiniz. Mutfak robotunuzla kendi salata sosunuzu yapabilirsiniz. Örneğin, zencefil, salatalık, kereviz, domates, yoğurt, maydanoz, baharat ve sirke kullanarak salata sosu hazırlayın. Sosun koyu olmasını istiyorsanız, mikserde karıştırın. Daha sıvı olmasını istiyorsanız, biraz sulandırın. Sevdiğiniz bir salata sosunun içindekileri öğrenip katkı maddesiz soslar yapabilirsiniz. Sos hazırlamak 5 ya da 10 dakikanızı alır ve size birkaç gün yeter. Bir kere bu taze, ev yapımı soslardan tattığınız zaman bir daha hazır sos yemezsiniz.

Sağlıklı Ev Yapımı Salata Sosu Malzemeleri:

- Balzamik sirke
- Pirinç sirkesi
- Zencefil
- Soğan
- Limon
- Misket limonu
- Sarımsak
- Salça
- Taze bitkiler, tuzsuz baharatlar

- **Prebiyotik.** Vücudumuz için iyi bakteri tüketerek sindirime yardımcı olabilir, bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirebilir ve sağlığımızı kontrol altına alabiliriz. Bunları yapmanın bir yolu en az 10 milyar prebiyotik kültür içeren yoğurt yemektir. Yoğurda gerekli yağ ya da vanilya özü gibi organik aromalar ekleyebilirsiniz. Meyveli yoğurdu tavsiye etmiyorum çünkü meyve ancak tek başına yendiğinde kolay hazmedilir. Akşam yemeklerinden sonra bir porsiyon yoğurt yiyin. Yoğurt sevmiyorsanız, prebiyotik takviye alın. Fakat şunu da belirtmem gerekiyor: Yeme alışkanlıklarınız ve bağır-sak sağlığınız kötüyse dünyanın bütün prebiyotiğini de yeseniz bir işe yaramaz. Standart Amerikan beslenme şekline geri dönerseniz, prebiyotiklerin etkisi kısa süreli olacaktır.
- **Lif.** Dışkıınızı yumuşatır, böylelikle kabızlığı önler. Diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltır. Kilo vermeye ve verilen kiloyu korumaya yardımcı olur. Bol lifli gıdaları yerken daha çok çiğneyeceğiniz için, tokluk hissini çabuk yaşarsınız ve aşırıya kaçmamış olursunuz. İki çeşit lif vardır; suda çözünebilir ve çözünemeyen. Vücudun bu iki çeşide de ihtiyacı vardır. Tahıl, buğday tohumu, fındık, yulaf, bezelye, fasulye, elma, havuç, arpa gibi bol lif içeren besinler tüketin.
- **Gerekli Yağ Asitleri (EFA) ya da keten tohumu yağı.** Vücut bu yağları üretemediği için biz bunları çeşitli besinlerden almak zorundayız. EFA eksikliği, obezite, kalp krizi, felç, kanser, diyabet, depresyon, astım, deri veremi ve dikkat bozukluğu gibi hastalıklara yol açabiliyor. Somon (omega 3), tahıl, fındık, keten tohumu (omega 6), zeytinyağı (omega 9) ya da omega 3–6–9 yağlarıyla salata sosu da hazırlayabilirsiniz.

Besinlerle İlgili Altı Kural

Gaz, şişkinlik, hazımsızlık gibi sindirim problemlerini önlemek için besinleri tüketirken aşağıdaki altı kurala uymalısınız.

1. Proteini sadece sebzeyle tüketin. Protein, sadece sebzeyle tüketildiğinde daha kolay sindiriliyor.
2. Pirinç, tahıl, ekmek, patates, makarna, un gibi nişastalı gıdaları sadece sebzeyle tüketin. Nişasta, sebzeyle daha kolay sindiriliyor. Sandviç yerken, tam tahıllı ekmeğin içine marul, domates ya da avokado koyun.
3. Öğünlerden iki saat önce ya da sonra meyve yiyin. Meyvedeki enzim meyveyi tek başına yediğiniz zaman daha kolay sindiriliyor.
4. Pirinç ve fasulyeyi beraber yiyin. Dünyanın her yerinde çeşitli pirinç ve fasulye yemekleri vardır. Bu iki besin, birleştikleri zaman gerekli olan bütün amino asitleri içeren proteine sahip oluyor. Bunun yerine hayvansal protein de tüketebilirsiniz.
5. Omega 3 ve omega 6 yağlarını protein ile tüketin. Vücudun proteini tek başına sindirmesi zordur, omega yağlarıyla birleşen proteini ise daha kolay hazmeder. Somon, sardalye ve uskumruda bu yağlardan bolca bulunur. Sağlık ürünleri satan dükkanlardan ketentohumu yağı alıp bunu protein karışımınıza da ekleyebilirsiniz.
6. Haftada üç kereden fazla hayvansal protein tüketmeyin. Hayvansal proteinde damarları tıkayan doymuş yağ bulunur. Bunun yerine, sebze, pirinç, fasulye, fındık gibi daha hafif ve gerekli yağ asitlerini içeren protein tüketin. Gerekli yağ asitleri ve ketentohumu damarları tıkamaz.

