



HAYATIN RİTMİ

VIVAMAYR kurucu doktorlarından Christine Stossier ile Modern Mayr Tıbbı ve sağlıklı beslenme üzerine konuştuk.

Pelin Haşçaklı

Daha sağlıklı bir yaşam tarzı için günlük olarak uygulayabileceğimiz önerileriniz neler? Hastalanmadan önce sağlığınıza nasıl yatırım yapmalısınız? Sağlıklı bir yaşam tarzı için ipuçları verebilmek için öncelikle sağlıklı ve sağlıklı olma halinin tanımını yapmak gerekir. Sağlık alanında 30 yıl çalışmış bir doktor olarak öncelikle size bir sorum var: Tango yaptığınızı ve partnerinizle kusursuz bir uyum içinde dans ettiğinizi hayal edin, eminim böyle bir deneyimin hazzını hemen gözlerinizin önüne getirebilmişsinizdir. Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyebilmemiz için tek eksik 'ritim'. Ne yazık ki artık hayatlarımızın ritmi tamamen bozulmuş durumda ve bu da tüm vücut sistemimizde kaosa sebep oluyor.

Fiziksel sistemimizin doğru bir şekilde çalışması için gerekli olanlar aslında çok basit: Düzenli ve belirli miktarlarda gıda ve su tüketimi, yeterli uyku, düzenli egzersiz ve en önemlisi duygusal denge için sevgi ve anlayış. Unutmamalıyız ki, vücudumuz bir ritme göre hareket ediyor ve biz buna saygı duymamız gerektiğinin bilincine varmalıyız.



“Unutmamalıyız ki, vücudumuz bir ritme göre hareket ediyor ve biz buna saygı duymamız gerektiğinin bilincine varmalıyız”

VIVAMAYR'a ilk geldiğimizde bizi neler bekliyor?

Tedavi ve programlar ilk konsültasyon sonrasında danışan ve doktor arasında karşılıklı olarak danışanın sağlık geçmişi de göz önünde bulundurularak belirleniyor. Terapi, diyet ve egzersiz içeren bu programlar danışan tarafından uygulanacağı için bizzat onay alınarak düzenleniyor.

Hedefimize ulaşmak adına ne kadar süre konaklamamız gerekiyor?

Kalış süresi sağlık problemlerinin ciddiyetine göre değişkenlik gösterebiliyor. Tavsiye edebileceğim en kısa kalış süresi 7-10 gün fakat ciddi sonuçlar için üç hafta kalmamızı öneriyorum.

Modern Mayr Tabbı'nı ve prensiplerini anlatır mısınız?

Modern Mayr Tıbbi geleneksel ve modern tıbbın bir kombinasyonudur. Fonksiyonel kas testi, ortomoleküler tıp (besin takviyeleri yoluyla tedavi etme üzerine kurulu bir bilim) ve beslenme bilimini içerir. Bu kombinasyon tamamlayıcı ve düzenleyici tıbbın en eşsiz ve başarılı halidir.





VIVAMAYR Maria Wörth

Klasik bir beslenme programı hangi adımlardan oluşuyor?

1. Kendinize uygun, mümkün olduğu kadar taze, mevsiminde ve yerel besinler tüketin.
 2. Kahvaltı öncesinde ılık sıvı tüketin. Yediğiniz her şeyi oturarak ve keyfini çıkararak yiyin. Küçük lokmalar halinde ağzınızın içinde dolaştırın ve dilinize her bir tadı alması için zaman tanıyın. Bunun için en iyi yol lokmaları en az 30 defa çiğnemek.
 3. Kahvaltı sonrası 4-5 saat boyunca hiçbir şey yemeyin, bu zamanı su içerek geçirin.
 4. Aynen kahvaltıda olduğu gibi oturarak, keyfini çıkararak, her lokmayı en az 30 defa çiğneyerek öğlen yemeğinizi yiyin.
 5. Öğlen yemeği sonrası 4-5 saat boyunca hiçbir şey yemeyin ve vücudunuza sindirim için zaman tanıyın.
 6. Akıllıca ve porsiyon olarak küçük bir akşam yemeği seçin. Akşam yemeğiniz muhakkak pişmiş besinlerden oluşsun, saat 16.00'dan sonra çiğ besinler tüketmeyin.
- Yukarıda saydığım basit kurallar çerçevesinde beslendiğinizde fark edeceksiniz ki yemeklerden zevk almak, oturarak, tadına

