**# Aç Kalmak Sağlıklı ve Uzun Bir Ömrün Anahtarıdır**

"Aç kalmak sağlığınızı bozar" ya da "ne kadar çok ymeek o kadar çok sıhhat" gibi düşünceler hepimizin kafasında yerleşmiş ve uzun zaman doğru olarak kabul edilmiştir.

(Bunları söyleyenin de, çıkaranın da, yayanın da, yaydırtanın da...).

Oysaki hala yaygınlığını sürdüren bu düşünceler, sağlığımızı bozan başlıca sebeplerdir.

Geçmişte bol yemek yemek hareketin, kilolu olmak ise zenginliğin simgesi olmuştur.

Ancak ilerleyen zaman, evrimlsel süreç ve yapılan araştırmalar artık aç kalmanın bizi sağlıklı kıldığını göstermektedir.

Öğün miktarını azaltmak, yaşam süresinin uzamasını ve dış görünümün gençleşip güzelleşmesini sağlar.

Dış görünüş aslında sağlığın en büyük göstergesidir.

Sürekli tokluk hissiyle yoluna devam eden bir beden, ne kadar güzellik ürünü kullanırsa kullansın ya da ne kadar dış müdahalelerle güzel bir görüntüye sahip olmaya çalışırsa çalışsın bunu başaramaz.

Yaşlılığın gençliğe, sağlıksız bir bedeninse sağlığına kavuşmasını sağlayan tek şey açlık hissidir.

Nagumo bu durumu şu sözlerle açıklar: "karnınızın açlıktan guruldamasına ne kadar çok izin verirseniz, vücudunuzda aynı oranda iyi şeyler gerçekleşir ve bu durumun gençleşmeye de etkisi vardır!".

(Bu çok doğru.

Uzun süreli açlık durumunda karnın guruldaması, bağırsaklardan kaynaklanıyor.

Bağırsaklar kasılıp gevşeyerek vücuttaki toksinleri atmaya çalışıyor ve bu sayede guruldama sesi çıkıyor.

Yani aslında açlık halinde vücut kendi kendini temizliyor.)

**# "Yaşama Gücü" Geni Açlıkla Ortaya Çıkar ve Bu Gen İyi Bir Hayat Sürmenizi Sağlar**

"Günde üç öğün yemek yemelisiniz" düşüncesi tüm dünyada hakimiyetini sürdürmekte ve gerçekliğini binlerce yıl önce kanıtlamış gibi kabul görmektedir.

Oysaki bu düşünce, bir asırlık geçmişi olmayacak kadar yeni ve doğruluğu kanıtlanamayacak kadar gelişigüzeldir.

(Bu "sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür" safsatasını çıkaranları da Allah bildiği gibi yapsın.

Uyanır uyanmaz kimin canı yemek yemek ister?

Ayrıca uyanır uyanmaz çalışmaya hazır ve enerji dolu olan beynimi neden yemekleri öğütmek için vücudu yöneten basit bir organ haline getireyim?

Sabah kalkarım en zor en sıkıcı işleri bir çırpıda hallederim, çünkü enerjimi uykuda toplamışımdır ve beynim zehir gibidir.

Yemek sonra.)

İnsanlık var oluşundan bu yana, üç öğün beslenebileceği ve karnını her daim tok tutabileceği bir yaşama sahip olmamıştır.

İkinci Dünya Savaşı'nın sona ermesiyle beraber yavaş yavaş refah seviyesi yükselen toplumlar, fazla beslenmeyi ve midenin devamlı tok tutulmasını sağlıklı olmanın gerekliliği olarak görmüşlerdir.

Fakat günümüzde de devam eden bu durum, sağlıksız bir yaşama sebep olmakla beraber sadece dünya üzerindeki bazı insanların yapabildiği bir şeydir.

Dünya eskiden beri açlıkla boğuşmuş ve hala da boğuşmaktadır.

Yetersiz beslenme ve kıtlık özellikle Asya, Afrika ve Güney Amerika bölgelerinde kendilerini göstermektedir.

İnsanlığın açlıkla savaşı hiçbir zaman bitmemiştir ve büyük olasılıkla da bitmeyecektir.

Fakat şöyle de bir durum vardır, açlık ve yoksullukla boğuşan ülkelerde doğum oranları en üst seviyelerde seyrederken refah ve bolluk içinde yaşamını sürdüren bölgelerde doğum oranları oldukça düşüktür.

Bu da açlıkla savaşan toplumların nüfusunun artmasına, karınlarını hep tok tutabilen toplumların ise nüfusunun giderek azalmasına neden olur.

Peki bu durum neden kaynaklanır?

