

10 Günde Turp Gibi Olun

Sağlıklı yaşam uzmanlarının yazdığı kitap; diyetten egzersize, hayat felsefesinden pratik önerilere 10 günlük bir program sunuyor. Amaç doktora gitmeden zindelik kazanmak

BAŞLARKEN

10 Günde Turp Gibi Olun adlı kılavuz basit, doğal ve ucuz yöntemlerle stresten kurtulup sağlığa kavuşmanız için hazırlandı. Evde, işte, tatilde yani her yerde ve herkes tarafından rahatça uygulanabilen bu program sayesinde doktorlara, terapistlere gitmeden, pahalı ilaçlar kullanmadan zindelik kazanacaksınız. Unutmayın: Bu 10 gün hayatınızın en önemli 10 günü olabilir!

Amerika ve Avrupa'da satış rekorları kıran bu kitabı Kirstan Hartvig ve Nic Rowley hazırladı. Londra'daki İngiliz Natoropati (Doğal Tedavi) Koleji'nde eğitim gören Hartvig, konusunun gerçek bir uzman. Sağlık ve beslenme konusunda birçok kitabı var. Nic Rowley ise uzun yıllar süren doktorluk kariyerinin ardından Fransa'da bir doğal tedavi merkezi kurdu. Tıbbi çalışmalarının yanı sıra çok iyi bir müzisyen olan Rowley'in doğal beslenme ve yaşam konusunda 3 kitabı daha var.

1- İNCİ GÜN

* 06:00 Günaydın. Kalkar kalkmaz bir çay kaşığı naneyi kaynar suya atıp karıştırın. Birkaç dakika bekletip için.

* 06:30 Banyodan sonra 10 dakika bedeninizi ve zihninizi dinlendirin. Ardından aşağıda yer alan 'Günün Düşüncesi'ni okuyup 5 dakika bu sözler hakkında düşünün:

GÜNÜN DÜŞÜNCESİ

"Her şeyi doğal akışına bırak/ Küçük işlere de büyük şeylermiş gibi yaklaş/ Zor işleri henüz kolayken hallet/ Dünyadaki bütün zor işler başta kolaydır, giderek zorlaşır/ Ve bütün büyük şeyler bir zamanlar ufaktır/ Büyük bir ağaç küçük bir fidandan büyür/ Yüksek bir bina kat kat yükselir/ Binlerce kilometrelik bir yolculuk küçük bir adımla başlar" (Lao Tsu)

Ayağa kalkıp gerinin. Programın kalanına göz atın ve kahvaltınızı yapın.

* 07:00-08:00 Kahvaltı münüsü: 1 bardak şekeriz meyve suyu ya da su; meyveli ve fındıklı mısır gevreği.

* Gereken malzeme: 1 porsiyon şekeriz mısır gevreği. 2 çorba kaşığı fındık. 2 kuru hurma; dilimlenmiş. 2 kayısı kurusu; dilimlenmiş. 5 çorba kaşığı karışık taze meyve. 1 porsiyon soya sütü.

* Hazırlanışı: Fındıkları, hurmayı ve kayısıyı mısır gevreğiyle karıştırın; üzerine taze meyveyi serpin ve soya sütü ekleyin. Biraz bal katarak tatlandırabilirsiniz.

Kahvaltıdan sonra 5 dakika hiçbir şey yapmayın. Dışarı çıkmadan önce yanınıza poşet nane çayı ya da kuru nane ve atıştırmak için meyve alın. Susadıkça su içmeyi de unutmayın. Günde ortalama 1.5 litre su içmeniz gerekir.

* 08:00-12:00 Günlük işlerinizi sürdürün.

* 12:00 Bir fincan nane çayı için. Acıktıysanız bir meyve yiyin.

* 12:00-Öğle yemeği Günlük işlerinizi sürdürün.

10 Günde Turp Gibi Olun

ÖĞLE YEMEĞİ

Kuskus

* Gereken malzeme: 50 gram kuskus. 1 çorba kaşığı yalancı sagan yağı. 1/4 sivri kırmızı biber; doğranmış. 1 domates; doğranmış yarım soğan; ince dilimlenmiş. Biraz marul; ince dilimlenmiş. Taze nane. Maydonoz. 1 çorba kaşığı limon suyu. Tuz ve biber.