Daha Az Yemeniz Gerekenler

- Yapay aromalı, katkı maddeli, hormonlu, antibiyotikli gıdalar
- Sakaroz, fruktoz, maltodextrin içeren yapay şekerler ve renkli kutularda satılan tatlandırıcılar.
- Yemeğinize tuz koymayın. Kereviz ve esmer suyunu gibi doğal sodyum içeren besinler tüketin.
- Meyve, sebze, balık yiyerek kalsiyum alın. Kalsiyum hapı da kullanabilirsiniz. Amerikan Beslenme Birliği, kadınların günde 1.200–1.500 mg kalsiyum, erkeklerin ise 1.000–1.200 mg kalsiyum almaları gerektiğini belirtiyor.

Alışveriş Yaparken Daha Dikkatli Olun

- Bir markete girdiğinizde taze sebzelerin ve daha az işlenmiş gıdaların nerede olduğuna dikkat edin.
- Hazır yiyecekler bölümünden uzak durun. Trans yağ, tuz, tam yağlı süt, tereyağı, şeker ve yapay aromalar içeren kızarmış yiyecekler sağlığınıza için çok zararlıdır.
- Aldığınız işlenmiş gıdaların etiketini okuyun. Adını bile okuyamadığınız kimyasallar içeren gıdaları almayın.

YEMEK TARİFLERİ

ÇORBALAR

Detoks Diyeti yapanların çoğu sevdikleri çorbayı içer; bazıları da kendi karışımlarını hazırlar. Tuz, şeker, süt, krema, yumurta, yağ, alkol (şarap dahil) gibi malzemeleri eklemediğiniz sürece istediğiniz çorbayı yapabilirsiniz. Aşağıda en sevdiğim çorbaların tarifini göreceksiniz. Dünyanın dört bir yanına ait oldukları için denerken canınızın sıkılmayacağını düşünüyorum.

Asya Ispanak Çorbası

İki kişilik

1.5 lt su

2 diş taze sarımsak

Yarım santim soyulmuş ve doğranmış taze zencefil

3 kase doğranmış, taze ıspanak

1 kase yeşillik

Yarım kase doğranmış taze fasulye

1 çay kaşığı Asya acı biber sosu

Büyük bir tencereye suyu, sarımsağı ve taze zencefili koyun. Doğranmış sebzeleri ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar yüksek ateşte pişirin. Çorbanın dörtte birini ve biber sosunu mikserde karıştırın. Püre haline gelen çorbayı için.

Kara Lahana Çorbası

İki kişilik

- 1.5 litre su
- 3 kase doğranmış, taze kara lahana
- Yarım kase doğranmış taze fasulye
- Yarım kase soyulmuş ve doğranmış havuç
- 1 sap doğranmış kereviz
- 4 diş doğranmış sarımsak
- 1 kaşık tuzsuz baharat
- 2 tutam arnavut biberi
- 1 tutam kırmızı biber
- 1 kaşık doğranmış taze maydanoz

Doğranmış sebzeleri ve baharatları suyla birlikte büyük bir tencereye koyun. Sebzeler yumuşayınca kadar yüksek ateşte kaynatın. Püre haline getirip için.

Körili Sebze Çorbası

İki kişilik

- 1.5 litre su
- 1 kase doğranmış havuç
- 1 kase doğranmış yeşillik

1 kase doğranmış kabak
1 kase doğranmış taze fasulye
1 adet doğranmış yeşil soğan
4 diş doğranmış sarımsak
1 çay kaşığı köri
1 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı tarçın, hindistancevizi tozu, zencefil ve arnavut biberi karışımı

Tencereye suyu koyun. Baharatlar dahil bütün malzemeleri ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Çorbayı tadın. Baharatının fazla olduğunu düşünüyorsanız biraz su ekleyin. Daha sonra sebzeleriyle birlikte çorbayı mikserde karıştırın. Püre haline getirip çorbayı için.