Şöyle ki insan, yok olması her zaman mümkün olan ve devamlı olarak da doğal afetler, hastalıklar ve savaşlarla mücadele etmesi gereken bir canlıdır.

Tüm bunlar tarafından yaşamı kolayca tehlikeye girebilen insan, kendi savunma mekanizmalarını yaratmıştır.

"Yaşama Gücü Geni" de bunlardan bir tanesidir.

İnsan, milyonlarca yıl boyunca yok olma tehlikesini atlatmış ve bugünlere kadar gelmiştir.

İnsanlığın bunu başarmasını sağlayan yaşam gücü geni, sürekli olarak karşılaştığı tehlikeleri atlatmasıyla ortaya çıkmıştır.

Sadece yaşama gücü geni değil bedenimizi açlığa hazırlayan "Tutumluluk Geni", açlık durumunda hayatta kalmamızı sağlayan "Gençlik Geni", açlık durumunda doğum oranını yükselten "Doğurganlık Geni" ve enfeksiyonlara karşı gelen "Bağışıklık Geni" gibi birçok gene sahibizdir.

Tüm bu genler, hayatta kalmamızı ve zor şartlar altında yaşamımızı sürdürmemizi sağlar.

Yaşama gücü geni, uzun ve sağlıklı bir yaşamın kaynağıdır.

Ama biraz önce de belirttiğimiz gibi bu genler, zor durumlar altında var olan ve ortaya çıkan genlerdir.

Kendini tehlike altında hissetmeyen ve ihtiyacından çok fazlasıyla beslenmeye devam eden bir insan, kendi yaratılışına bir noktada karşı çıkmış olur; gençliğini, güzelliğini ve sağlığını kaybeder.

**# Günde Tek Öğün Beslenerek Az Ye Sağlıklı Yaşa**

"Su içsem yarıyor" cümesini kuşkusuz birçok kez duymuşsunuzdur.

Hatta bunu kendiniz de dile getirerek birçok defa diyet bozmuş ve pes etmişsinizdir.(Hayır etmedim).

Oysaki bir bahane olrak öne sürülen bu cümlenin altında bazı gerçekler yatar.

İnsan, yaşadığı tüm dönemler boyunca açlıkla mücadele etmiş ve bunun sonucunda az miktar gıda maddesinden çok miktarda besini almaya çalışan genlere sahip olmuştur.

"Tutumluluk Geni" olarak adlandırılan bu gen, insana tükettiği her besini yağa çevirme eğilimini kazandırmıştır.

Bu nedenle, az miktarda yemek yesek bile her zaman kilo alma eğilimi gösteririz.

Ve bu sayede binlerce yıldır hayatta kalmayı başardık.

Fakat nadir olsa da tutumluluk geni eksik olan insanlar vardır.

Bu kişiler ne kadar çok yemek yeseler de kilo alamazlar.

"Ne kadar da şanslısın" veya "kilo alma derdin olmadan her istediğini yiyorsun, mükemmel" şeklinde tepkiler alan bu durum aslında hiç avantajlı değildir.

(KESİNLİKLE).

Tutumluluk genine sahip olmayan kişiler, açlığa yol açan zorlu şartlar altında hayatta kalamazlar.

Tutumluluk geniyle birlikte çalışan bir diğer önemli gen ise "Gençlik Geni" olarak adlandırılan "Sirtuin Geni"dir.

Bu gen, midemiz ne kadar boş olursa yaşam genimizin de o kadar aktif hale gelmesiyle ortaya çıkmıştır.

Araştırmalar sonucunda söyleyebiliriz ki insanı hayatta tutan genlerin başında sirtuin geni gelmektedir.

Açlık durumunda kendini gösteren bu gen, "günde tek öğün beslenmeyle sağlık metodunun" temelini oluşturur.

Aşırı yemek yemek, uzun ve sağlıklı bir yaşama sahip olmamızı sağlayan genlerin ortaya çıkmasını engeller.

Aynı zamanda çoğu hastalığın da başlıca nedenidir.

İştah denilen hayvansal dürtü insanlarda açığa bıırakılmıştır.

Öte yandan, hayvanlar tok oldukları zaman yeme eylemine devam etmez.

Mesela bir aslan karnı tokken önünden bir tavşan geçse bile ona saldırmaz.

Fakat bir insan daha yeni akşam yemeğinden kalkmış olsa da önüne gelen tatlıları yemeye devam eder. (Yavaş ayı!)

Tüm bu durumlar sonucunda günde üç öğün beslenmenin kesinlikle sağlığa yararlı olmadığını söyleyebiliriz.

İnsan tok olduğu halde sürekli yemek yeme alışkanlığına kolayca sahip olur.

Bunun sonucunda da diyabet, beyin kanaması ve kalp hastalıkları gibi ölümcül sonuçları olan hastalıklara yakalanabilir.