“Yemeklerden zevk almak, tadına vararak yemek uzun listelerden çok daha iyi gelecek”

Yemeklerden sonra oluşabilen şişkinlik problemiyle ilgili öneriniz nedir?

Şişkinlik probleminin çoğu danışanın için esas sebebi az çiğnemek ve yemeklerle beraber sıvı tüketmek. Azınlıkta olan

bir kısmı ise mide, enzim yetersizliği, bağırsak florasının antibiyotik kullanımı sebebiyle bozulması gibi sebeplerden dolayı şişkinlik yaşıyor.

Sağlıklı bir sindirim sistemi ile mutluluk arasında nasıl bir bağlantı var?

Bağırsaklarımızı ağaç köküne benzetebiliriz. İyi bir zemin ve sağlam köklerin üzerinde büyüyen bir ağaç, sağlıklı, güçlü, güzel ve muhtemelen kendine güvenli olur. Bizler kök salacağımız zemini kendimiz yaratırız. Köklere benzettiğimiz bağırsaklarımız, beslenme ve yaşam şeklimizle ona hazırladığımız zemindeki bileşenleri bir elçi gibi beynimize iletir. Serotonin, bilinen adıyla mutluluk hormonu bağırsaklarda ortaya çıkar.

Takviye besinler konusunda düşünceleriniz neler? Ne zaman, hangisini kullanmalıyız?

Kesinlikle çok fazla takviye besin var ve insanlar bu konuda bilinçsizce alışveriş yapıyorlar. Takviye besinleri tedavi aracı olarak kullanabilme imkanımız olduğu için çok mutluymuz fakat ne yazık ki piyasada satılan

birçok besin takviyesi içerik bakımından işe yaramaz. Öncelikle, hangi takviyeyi kimin, ne zaman ve hangi dozda kullanacağını belirlemek uzmanlık gerektiren bir konu. İkincisi, kullanılan takviye gıdalar yüksek kalite etken madde ve üretim sürecine sahip olmalı. Bunu katkı ve koruyucu içermeyen yani 'temiz' içerikli olarak tanımlayabiliriz. Besin takviyesinin amacı günlük hayatta aldığımız besinlerin kalitesini artırmaktır. Besin takviyesi konusunda genel kanı, vücudumuza zarar vermeyeceğidir. Ben buna katılmıyorum. Bu nedenle besin takviyelerinin doktorlar tarafından tavsiye edilmesi çok önemli.



Geceleri çiğ sebze tüketilmemesi gerekiyor. İşte, akşamları ve tüm gün yiyebileceğiniz bir salata tarifi:

VIVAMAYR SEBZE SALATASI

Malzemeler: Havuç, kabak, kırmızı, sarı ve yeşil biber, tatlı patates, kuşkonmaz, balzamik sirke, zeytinyağı, limon, Himalaya tuzu, karabiber.

Tarif: Tüm sebzeleri eşit büyüklükte kestikten sonra bir tavanın içine alın ve yağsız bir şekilde soteleyin. Dışe gelir kıvama ulaştığında tuz, karabiber ve biraz zeytinyağı ekleyin. Soğuduktan sonra soğuk sıkım zeytinyağı, taze limon suyu ve bir çay kaşığı balzamik sirke ilave ederek servis edin. Mevsimine göre dilediğiniz sebzeleri kullanabilirsiniz.