Brokoli Çorbası

2 kişilik

1.5 litre su
Tat vermesi için keklikotu
1 kase doğranmış karnabahar
Tat vermesi için 1 sap maydanoz
Sarımsak
2 kase doğranmış brokoli
1 kase doğranmış taze fasulye
1 kase soyulmuş ve doğranmış havuç

Karnabahar, keklikotu, maydanoz, sarımsak ve 2 fincan suyu, sebzeler tamamen yumuşayınca kadar yüksek ateşte pişirin. Mikserde krema kıvamına gelene kadar karıştırın. Bu karışımı bir kenara koyun. 4 fincan su, brokoli, taze fasulye,

havuç ve bir tutam tuzsuz baharatı, sebzeler iyice yumuşayınca kadar pişirin. Bu çorbanın dörtte birini mikserden geçirin ve geri kalanıyla karıştırın. Üzerine de krema kıvamındaki karnabahar sosunu dökün.

Zencefilli Havuç Çorbası

2 kişilik

1.5 litre su

1 kase soyulmuş ve doğranmış havuç

1 kase yeşillik

Yarım kase soyulmuş ve doğranmış yer elması

Yarım santim soyulmuş ve doğranmış zencefil

1 çay kaşığı tarçın, hindistancevizi tozu ve stevya

1 çay kaşığı organik vanilya özü

Bütün sebzeleri ve baharatı yüksek ateşte pişirin ve mikserde karıştırın. Tat vermesi için vanilya özü ekleyin ve çorbayı için.

Taze Fasulye Çorbası

2 kişilik

1.5 litre su

2 kase doğranmış taze fasulye

1 kase doğranmış ıspanak ve kara lahana karışımı

Yarım kase soyulmuş ve doğranmış havuç

1 sap doğranmış kereviz

4 diş doğranmış sarımsak

Yarım çay kaşığı arnavut biberi
1 kaşık doğranmış taze keklikotu, fesleğen ve biberiye
karışımı
1 defne yaprağı

Büyük bir tencerede bütün sebzeleri ve baharatları pişirin. Mikserde karıştırarak püre haline getirin ve için. Çok baharatlıysa biraz su ekleyin.

Acılı Fasulye

2 kişilik

1.5 litre su
1.5 kase kuru, siyah fasulye
3 tutam kekik
1 adet doğranmış soğan
¼ diş sarımsak
1 tutam arnavut biberi
1 çay kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tuzsuz baharat

Malzemeleri orta büyüklükte bir tencereye koyun. Fasulyeler yumuşayınca kadar yaklaşık 45 dakika orta ateşte pişirin.

DR. RONI'DEN SALATA SOSU TARİFLERİ

Organik sebzelerle hazırlayabileceğiniz sağlıklı soslar dururken, neden bol toksin içeren hazır salata sosları alıyorsunuz? Evde yapılan taze, sağlıklı salata soslarının hazırlanışı

kolaydır ve kimyasal katkı maddesi içermezler. Değişik bir tat vermesi için istediğiniz baharatları da ekleyebilirsiniz.

Bu tarifleri detoks uygulamaları yapmayın. Koruma programına geçtiğiniz zaman hazırlayın.

Doğal İtalyan Sosu

- 1 tutam kıyılmış sarımsak
- 1 tutam fesleğen
- 1 tutam keklik otu
- 1 tutam maydanoz
- 1 tutam arnavut biberi
- 1 kaşık tuzsuz baharat
- Yarım kase balzamik sirke
- 1 kaşık gerekli yağ asidi

Bütün malzemeleri krema kıvamına gelene kadar mikserde karıştırın. Kullanmadan önce soğutun.

Acılı Taze Fasulye Sosu

- ¼ kase taze limon suyu
- ¼ kase pirinç sirkesi
- 1 avuç taze fasulye
- 1 tutam sarımsak tozu
- 1 tutam arnavut biberi

Bütün malzemeleri krema kıvamına gelene kadar mikserde karıştırın. Sosun yoğunluğuna göre taze fasulye miktarını arttırın ya da azaltın. Kullanmadan önce soğutun.

Baharatlı Hardal Sosu

- 2 kaşık baharatlı piriŇ sirkesi
- 2 ay kaşığı organik hardal
- Yağısız yoğıurt
- 1 tutam stevya

Bütün malzemeleri krema kıvamına gelene kadar karıştı-
tırın. Tat vermesi için stevya ekleyin. Kullanmadan önce so-
ğutun.

Tatlı Ekşi Havuç Sosu

- ¼ kase kırmızı şarap sirkesi
- ¼ kase havuç suyu
- ¼ kase ezilmiş domates
- 1 ay kaşığı limon suyu
- 1 tutam kırmızı biber
- 2 paket stevya

Bütün malzemeleri krema kıvamına gelene kadar mik-
serde karıştı-
tırın. Kullanmadan önce soğıutun.

