**Giriş**

Atalarımızın bu dünyadaki en büyük avantajlarından biri hareket kabiliyetleridir.

Gelişmiş bedensel yetenekleri sayesinde dünya üzerinde rahatça yayılım sağlamışlardır.

Uzun seçilim süreçleri sonucunda harekete uyumlanan insan, bu özelliğini günümüzde yeterince kullanmadığında da birçok hasar alabiliyor.

Kendi fabrika ayarlarımızı bildiğimizde daha sağlıklı ve verimli bir hayat kurabiliyoruz.

Bedensel durumumuz, hareketimiz ve yeme alışkanlıklarımız konularında bilgi sahibi olmak veya fabrika ayarlarımıza yakın bir hayat inşa etmek istiyorsak bu özet bize yardımcı olacaktır.

Çeşitli ve aralıklı yemek yemenin ve hareketli bir hayat yaşamanın önemini bilimsel bilgilerle detaylıca incelemek istiyorsanız bu özetin sizlere fayda sağlayacağına inanıyorum.

**Çırılçıplak Bir Garip Canlı**

Kendi bedenimize alıcı gözle bakıp incelediğimizde aslında çok zayıf, tüysüz, kılsız, çıplak, dayanıksız, korumasız ve dış etkilere sonuna kadar açık bir canlı olduğumuzu fark ederiz.

Diğer tüm canlıların aksine insan, herhangi bir doğal ortamla uyum sağlamamıştır.

Bunun yerine hayatta kalabilmek için elbise giymek, teknoloji üretmek ve çevresini değiştirmek zorunda kalan bir yapıya sahiptir.

Bu yollarla da var olan tüm habitatlarda bir şekilde hayatta kalabilen tek canlıdır.

Hayatta kalmak için zihnini bu kadar zorlamak zorunda kalan başka bir canlı yoktur.

Dolayısıyla insanı incelemek için insan bedenine baktığımız kadar zihnine de bakmamız gerekmektedir.

Dünya, yüz binlerce yıl boyunca birçok "insansı" türe ev sahipliği yapmıştır.

Bugün ise dünyada sadece tek bir insan türü yaşamaktadır.

Biyolojik sınıflandırmaya göz atan insanların genellikle şaşkınlık ve itiraz hissiyle dolup taştığı görülmektedir.

"Ne yani, biz şimdi maymun muyuz?" sorusu en sık akla gelen sorulardan biridir.

Biyolojide bahsedilen maymun günümüzde akla gelen ve ağaçtan ağaca zıplayan sevimli hayvanlar anlamını taşımaz.

Onun yerine tüm insansı ve maymunsu canlıları taşıyan bir terim olan ve Türkçe'de "insansı maymunlar" olarak adlandırabileceğimiz bir maymun grubu kullanılabilir.

Modern insan, homo cinsinin hayatta kalan tek üyesidir.

Yani tüm "ırk" adı verdiğimiz yanılgılara rağmen insan, aslında biyolojik olarak ırktan söz edemeyiz, insan tek bir türdür.

Çünkü farklı bir ırktan bahsetmek için aramızda bir üreme engeli olması gerekir.

Aşikardır ki böyle bir durumumuz yok.

Canlılığımızı hem birinci elden deneyimleyerek hem de biyoloji biliminin bilgilerine dayanarak incelediğimizde kendimize dair derin bir iç görü geliştiririz.

Bu nedenle de biyolojiyi anlamak, varlığımızı anlamanın en temel düzeyde gerçekleştirme şansı yakalatır.

Medeniyetimizin alışkanlıkları ve kültürel kalıplarımız bizi genellikle tabiatımızdan uzak bir benlik algısına mecbur kılar.

Fakat biyolojimizi bilmediğimiz sürece bütün çabalarımız hüsranla sonuçlanacaktır.

İnsanın fabrika ayarlarını öğrenip ona yakın bir hayat inşa ettiğimizde ise doyumlu bir hayata ulaşabiliriz.

**Kaos Güzeldir**

Kaos, bildiğimiz anlamda bir düzene sahip olmayan, düzensiz görünen ama arka planda kendi kendini organize eden kompleks bir matematiksel düzen tarafından yönetilen sistem veya davranışlara verilen isimdir.

Kaos bakış açısına yakından baktığımızda tabiatla ve kendi hayatımızla nek adar örtüştüğünü fark ederiz.

Birçoğumuz hayatımızı düzene sokmak için çabalar.

Bu şekilde belirsizliklerden uzaklaşmaya çalışırız.

Biz ne kadar düzenli ve sistemli yaşarsak yaşayalım, tabiatın temelinde kaotik bir sistem vardır.

İnsanın fabrika ayarlarındaki sıfırıncı ayar, bu kaotik düzeni göz önüne alınca kendiliğinden ortaya çıkar.

