



# YEDİKLERERİNİZ İLAÇLARINIZ OLSUN

Genel sağlık durumumuzun yediklerimizle direkt bağlantısı olduğu biliniyor. Ne yersek oyuz tanımını Dr. Mayr “ne sindirirseniz osunuz” olarak değiştirdi ve bu akım şu anda tüm dünyaya yayılıyor.

YAZI: EBRU ERKE

“Bu akşam çok neşeli görünüyorsunuz, neşenizi kaçırmak istemem ama maalesef henüz çorbaya geçiş yapamadınız, size yine sebze suyu ikram edeceğiz” diyor geleneksel kostümler içindeki zarif garsonumuz. Normal bir zamanımda olsa bu haber benim için bir yıkım olurdu. Akşam yemeğinde sebze suyu... Üstelik de saat 17.30’da. Hiç takmıyorum ve yanımdaki arkadaşlarımla sohbe devam ediyorum. Sebze suyum servis edilirken “Lütfen çok kısık sesle konuşun hatta mümkünse hiç konuşmayın ve sadece önünüzdeki yemeğe odaklanın” diye nazikçe uyarılıyor. Vivamayr yemek salonunda kurallar katı: Cep telefonuyla konuşmak, hatta uğraşmak yasak, yüksek ses yok, yediklerinize odaklanmanız ve tadını çıkararak yavaşça yemeniz söyleniyor ve bir de her bir lokmayı en

az 30 kere çiğnemeniz öğütleniyor.

Avusturya Alplerindeki Vivamayr’ın kliniklerine Amerika başta olmak üzere dünyanın her yerinden insanlar sağlıklı ve lezzetli yemek yemeyi öğrenebilmek için akın ediyor. İki Avusturya’da (Altausse ve Maria Wörth) bir de Londra’da olmak üzere üç klinikte özel Mayr metodu uyguluyorlar. Bu beslenme ve sağlık programı 1930’larda Dr. Franz Mayr tarafından başlatılmış. Dr. Mayr ‘sindirim sistemimiz ile genel sağlık durumumuz’ arasındaki doğrudan ilişkiyi keşfederek çözümler üretmiş. Bugün de bu metot modernize edilmiş haliyle uygulanıyor. Kliniklerde sağlığınıza baştan aşağı ilgileniyorlar ve anafikir şu: Ne yerseniz değil, ne sindirirseniz osunuz. Modern Mayr tıbbında bağırsaklar çağımızda rastlanan hastalıkların ana kaynağı olarak görülüyor ve iyileşmek için ba-



Sol sayfada ve üstte: Altausse’deki göl her mevsim aynı görsel şölen yaşatıyor. Altta: Kliniğin Genel Müdürü Dr. Dieter Resch ve doktorlardan Maximilian Schubert.







Sol üstten saat yönünde: Yalın ve sıcak dekorasyonlu odalardan biri; klinikte sadece kendinize odaklanabileceğiniz özel bir zaman dilimi geçireceksiniz; Vivamayr kuralına göre hazırlanan tabaklar şefler tarafından büyük bir özenle hazırlanıyor. Sağda: Bahar ve yaz aylarında gölde su sporları yapmak büyük keyif.



**“Modern Mayr tıbbında bağırsaklar çağımızda rastlanan hastalıkların ana kaynağı olarak görülüyor ve iyileşmek için bağırsakların temizlenmesi, yeniden canlandırılması gerektiğine inanılıyor. Böylelikle yediklerimizden de daha fazla faydalanmış beslenmiş oluyoruz.”**

## Yemek yerken altın kurallar

- Yemeğimizin tadını çıkararak yiyin, acele etmeyin ve ağzınızda 40 kez çiğneyin. Çiğneme kısmı biraz zor görünüyor değil mi? Ama bu bir alışkanlık. Bu alışkanlığı kazanmak için de yemeklerde mutlaka sert bir karabuğday ekmeği veya sebze çipsleri ile "chewing training", yani çiğneme egzersizi öneriyorlar. Ne kadar çok çiğnersek besinleri o kadar çok parçalarız, böylece besinler daha fazla hazmettirici sıvı, enzim ve mide asidine maruz kalır. Besin değerleri vücudumuz tarafından daha fazla emilir. Yeterli çiğnenmezse en sağlıklı besinleri bile sindirmek imkânsız hale gelir, yani vücudumuza hiçbir faydası olmaz. Boş yere kalori almış oluruz.
- Yemeklerden 30 dakika önce ve sonra, ayrıca yemek esnasında su içmeyin. Çünkü yemek sırasında içilen yüksek miktarda su sindirim sıvılarının seyrelmesine sebep olur.
- Öğleden sonra dörtten sonra çiğ gıda tüketmeyin. Çünkü çiğ olan her şey sistemimiz için çok yorucu bir sindirim işlemi demek.
- Temiz ve işlenmemiş gıdalar tüketmeye gayret edin.

