

# ACIKMADAN

Joseph SCHEPPACH

# AÇLIK REJİMİ



**H**alk arasında "yemek ve içmek vücudu ve zihni zinde tutar" denir. Ya açlık rejimi? "Açlık rejiminin her çeşidi vucuda zararlıdır" diyor, Giessen Üniversitesi beslenme uzmanı Bettina Hahn. Öte yandan rejim ve diyet uzmanı Dr. Helmut Lütznier, "Yıllar boyu biriken zehir ve fazlalıkları vücuttan atmanın en doğal yolu açlık rejimidir" diyor.

Her iki görüş de haklı olabilir. Ancak kesin olan bir şey varsa açlık rejiminin tekrar eski önemine kavuştuğudur. Ambulant açlık rejimi tutan hastalara bakan doktorların sayısı gittikçe artıyor ve şu sırada Almanya'da 29 klinik, hastalarına açlık rejimi uygulamaktadır. Açlık rejiminin yararlarına inanılara göre bu usulle her türlü hastalık, doğal olarak en başta şişmanlık tedavi edilebilir.

Açlık, insanlık tarihi kadar eski, hatta yaşarla aynı yattadır denebilir. Şöyle de düşünülebilir: Açlık canlıların hayatta kalma becerisinin bir parçasıdır. Zira haftalarca hatta aylarca süren açlık, özellikle yırtıcı hayvanların senelik yaşamlarının bir parçasıdır. Bir çok hayvanın açlığa dayanma yeteneği olmasaydı, yeryüzünden silinir giderlerdi. Zaten doğada, her zaman ve düzenli yiyecek bulmak kolay değildir.

Dağ keçisi, geyik veya bazı küçük kemirgenler gibi yükseklerde yaşayan dağ hayvanları, güz aylarında vücutlarında yağ toplayarak ve kışın her yerin karlarla örtüldüğü günlerde bu yağı harcayarak yaşamlarını sürdürürler. Ve hatta bu hayvanların çiftleşme zamanları çoğunlukla aç kaldıkları bu

aylara rastlar. Özellikle erkekler dişileri paylaşmak için zorlu kavgalara girerler. Bu olay da göstermektedir ki, açlık tüm yaşam faaliyetlerinin azaldığı değil, aksine yukardaki örneklerde de görüldüğü gibi, enerjinin açığa çıktığı bir dönem olmaktadır.

Aynı yaşam özelliklerine balıklar, kuşlar ve kambur balinalar gibi memeliler de sahiptirler. Göçmen kuşlar yaz sonuna doğru gereksinimlerinden fazla yiyerek, depoladıkları enerji ile hiç durmadan 5.000 km yol katedebilirler. Tüm yırtıcı hayvanlar, hiç bir şekilde besin depolamadıkları halde, av bulamadıklarında haftalarca açlığa dayanabilirler.

Hayvanlarda olduğu gibi, insanlar da aç kaldıklarında depo edilmiş olan enerjilerini harcayarak yaşamlarını sürdürme özelliklerine sahiptirler. Zamanımızda Avustralya'da veya Afrika'da hala bazı yerli kabileler, yiyecek yönünden çevrelerine uyum sağlayacak yaşamlarını sürdürmektedirler.

## Açlık Rejimi: Bıçaksız Amellyat

Herkesin bildiği bir diğer açlık rejimi her kim hastalanası iştahını yitirir, gerçeğinden kaynaklanır. Hastalanan bir köpek veya kedi gözden uzak bir yere sığınip günlerce bir şeyler yemezler. Hastalanan bir insan da genellikle yalnız kalmak ister, sunulan yemekleri iştahsızlıktan dolayı reddeder. Hasta olan bir canlı, içgüdüsel olarak doğru olanı yap-

maktadır: açlık rejimi. Hastalığa yakalanan vücut, sindirim işiyle uğraşıp gücünü harcamak istemez. Bunun yerine, daha önce depo ettiği enerjiyi; yani depo ettiği yağ tabakalarını kullanmayı yeğleyerek, tüm gücünü hastalığa karşı seferber eder.

Hasta insanların açlık rejimi ile tedavisi yönteminin unutulmaktan kurtarılıp, tekrar güncel olmasını Dr. Otto Buchinger'e borçluyuz. Dr. Buchinger, yakalandığı ağır bir hastalık nedeniyle açlık rejimine başlar. Ağır bir eklem romatizmasına yakalanan Buchinger'in hastalığı kronik bir durum alır, ayrıca kas erimesi, karaciğer büyümesi ve arka arkaya tekrar eden safra kesesi iltihaplanmaları görülür. Dr. Buchinger bu hastalıkları arka arkaya iki defa açlık rejimi yaparak yenmesini başarır.

Dr. Buchinger açlık rejimini ilk keşfeden kişi olmamakla birlikte çok değerli bir hizmette bulundu: Binlerce hastasında açlık rejimi ile tedavi yöntemini deneyerek, daha çok hangi hastalıkların tedavisinde etkili olduğunu ortaya koydu. Düşük kan basıncı dışında tüm hastalıkların tedavisinde açlık rejimi olumlu sonuç vermiştir.