SALATA

Her gün çeşitli organik yeşil sebzelerle hazırlanmış bir
salata tüketin. En sevdiğim salatalardan birinin tarifi aşağı-
dadır.

Sebzeli Salata

2 kişilik

1 adet doğranmış dolmalık biber

Yarım soğan

Yarım salatalık

2 sap doğranmış kereviz

10-12 tane ikiye bölünmüş cherry domates

Yarım kabak

3-4 kaşık gerekli yağ asidi

3 kaşık kırmızı şarap sirkesi

¼ çay kaşığı stevya

1 tutam arnavut biberi

Bütün sebzeleri doğrayıp orta büyüklükteki bir kaseye koyun. Gerekli yağ asidi, sirke, stevya, arnavut biberini kapaklı bir kaba koyun. Kapağı kapatıp kabı 1 dakika çalkalayın. Bu sosu salatanın üzerine dökün.

KİLO KORUMA KARIŞIMLARI

Detoks yapan herkes aynı zamanda kilo vermek istemiyor. Siz de kilo problemi olmayan bu mutlu azınlıktansanız, kilo kaybını önlemek için yapmanız gereken birkaç şey var. Martha's Vineyard'da doğal tedavi uzmanı olarak çalışan Linda Hicks, iştahsız ama kilo vermemesi gereken yaşlı hastalardan edindiği deneyimler sonucunda aşağıdaki yüksek kalorili karışımları geliştirdi. Bunların hiçbirinde hayvansal malzeme yoktur.

Portakallı Frappe

- 2 kepçe vanilyalı protein tozu
- 1 top portakal aromalı doğal lif
- 1 damla saf portakal yağı ya da portakal esansı
- 30 ml su
- 120 ml hindistancevizi sütü, soya sütü ya da badem sütü

Malzemeleri dondurma kıvamına gelinceye kadar mikserde karıştırın. Kolay içilmesi için biraz daha sıvı ilave edilebilir ya da bir kaşıkla tatlı gibi yenilebilir.

Yer Elması Sürprizi

- 2 kepçe vanilyalı protein tozu
- 1 adet küçük, doğranmış yer elması
- 1 paket stevya
- Yarım çay kaşığı organik vanilya
- 60 ml su
- 90 ml organik hindistancevizi sütü, badem sütü, soya sütü ya da pirinç sütü
- Soya, badem ya da pirinç sütü kullanırsanız 1 çay kaşığı gerekli yağ asidi
- 6 küp buz
- 1 çay kaşığı hindistancevizi tozu

Malzemeleri dondurma kıvamına gelinceye kadar mikserde karıştırın. Karışımı bir bardağa dökün ve üzerine hindistancevizi tozu serpin.

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

Alerjik tepki: Vücudun yabancı bir maddeye dayanamadığı zaman verdiği tepki. Aynı zamanda aşırı duyarlılık olarak da bilinir.

Alkalin: Ph değeri 7 ile 14 arasında olan madde.

Amino asit: Bir tür protein bileşeni. Proteinde yaklaşık yirmi çeşit amino asit bulunur.

Antibiyotik: Bulaşıcı hastalıkları tedavi eden ilaç.

Antioksidan: Vücudun çürümesini önleyen ya da azaltan bir kimyasal.

Asidik: Suda çözüldüğünde 7'den daha düşük bir ph seviyesine sahip olan bir kimyasal bileşik.

Asidofilus: Yoğurtta bulunan bir tür "iyi bakteri."

Bağırsak hareketi: Vücudun dışkıyı atmak için yaptığı işlem.

Bağışıklık sistemi: Vücudu olumsuz dış etkilere koruyan hücre ve organ sistemi.

Bakteri: Bir canlı organizma grubu. Türüne göre bakteri vücut için iyi ya da kötü olabilir.

Chi makinesi: Uzanıp ayaklarınızı makineye koyduğunuzda egzersiz yapmanızı sağlayarak lenf sistemini uyaran makine.

Diyabet: Vücut çok az insülin ürettiğinde ya da kullandığında kanda ve idrarda aşırı miktarda glukoz bulunmasına yol açan bir hastalık.

Düşük lipoprotein kolesterol: Kötü kolesterol olarak bilinir. Düşük olduğu takdirde bir insanın kalp ve damar hastalığına yakalanma riski fazladır.

Endokrin sistemi: Hormonları kontrol eder.

Enzim: Vücudun çeşitli kimyasal tepkilerini hızlandıran bir protein. Örneğin, sindirim enzimleri sindirimi hızlandırır.