Rutinler her ne kadar faydalı olsa da kendi ayarlarımıza dönmek için ara sıra bu rutinden kaçmak ve sistemi şaşırtacak beklenmeyen değişikliklere izin vermek önemlidir.

**Hareketsizlik Bizi Neden Hasta Eder?**

Yer değiştirebilme kabiliyeti olan çok hücreli canlılarda iletişim ağı olarak beyin veya beyne benzer bir organ bulunur.

Bitkilerin hareket şekli yalnızca beden biçimlerini değiştirebilmek üzerine kuruludur.

Beynin var olması için ise "yer değiştirebilmek" söz konusu olmalıdır.

Yani beyin varsa, o canlı bir şekilde hareket halinde olmak zorundadır.

Beynin en gelişmiş versiyonunu taşıyan insanda da bu özellik aslında harekete dayalıdır.

Birçok hayvanda olduğu gibi insanda da fiziksel egzersiz yapan canlıların ömrünün yapmayanlardan daha uzun olduğu gözlemlenmiştir.

Atalarımız zayıf ve çıplak bedene sahip oldukları için bir yerden bir yere taşınarak yaşama olasılıklarını arttırmışlardır.

Bu sebeple bizler de hareket eden atalarımızdan bu özelliği miras alıp fabrika ayarlarımıza eklemişiz.

Günümüzde de hareketsizlik, birçok fiziksel ve psikolojik soruna sebep olmaktadır.

Bütün bedeni, ter bezleri ve kasları gibi anatomik uyarlanmaları ile insan; harekete dayalı bir yaşam tarzından uzaklaştıkça bunun bedelini ödeyecektir.

Örneğin, çocukların bütün gün belli bir yerde oturmasını kapsayan bir eğitim sistemi bilişsel açıdan önemli görülse de, başta hiperaktivite ve dikkat bozukluğu olmak üzere birçok şikayeti de beraberinde getirmektedir.

Btün gün oturmak özellikle de çocuklar için fabrika ayarlarıyla uyumlu bir müdel değildir.

Temel ayarlarımıza uygun, içinde hareket barındıran bir yaşam tarzı seçersek doğamıza daha yakın, doyumlu bir hayata yaklaşmış oluruz.

**Hareket mi Spor mu?**

Tüm canlılar biyolojik ihtiyaçlarına yönelik davranışlarda bulunurlar.

Bizler ise bu konuda da biraz sıyrılarak, amaçsız görünen, varlık nedenimizden kopuk ve anlamsız diyebileceğimiz davranışlarda bulunuruz.

Bunlardan biri de spor salonlarında hiçbir yere gitmeyen koşu bantlarının üzerinde terlemektir.

Bedeni hareket ettirmek aynı zamanda zihinsel bir aktivitedir.

Fakat spor salonları gibi bedeni "girdi-çıktı muhasebesi" bağlamında bakan alanlarda zihinsel ödüllerin ateşleyici ve güdüleyici yanlarından uzak kalmaktayız.

Bu anlamda hareketi sadece kasların hareket etmesi olarak algılamayıp insanın anlam arayan bir canlı olduğunu hatırlayarak zihinsel ihtiyaçlara yönelik de uygularsak daha yüksek verim alabiliriz.

Beden hareketlerini yaratıcı aktivitelerle birleştirdiğimizde, duygusal bağlantılar ekleyeceğimiz için motivasyonumuzu korumamız kolaylaşır.

Örneğin yürüyüş yaparken manzara fotoğrafı çekmek bu iki aktiviteyi birleştirip motivasyonu korunmasında kullanılabilir.

Elimizdeki verilerle fabrika ayarlarımıza en uyumlu hareket şekli, yüksek yoğunluklu ve aralıklı olandır.

HIIT (High Intensity Intermittent Training) olarak da adlandırılan bu egzersiz türünde, 4-6 dakika yapılan azami hareket ve güç kullanılan yoğun egzersiz etaplarının arasına 4 dakikalık dinlenme veya hafif yürüyüş etapları girmektedir.

Gün aşırı tekrarlanan ve yarım saat cüvarı yapılan bu egzersizin kalp-damar sistemi dahil birçok sistemimizi olumlu etkilediği bilinmektedir.

Ayrıca sıfırıncı ayarda olduğu gibi belirli zamanlara sabitlenmemiş, düzensiz ve beklenmeyen bir hareket tarzını bedenimiz ve beynimiz daha çok benimseyecektir.

**Beden Zihni, Zihin Bedeni Nasıl Kontrol Ediyor?**

Şehirde yaşatan ve hareket kabiliyeti sınırlı olan insan, çoğunlukla bilişsel bir canlıya dönüşmüş durumdadır.

Öyle ki bazıları için vücut adeta kafayı bir yerden bir yere taşımak için bir araç olarak görülür ve beden sağlığı yabana atılır.