* Hazırlanışı: 0.75 litre suyu kaynatın ve tuz ekleyin. Tencereyi ateşin üzerinden aldıktan sonra kuskusları tencereye dökün. Bir kez karıştırıp bırakın. Soğuyan kuskusun üzerine papağanıyemi yağını dökün. Kuskusu bir salata kasesine aktarın. Diğer maddeleri de ekleyip karıştırdıktan sonra servis yapın.

Yemekten sonra 15 dakika dinlenin ve kısa bir yürüyüşe çıkın. Yürürken bir şey düşünmemeye çalışın. Önünüze değil ufka bakın. Çevrenizdeki güzel şeyleri görmeye çalışın.

* Öğle yemeği-Öğleden sonra Günlük işlerinizi sürdürün.

* Öğleden sonra Bir fincan nane çayı için. Acıktıysanız bir meyve yiyebilirsiniz.

* Öğleden sonra-Mesai bitimi Günlük işlerinizi sürdürün.

* Eve gelir gelmez 15 dakika evin sessiz bir yerinde dinlenin. Bir bardak su ya da şekersiz meyve suyu için.

SOLUNUM

* 20:00-21:00: Bu egzersiz ciğerlerinize daha çok hava girmesine yarayacak... Uygulayın, faydasını görün.

1. Sandalyeye oturun. Ellerinizi yanda, sırtınız dik, ayaklarınız yere basıyor olsun. Gözlerinizi kapatıp birkaç kez esneyin. Esnerken ağzınızda, göğsünüzde ve karnınızda meydana gelen değişimlere dikkat edin.

İyi solunum için temel önemi olan 3 şeyi fark edeceksiniz: Birincisi ağzınızı iyici açtığınızda akciğerlerinize gidecek hava için geniş yer açmış olacaksınız. İkincisi esnemeye başladığınızda karnınız dışa çıkacak. Üçüncüsü karnınız dışa çıkarken göğsünüz şişecek.

Çoğu insan akciğerlerin göğsün önünde olduğunu sanır. Gerçekte ise akciğerin büyük bölümü sırt tarafındadır. Derin bir nefes aldığımızda ya da esnediğimizde akciğerlerin sadece küçük bir bölümünü kullanırız.

2. Ellerinizi göğsünüzün iki yanına koyun. Parmaklarınız kaburga kemiklerinin alt hizasında olsun. Derin bir nefes alın. Ciğerlerinize doldukça ellerinizin dışa doğru itildiğini göreceksiniz. Birkaç kez tekrarlayın.

Akciğerlerinizi tam kapasiteyle çalıştırabilmek için diyaframınızı kullanmayı öğrenmelisiniz. Diyafram göğüs boşluğunun alt kısmında bulunan, solunum ve sindirim organlarını birbirinden ayıran büyük bir kastır. Soluk alıp verdikçe bir pompa gibi hareket eder. Havayı çeker ve boşaltır.

3. Yatağa uzanın. Başınıza bir yastık alın. Ellerinizi karnınızın üzerine koyun. Gözlerinizi kapatın. Ağzınızı hafif açarak ağır ağır derin nefes alın. Ardından bırakın. Nefes alırken diyafram havayı çekmek için aşağı doğru hareket eder. Bu arada karnınız içeri girer.

Egzersizler sırasında akciğerlerinizin kapasitesini keşfettiniz; diyaframın hareketini hissettiniz ve akciğerlere iyice hava dolabilmesi için diyaframı kullanmak gerektiğini öğrendiniz. Etkili nefes için göğsün ve omuzların hareket etmesine gerek yoktur.

10 Günde Turp Gibi Olun

YATARKEN

* 21.45-22.00: Yatmadan önce sakın bir yerde dinlenin. Gününüzü gözden geçirin. Kendinizi iyi ve kötü hissettiren olayları hatırlayın. Hayat iyi ve kötünün karışımıdır. Mutluluğu bu ikisinin dengede olması getirir. Yarını bugünkü davranışlarınız doğuracaktır. İyi uykular.

AKŞAM YEMEĞİ

Karışık sebze ve haşlanmış pirinç

* Gereken malzeme: 150 gram esmer pirinç. 2 çorba kaşığı zeytinyağı. Yarım çorba kaşığı fesleğen. çorba kaşığı kişnişotu. Yarım çorba kaşığı kimyon. 1 defne yaprağı. Yarım çorba kaşığı zerdeçal. 1 diş sarımsak; ezilmiş. Yarım kuru soğan; doğranmış. 200 gram karışık sebze (havuç, patates); doğranmış. 50 gram kırmızı mercimek. 1 domates; kabuğu alınmış, doğranmış. 1 kereviz; doğranmış. Yarım sivri biber; doğranmış. 0.2 litre su. 1 çorba kaşığı limon suyu. Tuz ve biber.