Gerekli yağ asitleri: İnsan vücudunun gerek duyduğu fakat üretilmediği yağ asitleri.

Glikojen: Vücudun depoladığı şekerin ilk hali.

Homeostasis: Vücudun düzenli ve dengeli olması.

Hormon: Endokrin sistemi tarafından salgılanan ve vücudun çoğu hareketini kontrol eden kimyasal.

Kalın bağırsak (kolon): Vücuttan artık ve toksinlerin atılmasını sağlayan en önemli organ. Kalın bağırsak temiz olduğu zaman, vücut kendini daha çabuk temizler.

Kalori: Yiyecekten aldığımız enerji.

Kalp hastalığı: Kalbin çalışmasındaki bir anormallik ya da kalbe giden damarların düzgün çalışmaması.

Kanser: Kötü huylu tümör.

Karbondioksit: Renksiz, kokusuz, yanmaz bir çeşit gaz.

Kolesterol: Damarlarda birikerek kalp hastalıklarına yol açan yağ.

Kolon hidroterapi: Bir makine yardımıyla bağırsağa su gönderilip bağırsağın temizlenmesi. Lavmana benzer.

Lavman: Su, bitki ya da kahve gibi maddelerin kalın bağırsağa bir tüp yardımıyla sokularak dışkıyı yumuşatmalarını sağlayan bir tedavi şekli.

Lenf drenaj masajı: Lenf sistemini uyaran bir tür masaj.

Likopen: Kanda ve domateste bulunan kırmızı pigment. Antioksidan işlevi bulunur.

Maya: Vücutta bulunan bir tür mantar.

Merkezi Sinir Sistemi: Vücuttaki bütün motor ve duyuşsal hareketleri düzenler.

Metabolizma: Vücudun besini yaktığı hız.

21 GÜNDE 10 KİLO

Mineral: Vücudumuzun sağlıklı olmak için ihtiyaç duyduğu element. Gümüş, magnezyum, bakır mineral çeşitlerine örnek olarak verilebilir.

Molekül: Bir maddenin en küçük parçası.

Nikotin: Sigara dumanından yayılan zehirli ve bağımlılık yaratan bir kimyasal.

Oksijen: Kırmızı kan hücrelerinin vücuda taşınmasını sağlayan ve hayatın devamlılığı için gereken molekül.

Omega 3: Sebze ve balık yağında bulunan gerekli yağ asitlerinden biri.

Organik: Katkı maddesi içermeyen, doğal.

Peristalsi: Mide ve bağırsakların sindirim esnasından yaptığı hareket.

Prebiyotik: Daha çok sindirim sisteminde bulunan iyi bakteri.

Protein: Et, balık, fasulye, sebze ve süt ürünlerinde bulunan, vücudun enerji için gerek duyduğu önemli bir bileşen.

Toksin: Hastalık yaratma potansiyeline sahip zehirli madde.

Virüs: Gözle görülemeyecek kadar küçük parazit parçası. Hücrelere zarar verir.

Vitamin: Vücudu besleyen ve sağlıklı hale getiren suda ya da yağda çözünen besin.

Vücut Kütle Endeksi: Bir insanın kilosu boyunun karesine bölünürse, o kişinin vücut kütle endeksi bulunur. Bu oran kilolu olup olmadığınızı belirler.

Yağ (besin olarak): Bir insanın yediklerinden aldığı yağ.

Yağ (vücutta): Vücudunuzda bulunan yağ.

Yüksek lipoprotein kolesterol: İyi kolesterol olarak da bilinir. Yüksek olduğu takdirde bir insanın kalp ve damar hastalığına yakalanma riski azdır.

Yüksek yoğunluklu besleyici takviye: Yüksek miktarda besin içeren besin tozları.



TEŞEKKÜR

RONI DeLUZ

Öncelikle, bana ve sizlere bu hayatı bahşeden Tanrı'ya teşekkürlerimi ve minnetimi sunmak istiyorum. Aileme teşekkür ediyorum. Anne, Baba, hep yanımda oldunuz ve sevginiz hiç azalmadı. Büyükanne, çevrene saçtığın ışıktan çok şey öğrendim. Antonio DeLuz, çocuklarımla babası ve hayat arkadaşım, bana karşı hep sabırlı oldun ve her şeye katlandın. Whitney, Toron, Tony Jr., sizler benim meleklerimsiniz. Jamie ve James, ben dışarıdayken çocuklarımla ilgilendiğiniz ve bana yardımcı olduğunuz için size minnettarım. Carol, Lenore, James, benim sevgili kardeşlerim, dualarınız ve sevginiz için teşekkür ederim. Kathy ve Lorraine, bana devamlı gösterdiğiniz sevgi için teşekkürler.