Fakat beden zihinden, zihin de bedenden ayrı düşünülemez.

Birinde oluşacak aksaklık diğerini etkilemektedir.

Zihinsel sürecin fiziksel etkisini limon örneğiyle detaylandırabiliriz.

Buzdolabından bir limon alıp ağzınıza sürdüğünüzü düşündüğünüzde ağzınızın istemsizca sulanmaya başladığını fark edersiniz.

Zihinsel bir süreç olan düşünce, fiziksel olarak tükürük bezlerinin salgı yapabilmesini sağlamaktadır.

Yani zihnimizin de bedenimiz üzerinde bir kontrol mekanizması vardır.

Bedensel pratikler de zihinsel süreçleri etkiler.

Yoga, meditasyon veya bunlarla ilgili alanlar bedeni dinlendirirken zihni de arındırır.

Başta nefes alıp vermek olmak üzere beden hareketlerinde yapacağımız, bedensel kasların aktivitesini bilinçli şekilde kontrol etme konusunda ustalaştıkça zihninizi kontrol etmekte de ustalaşacaksınız.

**Dijital Sağlık**

İnsanlar olarak hızla gelişen teknolojiye biyolojik olarak uyumlanmakta zorluk yaşıyoruz.

Çevremizdeki değişimler artık biyolojik değişim hızımızdan çok daha hızlıdır.

Tam da bu sebeple insanlar olarak neredeyse günlük değişen ortama biyolojik olarak uyum sağlamakta zorlanıyoruz.

Sağlığımızı korumak amacıyla oluşturduğumuz dijital cihazlar ise bedeni bir girdi-çıktı bütünü olarak algılamamıza sebep olarak bizi otantik sağlığımızdan uzaklaştırmaktadır.

Sağlık, sadece hasta olmama hali değildir.

Sağlık, bütüncül bir iyi olma halidir.

Oysa ki günümüzde sağlıklı olarak görülen sadece belli koşullar sağlandığında, sadece aynı dar düzenin içinde iyi hissedebilen insan sağlıklı değil "bağımlı"dır.

Sağlık hali ise farklı koşullarda hem beden hem de zihin salığımızı sürdürebilecek bir uyum düzeyini ifade eder.

Bu anlamda insanın dijitalleşmenin göz boyamasından uzaklaşıp gerçek ve bütüncül bir sağlık anlayışına sahip olması, fabrika ayarlarına uyarlanması açısından önemlidir.

**Baskül ve Sağlık**

Basküle çıkıp ağırlık değerimizi gördüğümüzde sağlığımız hakkında fikir sahibi olduğumuzu düşünürüz.

Beden kitle indeksi gibi havalı belirleyiciler yüzünden ideal kilonun sağlığımızın doğrudan belirleyicisi olduğunu düşünürüz.

Bir önceki bölümde sağlığın yalnızca sayısal ifadelere bağlı olmadığından bahsetmiştik.

Sağlığımız direkt olarak kilomuzla ilişkili değildir; çünkü bedenimiz sayısal ifadelerle çalışan bir makine değildir.

Beslenme de sağlık da bu parametrelerden çok farklı dinamiklere dayanmaktadır.

İnsanlar olarak beslenme sistemimiz "fabrika ayarlarımızda" şeker üzerine kurulmuştur.

Fakat tabiatta nispeten az bulunan şekeri her zaman elde edemeyeceğimiz için diğer besin maddeleri de bir şekilde şekere dönüştürülerek enerji kaynağı olarak kullanılabilmektedir.

Atalarımızın her zaman istediği yiyeceği elde edememesine bağlı olarak çeşitli depo sistemlerimiz bulunmaktadır.

Uzun açlık dönemlerinde enerji ihtiyaçlarını karşılamak için bulduklarını yemeli ve depo etmeliydiler.

Bugüne dönüp baktığımızda diğer tüm primatlara göre çok daha yağlı olmamızın altında da bu depolama stratejisi yatmaktadır.

Protein, karbonhidrat veya yağ; ne alırsak alalım bedenimizde yağ şeklinde depo edilmektedir.

İhtiyaç durumunda yağlar yakılarak enerjiye dönüştürülür.

**Atalarımız Ne Yerdi?**

Atalarımızın dişleri üzerinde yapılan araştırmaya göre meyveler, yemişler ve lifli bitkisel besinlerle beslendikleri incelenmiştir.

Dik durabilen homo erectus ile birlikte avlanma başlıyor ve insan beslenmesi bu noktada büyük oranda şekil değiştiriyor.

İnsansılar yine de hiçbir zaman tamamen etobur canlılara dönüşmüyor.

Bunun yerine ara sıra ve az miktarda et tüketip, çoğunlukla yağ ve lif ağırlıklı besleniyorlar.

