

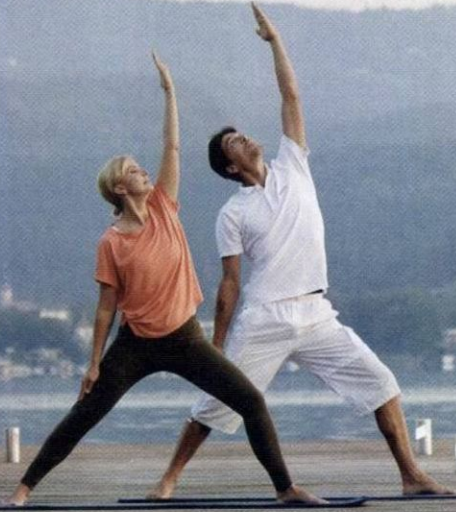
DENGE

WELLNESS

40 ADIMDA KÖTÜ ALIŞKANLIKLARINIZDAN KURTULMA REHBERİNİZ

MAYR KÜRÜNÜ KEŞFETMEK
İÇİN AVUSTURYA'DAYIZ.
BU YAZIDA İSMİ GEÇEN
KİŞİLER GERÇEK OLUP
KENDİ RİCALARI SEBEBİYLE
İSİMLERİ DEĞİŞTİRİLMİŞTİR,
BAHSİ GEÇEN TERAPİLER
EDİTÖRÜN DOKTORLARIN
ÖNERİLERİ DOĞRULTUSUNDA
DENEYİMLEDİKLERİDİR,
BİR SAĞLIK UZMANINA
DANIŞMADAN
DENEYİMLEMEYİNİZ. HER BİR
LOKMANIZI 40 KERE ÇİGNEMEK
DIŞINDA. SÖZ VERİYORUZ
DEĞİŞECEKSİNİZ.

YAZI CAN RÖMZİ ÖRGEN



“ BİR ALIŞKANLIĞI SILMEK EN DOĞRU YAKLAŞIM OLMAYABİLİR ANCAK O ALIŞKANLIĞIN YERİNE BİR DİĞER ALIŞKANLIĞI KOYABİLİRSİN

O sabah uyandıgımda evden çıkmak istemedim. İçimde tarifi zor bir ağırlık vardı ve sanki bir şey bana evden gitme diyordu. Ya 15 dakika sonra evin önünde ayağımı kıracağıma içten içe hissetmiştim ya da o kadar gitmek istemiyordum ki bilinçaltım gitmememi sağlayacak bir planı gerçek kılıyordu. Kapının önüne adım atmamla birlikte ayağımı kırdım. **Vivamayr**'ın psikolog doktoru ekliyor: “Belki de hayat sana sadece dur dedi.” Sanki son bir ay içinde bindiğim 38 uçak seferini kast ediyordu bilmeden. Devam ediyor: “Veya bunun başına gelmesinin özel bir sebebi yok, bu sadece hayatla ilgili. Bununla birlikte hayatta bir şeye inandığında o inancın yaşamına illa bir şekilde etkisi olacaktır, bunu hep hatırlamamız gerek.”

Ayağım kırılır kırılmaz açtığım Louise Hay'in kitabında ayak kırığının başımıza gelme sebebi olarak “geleceğe dair konularda rahat ilerleyememe” yazıyor. Yaklaşık bir yıldır okumak istediğim ama bir türlü fırsat bulamadığım Mark Wolynn'in *Seninle Başlamadım* kitabını bir arkadaşım ayağım kırılınca evde okuyabilmem için bana hediye ettiğinde kitabın ilk paragrafı bu olana başka bir perspektif ekliyor: “Bir durumu anlamak için doğru zamanlama, doğru kelimeler ve doğru resim gerekir. Hayatta bir resme çok erken ulaşırsak ve onu anlamaya hazır değilsek o resmi göremeyebiliriz. Bizi rahatlatacak kelimeler bize çok erken ulaşırsa onları içimize almak için hazır olmayabiliriz. Eğer kelimeler dakik değilse bu sefer de bize etki etmezler veya onlarla aynı rezonansta olamayabiliriz.” Bu, başıma gelen bir şey için oluyordu ve ben şimdi o şeyi bulmak için altı hafta alçıda kalan kırık ayağımın alçıdan çıkmasından birkaç gün sonra ayakkabı giymeyecek kadar şiş ayağımla zorlanarak meşhur Mayr kürünü deneyimlemek için Avusturya'ya geliyorum.