O kadar çok insan bana bu yolda yardımcı oldu ki nereden başlayacağımı bilemiyorum. Deborah Williams, yeşil içecekler, "çılgın" tedaviler ve her şey için, beni doğru yola soktuğun için çok teşekkür ederim. Ayrıca, beni James Hester'la tanıştırdığın için de teşekkür ederim.

James, seninle tanıştıktan sonra hayatım çok daha iyi bir hale geldi. Benden bu kitabı yazmamı istedin. Bana, bu kitabı kendim için değil de başkaları için yazacağımı söyledin. Bunun için teşekkür ederim. Önceleri yapacağıma inanmadım ama beni inandırdın. Başardık! Ortağım olduğun için kendimle gurur duyuyorum. Milyonlarca insana kitaplar ve eğitim aracılığıyla yardım etme hayalini bana da aşıladın. Ben de sana sağlığını nasıl ilgilenmen gerektiğini öğrettim. Sen bu riski aldın ve seni cesaretinden dolayı kutluyorum. Zihnen, bedenlen ve ruhen geliştiğini gördüm. İnsanların hayatlarını değiştirmelerine yardımcı oluyoruz. Herkesin hayatında bir James Hester olmalı. Benimkinde bir tane olduğu için çok şanslıyım.

Ayrıca şu insanlara da teşekkür etmek istiyorum: Susan Swartz, yaratıcılığın ve desteğin için; Linda Hicks, bağlılığın ve tedavi sırasında benimle paylaştığın bilgeliğin için; Pamela Ray, en başından beri benimle olan yakın arkadaşım; Cathy Hughes, bana ve nedenime inandığın için; Jaime Foster Brown ve Lorenzo Brown, sizler gerçek inananlarsınız ve bana çok yardımcı oldunuz; Dr. Douglas Rofrano, bana bahsettiğin ruhsal farkındalık için. Rahibe Marcia Buckley, her zaman verici oldunuz. Hilary Beard, sesimi kelimelere dökmeme yardımcı olduğunuz için; Judith Regan, nasıl teşekkür edeceğimi bile bilmiyorum. Laurye Blackford, editör bakışınız için. John Rose, ihtiyaç duyulan son anda yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim. Dr. Nicholas, tıbbi ve ruhsal konuşmalarınız için teşekkürler. Dr. Lorna Andrade, en başında yanımda olduğunuz ve arkadaşılığınız için teşekkürler. Heather Rynd, pozitif enerjiniz için; Lauren Horten, arkadaşılığınız için teşekkür ederim. Lisa Adler, değişmemi sağladınız. Dr. Monica

RONI DELUZ

Turner, sağlık konusundaki bilginiz için teşekkür ederim. Ve diğerleri. Daha birçok kişi var; özel danışanlar, arkadaşlar ve hayalimi gerçekleştirmeme yardımcı olan melekler.

Hepinize teşekkür ederim,

Roni DeLuz

Martha's Vineyard Adası, Massachusetts

JAMES HESTER

Beni Martha's Vineyard'a giden yola teşvik ettiği için Tanrı'ya teşekkür ediyorum. Dr. Roni'nin tedavisinin üçüncü gününde bana şöyle dedi: "İsteğimi yerine getir ve bu tedaviyi diğerlerine de öğret." Ayrıca, Rahibe Marcia Buckley ile 2003 yılında Paskalya'da tanışmamı sağladı. O gün hayatım değişti. Hayatımdaki bu iki muhteşem kadını çok seviyorum ve onlara çok teşekkür ediyorum.

Tanrı'nın bana verdiği armağanı diğerlerine geçirmeme yardım eden herkese teşekkür ederim. Onların da bu armağanı ailelerine ve arkadaşlarına vereceğini umuyorum. Sevdığımız biri karanlık bir dönemden geçiyorsa, gününü aydınlatmak için elimizden geleni yaparız. İşte benim günümü aydınlatan insanlardan bazıları:

Babam Jim Hester, annem Loretta Hester, kız kardeşlerim Judi Thompson ve Michelle Alfo, teyzelerim Joan Walsh ve Geri Trzanowski. Değerli arkadaşım, danışmanım, sırdaşım Bethann Hardison. Judith Regan, bizi dünyana aldığın ve bize bu projede inandığın için teşekkürler. Cathy Hughes, sevgin ve desteğin için teşekkürler. Hepinizi çok seviyorum. Detoks yaparak vücudunuza bu armağanı verdiğiniz için sizinle gurur duyuyorum.