ğirsakların temizlenmesi, yeniden canlandırılması gerektiğine inanılıyor. Böylelikle yediklerimizden de daha fazla faydalanmış ve hakkını vererek beslenmiş oluyoruz. Yapılan araştırmalara göre bağırsakların, beyinden daha aktif çalıştığını da unutmayalım.

Buraya gelen misafirlere bağırsak dostu bir beslenme programı uygulanıyor ve orada kalacağınız süre içerisinde tüm günler kişiye özel olarak önceden planlanıyor. Rutin olarak tıbbi damlalar, hypoxi egzersizleri (oksijen alımı), masaj ve düzenli egzersiz bu plana dahil ediliyor. İnsanlar buraya sayısız nedenle geliyor: genel sağlık, belirli bir kilo verme hedefi için veya çeşitli sağlık problemlerini kısmen gidermek için. Vivamayr'ı benzerlerinden ayıran en önemli özellik, size hayatınız boyunca uygulayabileceğiniz bir beslenme bilinci ve alışkanlığı kazandırıyor olması. O baş edemediğimiz halsizlikler, durduk yere beliren şişkinlikler, bazen bastıramadığımız iştahımız... Daha sayısız madde yazılabilir buraya. Bunların kaynağının çoğu vücudumuzu tam tanımamamız. O yüzden de burada uygulanan işlemlerin hepsi kişiye özel. Vücut analiziniz, kan ve idrar testleriniz yapıldıktan sonra, intoleransınız olan gıdalar belirleniyor. Ve sonrası adeta sihirli değnek etkisi...

Bende candida denen bir mantar türü çıktı ki buraya gelen Türklerin (özellikle kilo fazlası olanlar) çoğunda oluyormuş bu. Candida, bağırsakta yaşayan bir mantar türü. Karbonhidrat ve şekerle besleniyor. Beslendikçe tüm bağırsağa yayılıyor ve bir süre sonra artık yediğiniz şeylerin besin değerlerinden faydalanamaz hale geliyorsunuz. Sonrasında gel-sin kilolar ve şişkinlikler. Birinci gün kişisel danışmanınız mihmandarlığında bir takım testlere giriyor ve fikir alışverişinde bulunuyorsunuz. Yaşam tarzınız, yeme alışkanlıklarınız, çeşitli metabolik bozukluklarınız ve medikal durumunuz hakkında enine boyuna konuşuyorsunuz ve ardından kan testine yollanuyorsunuz. Bunların ardından tedavi planınız elinize veriliyor: bağırsaklar için günlük abdominal masaj, elektrolizli ayak banyosu, damar içi vitamin damlaları, masajlar, watsu (water shiatsu,

## Bağırsağınıza dost gurme öneriler

- Yemek yaparken çok fazla malzeme kullanmayın, şişkinlik hissediyorsanız soğan yerine kök rezene kullanın.
- Kök rezenerinin yeşil sap kısmı müthiş bir umamidir (beşinci tat) özellikle sebze yemekleri için. Bunu kurutun, toz haline getirin ve çorba dahil tüm sebzelerde lezzet katması için kullanın.
- Soğuk sıkım farklı yağ çeşitlerini yemeklerinizin üzerine gezdirerek kullanın. Zeytinyağı dışında omega 3 içeren keten tohumu yağı ve kabak çekirdeği yağını deneyin.
- Yemeklerinizde mineralitesi yüksek iyi kalite kaya tuzu kullanın.
- Mikrofilizleri ve taze aromatik otlar yemeklerinizde bolca kullanın, yemeğinizi bir üst boyuta taşıyacaklar.
- Patatese mutfağınızda daha çok yer verin. Tabii ki kızartma olarak değil. Soyulmuş patatesleri kullanmadan önce üç dört saat suda bekletin. Patates kalın bağırsaktaki bakteriyel bozulmaları tedavi eder.
- Arada bir midenizi dinlendirip akşamları bir çorba ile geçiştirin. Buyurun size patates bazı nefis bir şef çorbası: Patatesleri eriyene kadar limon otu (lemongrass) ve zerdeçal ile birlikte haşlayın. Üzerine mutlaka soğuk sıkım bir yağ (daha çok tok tutması için) gezdirip için.
- Et yiyeceğiniz zaman normal porsiyonu yarıya indirin, tabağı kök sebze püreleri veya sade yağda hafif sotelenmiş yeşil sebzelerle doldurun.
- Çiğneme alışkanlığı edinmek için yanda verdiğimiz karabuğday ekmeğini yapın ve yemeklerinizin yanında tüketin.

suda yapılan özel Japon shiatsu masaj tekniği)...

