



KİLO VERMENİN İLK HALKASI SİNDİRİM

Bursa'mızın gözde Beslenme Uzmanı, Diyetisyeni ve Yaşam Koçlarından olan Elif Nur Köprücü ile güzel, keyifli ve bilgilendirici bir röportaj gerçekleştirdik.

■ Elif Hanım röportajımız da başlamadan evvel sizi tanıyabilir miyiz? Sonrasında ise bizlere ve okuyucularımıza başta bağırsak geçirgenliği olmak üzere, diğer vermiş olduğunuz hizmetlerle ilgili bilgi verişinizi seviniriz?

Elbette. Çanakaleylim İzmir'de okudum. Bursa'dan gelen bir iş teklifi nedeniyle Bursa'ya yerleştim. Bursa ile tanışmadığım eğitim süreci sonrasında özel sağlık kuruluşlarında uzun dönemli stajlar yaptım aynı zamanda çeşitli yerel gazetelerde sağlıklı beslenme ve beslenme farkındalığını artırmaya yönelik köşe yazarlığı yaptım. Sağlık yaşam Wellness kavramları ile yakından ilgilendim. Uluslararası geçerliliği sahip eğitim programlarını tamamlayarak yaşam koçu ünvanı ile mesleğime yeni bir boyut katmaya çalıştım. Aynı zamanda kişilerin diyet sürecinde değişen psikolojileri ve bilinç altını farkına vararak "NLP" teknikleri ile danışanlarımıza bilinç altı çalışmalarını yaparak bu süreçte de desteklenmiş oldum. Lisans eğitimimi yanı sıra sağlıklı beslenme ile ilgili kongreler, seminerler ve panelilere katılarak son yıllarda bilimsel çalışmalarına yoğunlaştım. Bilhassa bağırsak psikolojisi fizyoloji alanlarına yönelik eğitimler aldım, dün-yaca ünlü İngiliz Dr. Natasha Campbell dan özel eğitimler aldığımı da ayrıca belirtmek istiyorum. Bu eğitimler neticesinde danışanlarımıza yönelik bağırsak geçirgenliği ile ilgili çalışmalarımıza ağırlık verdim.

■ Peki eğitim süreçlerine devam eden bu meslek üzerine ihtisaslaşma hedefleyen öğrencilere ne tür tavsiyeleriniz olur?

Baştan şunu söylemek isterim ki: Ben kendim dünyaya tekrar gelmiş olsam yine bu mesleği seçerdim, bu yolda yürürdüm. Bu mesleği çok sevmiş olduğumdan dolayı bütün gençlere sarsa öğretirim yalnız öğrenciler sonu unutmasınlar ki farkındalıkları arttırmaları ve çok okuyup çok araştırmaları lazım. Dünya üzerinde obezite ve balansı olmayan kronik hastalıklar ciddi bir şekilde çoğalıyor, çoğalmasında paketi katlı maddeli gıdaların, aynı zamanda GDO'lu ürünlerin etkisi çok büyük. Bu tür hastalıklar çok hızlı yayıldığından gelecekte de birçok beslenme uzmanı ve diyetisyeni ihtiyaç olacağı konuşulmaktadır.

■ Peki Elif Hanım herhangi bir Danışan size miracaat ettiğinde nelerle karşılaşsınız?

Kişi ilk etapta geldiğinde onu vücut analizine alıyoruz, sonrasında beslenme alışkanlıklarını analiz etmeye yönelik "beslenme anketi" yapıyoruz. Daha sonra bağırsak geçirgenliğini ve kişinin metabolik süreçlerine yönelik yaptığımız sağlık anketi ve son olarak da kişinin farkındalığını artırmaya yönelik "beslenme farkındalığı testi" uygulamaktayız. Kişinin beslenme, sağlık ve hastalık durumunu değerlendirip özel olarak kişilerin yaptırımalarını istediğini belirli kan tabiihlerinin olduğunu da söylemek istiyorum. Örnek vermek olursam, aynı puzzle parçaları gibi birleştirerek, bana o kişiye yönelik bir protokol hazırlamak kalıyor, sonrasında kişiyle ilenki süreçteki girişimlerimizde protokol gözetiminden, kan tabiihlerinin değerlendirilmesi ve beslenme programı ile ilgili dikkat edilmesi gereken esas noktalara yönelik değerlendirmeler yapıyoruz.

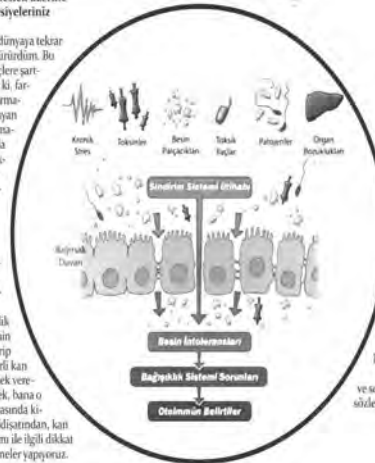


■ Peki Elif Hanım bizlere röportajınız esnasında bir çok kere bahsetmiş olduğunuz "Bağırsak Geçirgenliği" ile ilgili bilgi verebilir misiniz?

Genel mantık şu: Örneğin bir elmayı ağzınızda çiğniyoruz bu esnada sindirim midelde, emilim bağırsaklarda oluyor. Bağırsaklardaki her bir kavram emilimi etkiliyor. Her bir kavramda mikrobiyal "postlar" dediğimiz mikrobiyal geçişler var. Bedenimiz ve bağırsaklarımız sağlıklıysa bu geçişlerden emilim güzel bir şekilde sağlanabiliyor, yalnız bedenimize yapmış olduğumuz ihazetler bu ihazetler içerisinde kullandığımız doğum kontrol hapları, antibiyotikler, kortizon türü ilaçlar ve benzeri sayılabilecek etkenlerden dolayı ve tabii ki bununla beraber genetik değişimmiş bağdandan yapılmış padalar, şeker ve tarlandırıcılar ile ilgili her şey çevremizden aldığımız toksinler bağırsaklarımızdaki bu postları kapamasına ve emilimin engellenmesine sebebiyet veriyorlar. Böylelikle bizler tükettiğimiz gıdaların yararlanamıyoruz, hazırladığımız protokollerle bu engellenmiş emilimi açıyoruz, hazırladığımız protokollerde 3 önemli adım bulunmaktadır.

Bunlar: İlk olarak temizlik, temizlikten sonra güçlendirme çalışmaları ve son olarak da onarım safhasını ile tedavimize yön vermektiriz. Diyetek siferleri tamamladı.

Bursa'mızın gerçek anlamda beslenme uzmanı, diyetisyeni, Yaşam koçu ve bunun yanı sıra bir çok daha hizmetler sunan Sayın Elif Nur Köprücü ve bizlerde Gazete Bursa ailesi olarak çalışmalarında ve gelecek hedeflerini de başarılar diliyoruz.



“Hiç kimse başım merdivenine elleri cebinde tırmanmamıştır.”



ÖZEL HABER

Haber: Melih DEMİNOĞLU