İnsan hiç değişmiyor. Karşımdaki çift servis edilen yemeklerini bitirmiş, tabakları kaldırıp porselenlerin markasını

bulmaya çalışıyor, yanımdaki Hintli çift geçen hafta yedikleri tavuk Biryani'nin ne kadar lezzetli olduğunu konuşuyor, diğer yaşlı çift iki genç aşık gibi birbirlerine heyecanla bakıyor, diğer masada oturan iki kadın tabağını bitirmeden giden adam hakkında konuşuyor “bu yoklukta yapılacak şey mi bu?” Biz ise restoranın Maria Wörth gölüne bakan kanadında oturmuş (ki buraya restoran yerine tedavi merkezi deniyor) Mayr kürünün parçası olan yemek yeme eylemini deneyimliyoruz. Yemek yerken telefonla etkileşime geçmek, konuşmak ve herhangi bir şey okumak yok. Böylece beyin ona doydugu sinyali gittiğinde o sesi duyabiliyor. Her lokmayı önerildiği gibi 40 kere çiğniyoruz. Böylece midenin, yiyeceklerin içinden gerekli vitamin ve mineralleri sağlıklı bir şekilde çekebilmesine ve besinleri midenin optimum şekilde sindirebilmesine uygun ortam hazırlıyoruz. Çiğnemenin mideme yaptığı etkiyi hemen anlamıyorum ama bir şey beni ilk andan şaşırtıyor. 40 kere çiğneyince erkenden doyuyorum, beynim “hadi bir tabak daha iste” diyor ama karnım çoktan tok. Alışkanlıklar kendini hatırlatmakta usta.

Buraya gelmemizin asıl sebebi değişim meselesini araştırmak ve dönüşümün alışkanlıklarımızla bağlantısına bakmaktı. Her şeyi unutuyorduk da şu (kötü) alışkanlıklarımızdan neden bir türlü kurtulamıyorduk? Sağlık merkezinin doktorlarından Georg Stoisser tamamı duymuş gibi ekliyor: “Bilinçaltın tekrarladığın eylemi yeni normalin yapıyor, sen alışkanlık haline gelen alışkanlığını bırakmak istediğinde vücudun ‘burada ne oluyor’ der ve alarma geçer. Bir alışkanlığı silmek en doğru yaklaşım olmayabilir ancak o alışkanlığın yerine bir diğer alışkanlığı koyabilirsin. Dünyada yaşayan insan kadar farklı alışkanlık var. En az dünyadaki farklı mutfaklar kadar da farklı yeme alışkanlıkları. Ama değişmeyen bir şey var ki bu da insanların hepsinin yediklerini çiğnemesi. Bu herkesin kritik bir ortak noktası. Çünkü çiğneme

alışkanlığının nasıl olduğu hayatını değiştiriyor, ne yediğinden daha önemli olan şey onu nasıl yediğin.”

Georg midemizde sadece kimyasal bir mekanizma, ağızımızda ise mekanik bir yapı olduğunu hatırlatıyor, dolayısıyla bir besini iyi çiğnemediğimizde midemizin yapabilecekleri sınırlı. “Ağızdaki lokmayı yeterince çiğnediğinde yemeğin tadı da güzelleşiyor, bir de gidip herhangi bir fast food ile bunu dene, 40 kere çiğnediğinde o ağızdakini nasıl yutacağını düşüneceksin. Öyle kötü bir tat kalacak ağızda, fast food buna göre tasarlanmış, sadece birkaç ısırtıkta tadı güzel, çünkü gerçek bir besin değil, gerçek besinlerin gerçek olmayanlarla olan farkını anlamak için de iyi bir yöntem bu. Alışkanlık konusuna dönersek bunun bir zaman ve efor aldığı hatırlamak gerekiyor, eğer edinmek istediğiniz yeni alışkanlık konusunda ısrarcı olmazsanız o beyninizdeki nöronlar arasında o yeni köprüyü kuramazsınız. Konu çiğnemeyseniz tekrar tekrar hatırlatmalısınız. Bir ay boyunca bunu tekrarlamaya kararlı mısınız?”

Burada türlü hastalıklarını anlamak ve tedavi ettirmek isteyenler, kanser geçirmiş kişiler, kilo vermek isteyenler ve benim gibi GQ editörleri var. Mario Testino, Kate Moss, Naomi Campbell buranın müdavimlerinden. Rebel Wilson'ın yaptığı paylaşımlar veya buraya gelmeden önce konuştuğum Johannes ve Olivia Palermo çifti buranın etkilerinde hemfikir. Merkezin girişindeki anı defterinde Tracey Emin'in burası hakkında uzunca yazdıkları var.

Alışkanlıkları değiştirmek için yapılması gereken birçok şey var ve de aynı zamanda öğrenilmesi gereken birçok Mayr prensibi. Çiğneme hakkında konuştuk ama konuşmamız gereken daha birçok nokta var. Mayr kürü deneyiminin tamamı GQ.com.tr'de