Burada güne sabah erken saatlerde kalkıp magnezyum sitrat (bağırsakları çalıştıran bir Epsom tuzu) ve sindirim sistemini güne hazırlaması için beş dakika kadar ağızda tutulan karışık bitki özü yağlarla başlayorsunuz. Günün geri kalanını çoğunlukla bormozla çeşitli medikal randevular ve aktiviteler arasında hızlıca geçiveriyor. Çok önemli bir detay da öğün aralarında içtiğiniz bir baz tozu. Mide asitlerini baskılıyor, vücudun pH dengesini düzenleyip fazla asitten arındırıyor. Vivamayr'ın en önem verdiği noktalardan biri de vücudunuzu alkali tutmak.

Bu tip yerler mevzubahis olduğunda herkesin ilk aklına gelen ve en çok korktuğu şey ne kadar aç kalacağı oluyor. Oysa burada size o öğünde verilen yemekten dilediğiniz kadar alabiliyorsunuz, porsiyonlar devasa olmasa da bir şekilde yetiyor insana. Ama verdiğiniz ikinci sipariş, yine aynı tabaktan olmak zorunda. Yani öyle yemekleri midede karman çorman yapmak, sindirimi zorlaştırmak yok. Sabah ve öğlen

### Vivamayr karabuğday ekmeği

- 500 gr karabuğday unu
- 9 gr kuru ya da 2 çorba kaşığı ekşi maya
- ½ tatlı kaşığı kaya tuzu
- 20 g karışık baharat (kişniş, keten tohumu, anason)
- 60 gr ay çekirdeği
- 30 gr kabak çekirdeği

Karabuğday unu, maya, tuz ve baharat karışımını bir kasede karıştırıp üzerine 500 ml ilik su ilave edin. Tercihen hamur karıştırma ucu takılmış mutfak robotunda hamurunuzu yumuşak ve homojen bir kıvam alana dek karıştırın ve bir saat dinlendirin. Fırını 50 dereceye ısıtın. Kabak ve ay çekirdeğini hamura ekleyip hamurunuzu dikdörtgen bir kalıba yerleştirin. 50 derecelik fırında 30 dakika dinlendirin. Fırının ısısını 170 dereceye getirip yaklaşık 40 dakika pişirin.

yemeklerinizi önünüze sunulan beş alternatif içerisinde seçiyorsunuz. Yanlarında uyguladığınız beslenme programına göre karabuğday ekmeği, pirinç patlağı veya haşlanmış patates veriliyor. Akşamları ya sebze suyu ya da sebze suyuyla hazırlanmış patates bazlı bir sebze çorbası. Hiç doymayacakmışsınız gibi gelse de minicik kaşıkla içe içe bir yerden sonra ister istemez doyuyorsunuz. Bir süre sonra bu akşam öğünleri son derece sıradanlaşıyor ve özellikle akşamları yediğiniz onca gereksiz şeyi sorgular hale geliyorsunuz. Özellikle öğlenleri önünüze gelen az malzemeli nefis şef tabakları gününüzün neşesi oluyor. Lafın özü, önünüze gelen yemeklere heyecanlanmayı öğreniyorsunuz.

Günlük tedaviler "Uygulamalı Kinesiyoloji" üzerine odaklanıyor. Bu, alerji ve intoleransları teşhis etmek için kullanılan alternatif bir metot. Sırt üstü uzanıyorsunuz ve doktorunuz dilinizin üzerine yemek tozları koyarak kol ve bacaklarınızda güç kaybı olup olmadığını kontrol ediyor. Glüten, yulaf, süt ürünleri, yumurta, bazı yemişler, birtakım sebzeler, meyveler, sayısız şeyin kontrolü yapıyor. Çıkan sonuçlara göre de en azından belirli bir süre intoleransınızın çıktığı gıdalardan uzak kalmanız öneriliyor ki farkında olduğunuz ya da olmadığınız türü şikayetlerinizi bertaraf edebilirsiniz. Beynimize "artık uyan" çağrısı yapan bu merkez aslında günümüzdeki sağlık turizminin de en üst düzey ve kaliteli örneklerinden. Usta bir ressamın paletinden çıkmışçasına önünüzde usulca uzanmış bir göl, etrafını çevreleyen dik yamaçlar, temiz hava ve sadece kendiniz için geçirdiğiniz özel bir zaman dilimi. İşte tüm bunlardan sonra insan anlıyor detoks turistlerinin neden obsesif biçimde bu merkezlere tekrar tekrar geldiklerini.