Hayatım boyunca yanımda olan arkadaşlarım: Butch ve Regina Woolfolk, Donna Fuime, David Cole, Lucy Doughty,

Dr. Judy Meyers, Robert Evans, Maye James, Lorainne Van Rensailer, Gina Franano, Timolin Cole, Al Zelenka, Tommy Thompson ve Sondra Fortunato. Hepinizin benimle ilgili ayrı bir hikayesi var. Beni ben olarak gördüğünüz ve kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederim, sizleri çok seviyorum.

İyileşme takımım: Dr. Roni DeLuz, Dr. Martinez, Dr. L. Miller, Dr. Michael Hickson, Dr. Gervais Frechette, Evelyn Harrington, Ene Luna ve Laura Rios (Juarez, Mexico). Tedavi meleklerim, Pamela Ray (dünyanın en iyi kolon hidreoterapisti) ve Linda Hicks, ikinizi de çok seviyorum, hayatımda olduğunuz için çok mutluyum. Linda Gonzalez, Celina Pina ve Deborah Williams. "Bay ve Bayan Oksijen", Ed ve Leeda McCabe, bana Ozon'u öğrettiğiniz için teşekkürler. Masaj terapistlerim, Maria Alonzo ve Jason Peringer. Bu insanların hepsi alanlarında çok başarılılar. Benimle ilgilenip beni tedavi ettiğiniz için teşekkür ederim.

Mariah Carey, Deborah Cooper'ı Dr. Roni'ye gönderdiğin için teşekkürler. Onun hayatını kurtardın, sen bir meleksin. Barbara ve Andrew Pace, Melonie Daniels, Michael Richardson, 911 çağrısını görüp hemen cevap verdiğiniz için teşekkürler. Tanrı sizi korusun.

Brad Boles, Anne Austin, Jackie Malloy, Alvaro, Marvet Britto, Tyrone Barrington, Paris Gordon ve Judy Moskowitz, ben gerçekleri anlatırken dinleyip yanımda olduğunuz için teşekkürler. Gerçek sizi özgür kılacaktır...

107.5'teki Wendy Williams, her gün canlı yayında çok eğlenceli bir detoks yaptık. "Süper anne" Joannetta Patton, Atlanta'da çok eğlenceli bir detoks yaptık. Joanna Yearwood, harika görünüyorsun. Oscar Hernandez, tekrar detoks yapmalıyız. Rosalie Forest, evde detoks yapan ilk mezunumuz. Melanie A. Bonvicino, projemize inandığın için teşekkürler. Halkla ilişkiler uzmanımız Sara Burningham, detoks yapıp

hayatını değiştirdiğin için teşekkürler. Laurye Blackford, protein karışımlarımı itiğin ve kitabı yayına hazırladığın için teşekkürler. Son iki yıldır mutfaklarında sebze suyu hazırlama izin veren Regan Yayınevi'nin bütün personeline teşekkürler. HarperCollins'teki yeni takımımız, Joe Tessitore, Mary Ellen O'Neill, vb. Bizi evlat edindiğiniz için teşekkürler. Çok iyi üvey evlatlar olacağız.

Müzik piyasasındaki birçok şarkıcı, yapımcı ve yöneticiyle çalışma ayrıcalığına sahip oldum. Teşekkür etmek istediğim birkaç insan var. Natalie Cole ("Livin' for Love"), beni kiliseye gtrdğn için teşekkürler. Mary J. Blige/Aretha Franklin ("Don't Waste Your Time"), Mary, haklısın, vadide öğrenilmesi gereken dersler var. Marc Anthony ("Remember Me"), Bigram nasıl? Kelly Price/Teddy Reilly ("Love Sets You Free"), Teddy, sen bir müzik dehasısın. Jeff Majors ("Pray"), dünyanın en yetenekli bestecisi ve harpısı. Billy Porter, harika bir sesin var. Robert Clivilles (C&C Music Factory), çok yeteneklisin. Müzik yöneticilerinin en başarılı üç tanesi: Sylvia Rhone, Clive Davis ve Antonio Reid. Gen Rubin, o kadar yeteneklisin ki beraber şarkı yaptık! Randy Jackson, yeni kariyerinle gurur duyuyorum, bunu hak ettin. Alfred Liggins, arkadaşım olduğun ve Cathy'yi benimle paylaştığın için teşekkürler.  büyük ses: Deborah Cooper, Melonie Daniels ve MaryAnn Tatum, bu kızlar çok güzel şarkı söylüyor. Onlarla beraber çok eğlendik. Aramızdan erken ayrılan  beyefendi: David Cole, kardeşim ve arkadaşım, senin gibisi yok. Franki Crocker, çok iyi bir kulağın vardı. Luther Vandross, seninle çalışmama izin verdiğin için teşekkürler, benim için büyük bir onurdu. Hepiniz huzur içinde yatın. Sağlıklı olma ihtiyaı hissettiğiniz an, sadece bir telefon uzağınızdayım.