* Hazırlanışı: Pirinci temizleyip orta boy bir tencereye koyun. Su ekleyip kaynatın. Kısık ateşte pişirin (30-40 dakika). Arada bir karıştırın, gerekirse su ekleyin. Pirinç pişerken geniş bir tavada yağı ısıtın. Baharatları, sarımsak ve soğanı sırasıyla katın ve birkaç dakika karıştırın. Daha sonra sebzeleri ve mercimeği ekleyin. Bir dakika bekledikten sonra biber kereviz, ve domates ekleyin. Kısık ateşte arada bir karıştırarak pişirin. Limon suyu ekleyip haşlanmış pirinçle birlikte servis yapın. Kalan pirinci ertesi gün kullanmak üzere buzdolabına koyun. Yemekten sonra birkaç dakika dinlenin.

İşte stresi yenmenin kolay yolu

2- NCİ GÜN

* 06:00 Yataktan kalkmadan önce birkaç kez derin nefes alıp verin (diyaframınızı kullanmayı unutmayın). 1 dakika dinlenin. Kalkın. 1 poşet rezene çayını ya da 1 çay kaşığı kuru rezeneyi kaynamış suya atıp karıştırın, için.

* 06:30 Banyodan sonra 10 dakika bedeninizi ve zihninizin dinlendirin. Otururken dikkatinizi vücudunuzun farklı bölgelerine verin. Aşağıdaki sırayı izlemeye çalışın: Göğüs, sağ ayak, sol el, kafa, belkemiği, alın, göbük, ense, sağ el, sol ayak ve göğüs. Sonra 'Günün Düşüncesi'ni okuyun ve 5 dakika boyunca dinlenin.

GÜNÜN DÜŞÜNCESİ

"Başarının sırrı ne istediğini bilmek ve bunu elde etmek için çalışmaktır. Amaca ulaştırmaya yaramayan her davranışın sizi amacınızdan uzaklaştıracağını unutmayın." (Phi kitabı)

Ayağa kalkıp gerinin. Derin derin nefes alıp verin. Nefes verirken kısık bir sesle 'Aaah' sesini çıkarın (akşamki egzersizdeki gibi.) Programa göz atın. Kahvaltınızı yapın.

KAHVALTI

* 07:00-08:00: Mönü: 1 bardak şekersiz meyve suyu ya da su; meyveli ve fındıklı mısır gevreği.

* Gereken malzeme: 1 porsiyon şekersiz mısır gevreği. 2 çorba kaşığı fındık. 2 kuru hurma; dilimlenmiş. 2 kayısı kurusu; dilimlenmiş. 5 çorba kaşığı karışık taze meyve. 1 porsiyon soya sütü.

* Hazırlanışı: Fındıkları, hurmayı ve kayısıyı mısır gevreğiyle karıştırın; üzerine taze meyveyi serpin ve soya sütü ekleyin. Balla tatlandırabilirsiniz.

Kahvaltıdan sonra 5 dakika hiçbir şey yapmadan oturun. Dışarı çıkmadan önce yanınıza poşet rezene çayı ya da kuru rezene ve atıştırmak için meyve alın. Günde ortalama 1.5 litre su içmeniz gerekir.

* 12:00 Bir fincan rezene çayı için. Acıktıysanız bir meyve yiyin.

10 Günde Turp Gibi Olun

ÖĞLE YEMEĞİ

Soslu pirinç salatası

* Gereken malzeme: Haşlanmış esmer pirinç (dün akşamki yemekten kalanlar).

Yarım soğan; ince dilimlenmiş. 1 kereviz; dilimlenmiş. 1/4 sivri kırmızı biber; doğranmış. 1 küçük havuç; rendelenmiş. 2 kayısı kurusu; ince doğranmış. Yarım rezene; ince doğranmış. 1 çorba kaşığı fındık.

* Hazırlanışı: Bütün malzemeleri bir tasa koyup iyice karıştırın. Üçte birini akşam yemeği için ayırın.

Sos (birkaç gün yeter): 5 çorba kaşığı papağanyemi yağı. 5 çorba kaşığı ceviz yağı. Yarım limonun suyu. 1 diş sarımsak; kabuğunu soyarak üzerine bıçakla bir çizik atın. 1 çorba kaşığı tahin (tercihe bağlı). 1 çorba kaşığı pekmez.

1 çorba kaşığı soya sosu. 1 çorba kaşığı hardal.

