

# Sağlıklı Yaşam Yolu

– M. Soyek · 18 Aralık 2017

Sağlıklı yaşam 4 temel olguya bağlıdır. Genetik yapı, hareket, doğru beslenme ile kişinin hem kendisiyle hem dışıyla oluşturduğu beyinsel ve duygusal ilişki huzuru. Genetik yapıyı kaderden sapsak da kalanı temel yaşam ihtiyaçlarını karşılamada sıkıntı çekmeyenlerin kendi iradeleriyle düzenleyebileceği, yani yapılabilir kadedendirler.

"Sağlıklı beslenme" çok sık gündeme getirilir. Bu gündemin en aldatıcı yanılgısı sağlıklı beslenmeyi besin türlerine bağlayıp bırakmaktır. "Şunları şu kadar yersen şununa bununa iyi gelir" teranesi hem kendi içinde kusurludur, hem de hareket ve duygusal varoluş olgusuna bağlantısız sunumuyla kusurludur. Kendi içindeki kusur öğütlenen gıdaların kişiye özel sakıncalarına değinilmeyiştir. Ayrıca kişiye özel yeme içme oranlarının tespit edilmiş olmayışı da bir eksiklik kusurudur. En önemlisi de gıdaların ilaç yerine geçebileceği algısı verilmesidir. Hiçbir yiyecek ve içecek hastalık iyileştirici ilaç sayılamaz. Gıdalar sadece doğru ve sürekli alım disipliniyle hastalığa karşı bağışıklık sistemini uyanık ve diri tutmaya yararlar. Doğru beslenme elbette ufak tefek rahatsızlıkları daha az sıkıntı ile atlarmaya destek olur. Ancak, hiçbir gıda hekimlik ve eczacılık olayı olmuş hastalığı tedavide yeterli değildir.

Sağlıklı beslenme tedavi edici değil, koruyucu hekimlik işidir. Ve genele iyi geleceği iddiasıyla sunulan sağlıklı beslenme reçeteleri herkese uygun olmayabilir. Bu yüzden, eğer özel bir sağlık beslenmesi yapılacaksa kişinin metabolizmasına uygunluğu bilinir olmalıdır. Gene de herkese uygun sağlıklı yaşam biçiminin tanımı yapılabilir:

1- a) Ne yersen ye az ye. "Benim bünyeme bu kadarı azdır" kandırmacası yapmadan gerçekten az yemelisin. Dengeli kilo aralığına ayda bir bakacaksın. Yukarı çıkmışsan daha az yemeye başlayacaksın.

1-b) Yediğin neyse en sade biçimiyle ye. (genelde suda veya buharda katkısız pişmiş olan ile çiğ yenilebilen en sadesidir).

1-c)Elbette yedikten sonra seni rahatsız eden hiçbir şeyi yemeyeceksin. Ayrıca, yedikten sonra rahatsız etmese bile metabolik dengede bozulma nedeni olacakları da yemeyeceksin. Tansiyon ve yüksek şeker gibi sorunların varsa tuzlu ve şekerli ve de unlu gıdalardan yemeyeceksin.

1- d) Sanayi tipi abur cuburlardan asla yemeyeceksin. Günde bir kez bir avuç işlenmemiş fındık fıstık benzerinden yenebilir.

1- e) Gün içinde mutlaka protein, saflaştırılmamış karbonhidrat ile sebze meyve türü gıdalardan azar azar almış olmalısın.

2- Yediğinin hakkını verecek kadar hareket edeceksin.

3- a) Duygusal yaşamında alıcı olmaktan çok beklentisiz biçimde verici olmayı seçeceksin. Yani, sevilmeye koşullanmadan sevebileceksin.

3-b) Beyin çalıştırılmalıdır. Artık nasıl çalıştırılacağı kişinin seçimine kalmıştır. İster belli bir iş üzerinde kafa yormakla; ister sadece öğrenme merakıyla okuma ve izlemeyle...

Sağlıklı yaşamın yarısı sonuçta bir irade meselesidir. Beslenme, hareket ve mutlu edici duygusal etkinlik eylemleri kişinin kendine yapabileceği katedir. Sağlıklı beslenme öyle sanıldığı kadar pahalı bir şey değildir. Memleket ucuz ve sağlıklı gıda kaynıyor. Tabi ki hem sağlıklı hem de gurme işi damak tadı alacak biçimde beslenmek ucuz değildir. Parası olan, hem lezzetli hem de sağlıklı beslenme yapabilir; ancak, lezzet de yemede israfı teşvik etmesiyle tehlikelidir. Parası çok olup da lezzet peşinde olanın sağlıklı beslenmedeki iradesinin daha güçlü olması gerekecektir. Sanki öyle bir sonuca bağladım ki, orta geçimli insanlar sağlıklı beslenmede zenginlere göre daha şanslıdır. Aslında sağlık konusunda işi şansa bırakınca parası yeten de yetmeyen de zarardadır...

Muharrem Soyek