Maureen Orth, Jamie Foster Brown, Mitch Albom, Bob Adams, Richard Johnson ve Paula Froelich, George Rush ve

Joanna Molloy, Jancee Dunn, bizim hakkımızda haber yapan ilk gazeteciler. Martha's Vineyard'dan Stephon, Kelly, John ve Guinevere. John Meade ve Piskopos Campbell. Evimden uzaktayken bana yuva sıcaklığı yaşatan Rahip A. R. Bernard. Desteyiniz iwin teŖekkür ederim.

Alison Leopold, Lynne Johnson, Jaime Rua, Barbara Burns, John Rose, hukuk konularındaki tavsiyeleriniz iwin teŖekkürler.

Hilary Beard, çok yetenekli bir yazarsın.

Bana Tanrı'nın gönderdiği bir başka melek, Jaime Camil, hayatımı kurtarmama yardım ettiğın iwin çok teŖekkür ederim.

Dua ve destekleri iwin Hester, Darata, Mickiewicz, Kot, Trzanowski, Walsh, Ehlers, Thompson ve Zelenka ailelerine teŖekkür ederim. Aileniz hep yanınızda olacak.

Dünya üzerinde dua eden herkese teŖekkür ederim. Dua güçtür.

Bu kitabı çok sevdiğim kuzenlerime ithaf ediyorum. Cole ve Kyle Thompson, Jarrel ve Troy Woolfolk, Sean ve Lucas Doughty. Siz vücudunuza iyi bakarsanız, vücudunuz da size iyi bakar. Vadide öğrendiğınz her ders zirvede öğrendiğınz dersler kadar değerli ve önemlidir. Hayattaki önceliğınz her zaman aileniz ve Tanrı olmalıdır.

Tanrı, herkesi kabul eder.

James Hester
Martha's Vineyard

Sevgili Sağlık Dostu,

Tebrikler. Daha sağlıklı bir hayata adım attığınız için sizinle gurur duyuyorum. Yeni bilgilerden haberdar olmak için www.mvdietdetox.com adresini ziyaret ederek aşağıdakileri takip edebilirsiniz:

- Yararlı tavsiyeler
- Yeni program ve değişiklikler
- Yeni yemek tarifleri
- Takviyeler
- Yeni teknikler ve iyileşme yöntemleri
- Haberler

Sağlık Uzmanınız,
Dr. Roni DeLuz



AÇ KALMA, KİLO VEREMEME STRESİ YOK! 21 GÜNDE ZİNDE BİR GÖRÜNÜME ULAŞMANIN SAĞLIKLI YOLU

21 GÜNDE 10 KİLO kitabını çok seveceksiniz çünkü:

- Oldukça sık karşınıza çıkan, sözde kilo verme diyetlerinden biri değildir. Fazla kilolarınızdan kurtulmanızı sağlayan % 100 doğal, sağlıklı bir detoks süreci ile ilgilidir.
- Kolay uygulanabilir adım adım detoks planı kilo vermenizi ve bedeninizin zindeliğine tekrar kavuşmanızı sağlayacak.
- Bedeninizde hızlı değişimleri tetikleyecek, daha sağlıklı bir beden, daha zinde bir zihin, daha parlak saçlar ve daha pürüzsüz bir tene sahip olacaksınız.
- Her hayat tarzına uygundur. Kendi isteğinize bağlı olarak ister 21 gün, isterseniz 1 hafta takip edebilirsiniz.
- Detoks hakkında bildiklerinizi ölçen eğlenceli testler sunulmaktadır ve detoks hakkında zihninizde oluşabilecek tüm soruların cevaplarını içermektedir.
- Size aç kalmamayı garanti eden çok lezzetli yemek tarifleri sunmaktadır.
- Kitap içindeki besinlerin maliyeti yüksek değildir, tarifler yapılması kolay ve pratiktir.

Hem zinde hem de güzel görünmek isteyen tüm kadınlar, yoğun tempoda çalışan sporcular, güzellikleriyle kendilerinden uzun yıllar söz ettiren modeller, büyük şirketlerin CEO'ları ve görünümlerine önem veren dünyanın önde gelen politikacıları bu diyeti yapıyorlar.

KİLO VERİRKEN HEM GÜZELLEŞİN HEM DE DAHA SAĞLIKLI BİR VÜCUDA KAVUŞUN