* Hazırlanışı: Bütün malzemeleri bir kavanoza koyup iyice çalkalayın. Bir parça sosu pirinç salatasıyla karıştırarak servis yapın (Dilerseniz kimyon, kişniş otu, defne yaprağı ve Arnavutbiberi de ekleyebilirsiniz).

Yemekten sonra 15 dakika dinlenin ve kısa bir yürüyüşe çıkın. Yürürken bir şey düşünmemeye çalışın. Önünüze değil ufka bakın. Çevrenizdeki güzel şeyleri görmeye çalışın.

* Öğleden sonra Bir fincan rezene çayı için. Acıktıysanız meyve yiyin.

* Eve gelir gelmez 15 dakika sessiz bir yerde dinlenin. Bir bardak su ya da şekersiz meyve suyu için.

AKŞAM YEMEĞİ

Fırında patates

* Gereken malzeme: 5 gram patates; patatesleri 4'e bölün. 1 çorba kaşığı zeytinyağı. Yarım rezene; doğranmış. Yarım kırmızı soğan; doğranmış. 1-2 domates; doğranmış. Yarım limon; ince doğranmış. Maydonoz. Tuz ve biber.

* Hazırlanışı: Patatesleri hafif tuzlu suda haşlayın. Bir kaseyi zeytinyağıyla yağlayın. Patateslerin yarısını kaseyin dibine dizin (kalanını ertesi gün kullanmak üzere buzdolabına koyun). Ardından diğer sebzeleri patatesin üzerine kat kat dizin. Sırayla; rezene, soğan, domates ve en üste de limon koyun. Maydonozları serpiştirin. Tuz ve biber atın. 200 derece sıcaklıktaki bir fırında 30-40 dakika pişirin. Öğle yemeğinden kalan pirinci yağda pişirin ve patatesin yanında servis yapın.

Yemekten sonra birkaç dakika dinlenin.

ESNETME

* 20:00-21:00 Stres kasları gerer. Bu da baş ve sırt ağrısı gibi sorunlara yol açar. Gerilen kaslar kanın akmasını engeller ve bitkinlik yaratır. Gerinme hem kasların gevşemesine hem de kasılmaya yol açan duygusal ve zihinsel sebeplerin ortadan kalkmasına yol açar. Aşağıdaki engezsizler özellikle boyun ve omuz kaslarının rahatlamasına yöneliktir. Başlamadan önce yere bir örtü serin. Ayakkabılarınızı çıkarın ve rahat bir şeyler giyin.

* Egzersiz 1: Bacaklarınızı ayırıp dikilin. Elleri önünüzde birleştirin. Kolları gererek başınızın üzerine doğru kaldırın.

10 Günde Turp Gibi Olun

Elleri başın üzerindeyken yavaşça sola doğru eğilerek vücudunuzun sağ tarafındaki kasları esnetin. Ardından sağa eğilerek sol tarafınızı esnetin. İki yana ikişer kez eğildikten sonra kollarınızı yana sarkıtarak dinlenin.

* Egzersiz 2: 1. Bacaklarınızı ayırarak dikilin. Elleri önünüzde birleştirin. Kolları öne doğru olabildiğince gerip omuz kaslarını gevşetin. 2. Başınızı gerilmiş kolların arasına doğru eğin. Elleriniz birleşik halde kolları ensenize getirin. Ardından dirseklerinizi olabildiğince geriye ittirin. 3. Doğrularak ellerinizi yana bırakın. 1 dakika dinlenin.

* Egzersiz 3: 1. Ellerinizi sırtınızda birleştirin. Ardından kollarınızı aşağı doğru gererek göğsünüzün yukarı kalkmasını sağlayın. 2. Doğrularak ellerinizi yana bırakın. Dinlenin.

RÜYA GÜNLÜĞÜ

* 21:45-22.00 Sakin bir yerde dinlenin. Birkaç kez derin soluk alın. Günü gözden geçirin. İyi giden şeyler sizi mutlu etsin. Kötü gidenler güçlendirsın. Geçmişe takılıp kalmak insanın enerjisini tüketir. Yarın 'Rüya Günlüğü'ne başlayacaksınız. Yatağınızın yanına kâğıt kalem koyun ve sabah kalktığınızda aklınızda kalan rüyaları not edin. İyi uykular.

YARIN

3'ÜNCÜ GÜN: Vücudun ve zihnin temizlenmesi...

4'ÜNCÜ GÜN: Yorgunluğu geride bırakın..