Ben şahsen her hangi bir hastalığın nedeni ile değil, merak ettiğim ve bizzat denemek için açlık rejimi yaptım. İlk defasında bir hafta, ikinci defasında ise üç hafta rejim yaptım. Sonuçta fazla kilolarım dışında hiç bir kaybım olmadı, aksine bir takım kazançlarım oldu:

- o bir konu üzerine dikkatimi daha iyi toparlayabildim.
- o duygu ve düşünce alemim daha hassas oldu.
- o günlük telaş ortadan kalktı ve
- o düzenli, sakin bir çalışma hayatına kavuştum.

## AÇLIK REJİMİ VE AÇLIK GREVİ

Rejim uzmanı Dr. Helga Büchler açlık rejimi ile açlık grevi arasındaki büyük farkı şöyle dile getiriyor: "Açlık rejimi ile açlık grevi arasındaki fark insanın aldığı tavıra bağlıdır. Açlık rejimi kendi isteğimizle olmaktadır ve olumlu bir olaydır. Açlık grevinde ise insanın bir şeyleri zorla elde etme isteği vardır ve bir tür savaş vermektir. her savaş öfke ve kızgınlık demektir. Öfke ve kızgınlık mide salgılarını artırır, mide salgıları ise açlık duygusu yaratır."

## AÇLIK REJİMİ NASIL YAPILMALI

Açlık rejimine, ilk bir veya iki gün sadece meyve yemek başlanmalıdır. Böylece ilk günlerde midenin kısıyında köşesinde kalmış olan et parçalarının çürümesi önlenir ve sindirilerek yok edilir. En iyisi, midenin ve barsakların eczanelerde bulunan glaubern tuzu ile iyice temizlenmesiyle rejime başlanmalıdır. Bu rejim sırasında kesinlikle katı yiyecekler alınmamalıdır. Sadece ve istenildiği kadar su, maden suyu, çay veya kaynatılmış sebze suyu alınabilir. Açlık rejimi sıra-

sında alkollü içki ve sigara alışkanlıkları bırakılmalıdır.

Rejimin ilk günü, vücudumuzda şu gelişmeler olur: Kandaki şeker oranı düşer, durum beyine iletilir "besin all!". Eğer midemizde hala mide özuları varsa açlık duyarız. Bu duygu, bazı insanlarda baygınlık derecesinde kuvvetli olur. En zor günler rejimin başlamasından sonraki 2. ve 3. günlerdir. Zira bu günler vücudun yeni duruma uyum sağladığı günlerdir. Adeta gripe yakalanmış gibi başağrısı, sırt ağrısı ve kaslarımızda şiddetli ağrılar duyarız. Ama bir süre sonra durum değişir. Açlık duygusu ve vücuttaki diğer ağrılar tümüyle ortadan kaybolur. Gerçekten açlık rejimi yapmak isteyen kişi hiç açlık duymaz. mideye artık katı yiyecek gelmediği için, bu organımız özsu salgılamayı iyice azaltır ve bağırsaklar da çalışmasını durdurur. Şimdi neler olduğunu Dr. Lütznere'den dinleyelim: "Vücut artık dışardan yiyecek beklentisine son vermiştir. Mide ve bağırsaklarda ne bir guruldama ne de iştah kalmıştır. Vücut artık kendi içindeki depoya yönelmiştir; ferahlamış ve adeta hürriyetine kavuşmuştur. Akşama ne yiyeceğim, yarın ve ertesi gün yemek için neler almalı gibi, insanı bağlayan ve düşündürülen konular artık akla gelmemektedir.

## VÜCUT VE RUH TEMİZLİĞİ

Yirmi ve daha fazla gün yapılan açlık rejimlerinde "açlık krizi" gelebilir. Kişi kendisini kırgın, yorgun ve aşırı duyarlı hisseder. Aslında bu krizler sağlık belirtileridir. Bu krizler hastalıklı ve zararlı dokuların vücuttan söküldüğü ve kanla birlikte dolaştığı anlardır" diyor Dr. H. Lütznere ve devam ediyor; "bu zararlıların vücudumuzdan atılmasıyla birlikte, krizler de tamamen kaybolur gider. Artık vücut iyice ferahlamıştır ve insan kendi iç alemine yönelmiştir; uyku sırasında rüya görmeler artmış, geçmişi anımsama kabiliyeti yükselmiş, duygu ve düşüncelerimiz hassaslaşmıştır. Bazı kişilerde koku alma duygusu artar. Fakat bizzat rejim yapan kişi de doğal olarak pek hoş kokmayabilir. Bu koku vücuttaki zehir ve yaramaz dokuların dışarı atılmasıyla ilgilidir. Bu nedenle rejim sırasında ağız sık sık temizlenmeli ve daha sık banyo yapılmalıdır."

Açlık rejimi bitince, en önemli safha; yani vücudun tekrar yenilenmesi dönemi başlar. Bu geçiş dönemi, rejim süresinin 1/3'ü kadar sürmelidir. Önemli olan vücudun, doğal olarak en başta midenin sindirim işlerine yavaş yavaş alıştırılmasıdır. Rejimin bozulması, olgun bir elma ile yapılmalı ve bu çok ağır yenilmelidir.

"Vücut temizliği için ve fazla kiloları vermek için herkes açlık rejimi yapmalı mı?" sorusuna, uzmanlar değişik yanıtlar vermektedirler. Beslenme uzmanı B. Hahn "açlık rejimini, sadece şişman kişiler yapmalı ve süre olarak 2-3 haftayı aşmamalı" diyor.

P.M.'den çev: Nuri GÜLDALI