Özet olarak atalarımızın beslenme şekli az miktarda et, bol yağ, protein ve karbonhidratça fazla zengin olmayan bir rejim olarak görünüyor.

**Açlık Hali**

Beslenmemizin en önemli aşamalarından biri açlık halidir.

Açlık, beynimizin tam ortasında bulunan hipotalamus bölgesiyle işleyen harekete geçirici bir histir.

Hipotalamustaki açlık ve toklukla ilgili bölgeler, doğuştan gelen temel bazı ayarlara sahip gibi gözükse de sonradan oldukça değişebilmektedir.

Bu ayarlar deneyimlerle sübjektif olarak değişebilse de basit davranış değişiklikleri ile orjinal ayarlarımızın tekrar devreye girmesini sağlamamız mümkündür.

Belirgin bir hastalık yoksa fabrika ayarlarına dönüş sanıldığı kadar zor değildir.

Açlık herkes için huzursuzluk verici bir his olmasına rağmen beslenmemizin temelinde yer alır.

Atalarımız için açlık, rahatı bozarak besin aramaya yönlendiren bir güçtü.

Bizlet için ise açlık genellikle geldiği anda bastırılması gereken bir his olarak konumlanmıştır.

Fakat açlığa katlanabilen ve hatta bedenleri için olumlu hale getiren atalarımızdan kalan özelliklerle birlikte açlığın kaçınılması gereken bir his olmadığını hatırlatmakta fayda var.

Öyle ki açlık hissi çoğu zaman faydalı bir iyileştirme yöntemidir.

Örneğin bütün gün aç kaldığımızda karnımızın guruldaması bağırsaklarda sıkılma-gevşetilme kasılmalarına sebep olur.

Bu kasılmalarla birlikte sindirim kanalında sindirilmeden kalan kemik, lif ve yabancı cisimlerin dışkıyla atılması için sindirim sisteminin ileri bölümlerine taşınması gerçekleşir.

Bu kasılmaların başka bir faydası ise bağırsaklardaki zararlı bakterilerin aşırı üremesini sınırlandırmaktadır.

**Sağlıklı Beslenme**

Sağlıklı olabilmemiz için bize uygun beslenme şeklimizi keşfetmemiz gerekmektedir.

Sağlıklı beslenmek için öncelikle sağlığımızı sayılarla ifade etmekten uzaklaşıp kilomuzdan önce yeme alışkanlıklarımızı gözden geçirmemiz gerekir.

Birtakım sade İFA kuralı ile kendimize uygun beslenme biçimini bulabiliriz.

Yemek yedikten sonraki 2-4 saatlik süreçte bedenimizde neler olduğunu gözlemleyebilriiz.

Tam olarak acıkınca yiyip açlık hissinin iyileştirici özelliklerinden faydalanabiliriz.

Lifli, çiğ ve yeşil gıdaları tercih edip ruh durumumuzu ve zihinsel odağımızı da arttırabiliriz.

Özellikle kabuklu yemişlerde bulunan yağları beslenmemize ekleyebiliriz.

Son olarak beslenmemizin sağlıklı bir yaşam getirmesini istiyorsak İFA'na uygun şekilde bedeni hoş sürprizlerle şaşırtmayı deneyebiliriz.

Farklı gıdalar denemek; arada sırada vejetaryen veya vegan gibi besin tarzlarını benimsemek; rutini bozacağından bütünsel sağlığımıza olumlu etki yapması muhtemel uygulamalardır.

**Son Özet**

Bu özetle birlikte insan olarak fabrika ayarlarımızın bir kısmına göz attık.

Özellikle bedenimiz, zihnimiz, hareket kabiliyetimiz ve beslenme şekillerimizle ilgili temel ayarlarımıza değindik.

Modern toplumda sıkça unutulan bu ayarlarımızın, bilimsel bilgiler ve kadim öğretiler ışığında tekrar gündeme gelmesinin farkındalığıyla birlikte kaliteli bir yaşamın kapılarını da aralamış olduk.

Özette ilk olarak, belirsizlikten kaçmak için oluşturduğumuz düzenin aslında evrenin işleyişinden ne kadar uzak olduğundan bahsettik.

Kaosu tanımlarken atalarımızın yaşamında da rutinlerin her zaman olumlu işlemediğini anlattık.

Özetin ilerleyen bölümlerinde beynimizin hangi amaca yönelik evrimleştiğini aydınlatarak hareketin bizim için öneminden bahsettik.

İnsanın ayarlarına en uygun hareket biçimini de açıkladıktan sonra yeme alışkanlıklarımıza değindik.

Atalarımızdan bize kalan iyileştirici besin uygulamalarını inceledikten sonra bütüncül bir sağlık için uygulayabileceğimiz birkaç beslenme ipucunu vererek özetimizi sonlandırdık.