

Diyet terapi

Diyet yapmanın en zor kısmı kararlı olmak, istikrarlı davranmak. Neyse ki artık NLP ve mora-terapi gibi yöntemler irademize hakim olma konusunda bize destek çıkıyor. Gerçekten işe yarayıp yaramadıklarını anlamak için her ikisini de tatlıya olan düşkünlüğüm üzerinde test ettim.

Dersimiz fizik

Liana Pesah'ın Bebek'te bulunan Isda Body&Soul isimli ofisindeyim. Kendisi Türkiye'de mora-terapi uygulayan az sayıda uzmandan biri. Mora-terapi 30 yıl önce bir doktor ve bir elektronik mühendisi tarafından Almanya'da geliştirilmiş. Açıklaması fizik dersi gibi. "Her maddenin etrafında bir elektromanyetik alan mevcut. İşte mora-terapi bu alandan alınan frekansların vücudunuzdaki enerji sistemine müdahale etmesine dayanıyor" diyor, Pesah. Bağımlısı olduğumuz, çok fazla yediğimiz yiyecekler elektromanyetik alanımızda artı olarak yer alıyor. Mora-terapinin amacı bunu eksi kutba çevirmek. Böylelikle bağımlılıklar ortadan kalkıyor. Bu arada merak edenlere, "mora" adı, yöntemi geliştiren kişilerin isimlerinden geliyor.

Tatlıyla arayı bozmak

Öncelikle tükürük, kan ya da idrar gibi size ait bir sıvı makinenin ortasına yerleştiriliyor, ardından etrafına kurtulmak istediğiniz gıdalardan numuneler konuyor. Benimkinden minik cam şişeler içerisinde şekerli su, gofret, çikolata ve beyaz şeker örnekleri kullanıldı. Orta bölmeye de bir metal para ve serum fizyolojik dolu bir şişe bırakılıyor. Vücutta yağlanmanın biriktiği karaciğere, komutların verildiği omurilik başlangıcına ve kasıkla karın arasındaki kök çakraya konan pedlerle makineye bağlanıyorsunuz. 55 dakika hiçbir şey yapmadan öylece durmanız gerekiyor. Sabah saat 11 olmasına rağmen, işlem sırasında halsizleştiğimi, hatta uyumamak için kendimi zor tuttuğumu söylemeliyim.

İşlem sırasında, metal para ve serum fizyolojik anlık ataklar için yardımcılarınız olarak yanınıza veriliyor. Metal parayı 1 ay boyunca üzerinizde taşımak, sıvıyı da dil altına birkaç damla kullanmak üzere alıyorsunuz. Mora-terapiyi yaptırdığımdan beri yaklaşık 3 hafta geçti. İşyerinde neredeyse her gün yediğim çikolata olmadan, kocamın doğum günü pastasına dokunmadan geçen bu süre, psikolojik ya da elektromanyetik ne derseniş deyin ama şimdilik bir şekilde işe yaradığını gösteriyor. Tamamen farklı bir yöntem gibi görünse de NLP de mora-terapi gibi var olanı değiştirmek üzerine kurulu bir yöntem. Bu sefer elektronlar değil nöronlar başrolde.



Psikolojik uzaklaştırma

NLP yöntemi uzun zamandır biliniyor. Diyetisyen Simge Çitak ise bunu beslenme tarzımıza birkaç yıldır uyguluyor. "NLP, sinir dili uygulaması yani istediğinizi elde etmeye imkan veren düşünce, uygulama ve davranış biçimi. Sahip olduğlarımızı nasıl daha etkin kullanacağımızı gösteriyor, bizi yönlendiriyor." Öyle makinelerle bağlanmak gibi bir durum söz konusu değil. Hatta Çitak bana bir bölümünü ayak üstü uyguladı. Karşılıklı kahve içerken konuşmaya başladık. En sevdiğim tatlıyı hayal etmemi ve anlatmamı istedi. Masada hemen yanımda parlak, limonlu, kalın kesilmiş bir dilim cheesecake düşündüğümü söyledim. "Ne hissediyorsunuz?" diye sordu. "Tadına bakmak istiyorum" dedim. "Şimdi alın o cheesecake'i uzak ve aşağıda bir yerlere koyun. Yemeklerde görmek istemediğiniz bir renk verin, matlaşsın ve son olarak görüntüsünü iyice küçültün ya da büyütün" dedi. Ben de dediklerini yaptım. Güzelim cheesecake'i yan masada duran köpeklerin yanına koyduğumu hayal ettim. Kahverengi yaptım, iyice küçülttüm. Ne hissettiğimi sorduğunda ise gerçekten artık istemiyordum. "Aklınızdaki kodları değiştirmeme izin verdiniz. Her davranışın uyduğu bir yapı vardır. Bu yapıyı öğrenebilir, değiştirebilir ve modelleyebiliriz. Şimdi bu gece eve cheesecake getirseler aklınıza o çirkin görüntüsü gelecek ve yemekte zorlanacaksınız." Bunu o kadar seri sorularla yaptı ki, etkilenmedim desem yalan olur.

Çitak, NLP'nin birçok farklı tekniği olduğunu söylüyor. "Elbette herkesin yemekle olan ilişkisi farklı. Önce bunu öğreniyoruz. İlişkiniz fiziksel mi yoksa psikolojik mi? Kan testi ve bir hafta boyunca tüm yediklerinizi yazarak aldığınız notlar bizi yönlendiriyor." Yediklerinizin sizin için ne ifade ettiğini yazmak, yemekle olan ilişkinizi gözler önüne seriyor. Bu yöntemler ne kadar faydalı, zaman gösterecek ama şu diyet kısır döngüsüne farklı taraftan, biraz daha derinden yaklaşmak hoşuma gitmedi değil. Hem ne demiş Einstein: Aynı şeyleri yapıp farklı sonuçlar bekleyenler sadece delilerdir. ♦ GÖZDE ATAKOĞLU