Yaşam gücümüzü ve gençliğimizi sağlayan genlerimiz, modern toplumun getirdiği ani değişimlere ayak uyduramamıştır.

Geçmişte insanların sürekli tetikte olmasını gerektiren yaşam koşulları aslında sağlıklı, genç ve canlı kalmamızı sağlamıştır.

Fakat hızla değişen dünya çevremizi de aynı hızda değiştirmiştir.

Bu değişime ayak uydurmamız için belki de binlerce yıl sürecek bir evrim sürecine ihtiyacımız vardır.

Tokluğa adapte olamayan modern insan, beklenenden daha hızlı yaşlanmaya ve daha kısa ömürlü olmaya başlamıştır.

Aşırı yemek yemenin de dahil olduğu hayat alışkanlıklarımız, bizi hastalıklı ve sağlıksız bir hayata mahkûm eder.

Bu sebeple ilk olarak hayat alışkanlıklarımızı değiştirmeye beslenme alışkanlıklarımızdan başlamalı ve tek öğün beslenerek "az ye uzun yaşa" sözünün gerçekliğini yaşayabiliriz.

**# Sade Öğün Diyeti ile Yemek Miktarlarınızı Azaltın**

Diyetisyenler ve doktorlar tarafından kilo vermek isteyen kişilere önerilen kalori hesaplama sistemi, gerçeği söylemek gerekirse oldukça saçmadır.

Kişinin, kokusunu alarak, tadarak ve zevkle yediği yiyeceklerin tek tek kalorisini hesaplamaya kalkışması bir süre sonra can sıkıcı bir hal almaya başlar.

Her gıdasının ne kadar kaloriye sahip olduğunu hesaplamak yerine sade öğün anlayışını benimsemek oldukça faydalı olacaktır.

Sade öğün sayesinde yiyeceğiniz yemeği değil yemek çeşitlerini kısıtlayabilir ya da tüm çeşitleri yemek istiyorsanız onların porsiyonlarını küçültebilirsiniz.

Böylece kilo vermek kişi için stres yaratan bir durum olmaktan çıkar ve sağlıklı olmak için beslenme alışkanlığında yapılan bir değişiklik haline gelir.

Sade öğün tarzında beslenmeniz için her zaman hazırladığınız yemeklerden farklı bir şey hazırlamanıza gerek yoktur.

Burada sadece tabağın doluluk oranı değişir.

Sade öğüun diyetiyle beslenmek için ilk olarak yemek yediğiniz tabağı değiştirmeniz gerekir.

Kullanacağınız tabaklar çocuk tabağı boyutunda küçük bir tabak ve çorba tabağı olmalıdır.

Bu tabağa sığan her şeyi yiyebilirsiniz çünkü nasıl olsa yiyeceğiniz öğünün miktarı öncesine göre oldukça az olacaktır.

Tabak içerisinden dolup taşmadığı sürece gıda seçimlerinde özgürsünüz.

Fakat bu noktada ikinci bir tabak hakkınız olmadığını unutmamalısınız.

Üç öğün yemeği, bir defa da bu tabak içinden yemiş olacaksınız.

Düzenli olarak sade öğün diyetiyle beslenerek kilo verebilirsiniz.

Aynı şekilde kilo almak isteyen çok zayıf kişiler de bu yöntemle kilo alabilirler.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, kilo vermekten çok doğru beslenmedir.

Sade öğün diyeti yöntemi, doğru beslenmenizi sağlayarak fazla kilolardan kurtulmanızı ve aynı şekilde almanız gereken kiloya da ulaşmanızı sağlar.

(Aga lafın kısası şu: kilo vermek istiyorsan aç kalacaksın, bu kadar basit. Yeme biraz yeter be. Zamanında yediğin hurmalar yeter sana, şimdi aç kal biraz da gör ardını nasıl tırmalıyorlar.

Herkes kilo vermek istiyor ama kimse aç kalmaya gözü yemiyor. Kilo vermek istiyorsan aç kalacaksın, aç kalamıyorsan kilo vermek istemeyeceksin!)

**# Günde Tek Öğün Yöntemi Sağlıklı Bir Yaşama Ulaşmanızı Sağlar**

Sade öğün diyetiyle tek öğün yöntemine geçmek sizin için oldukça kolay olacaktır.

Günde tek öğün yönteminde en çok sorulan soru, hangi saatte yemek yenileceğidir.

Günde sadece bir öğün yemek yenilmesi, doğal olarak bu öğünü oldukça önemli hale getirir.

Ama sakın umutsuzluğa düşmeyin.

Günde tek öğün beslenmek, en çok sevdiğiniz ve gerçekten yemek istediğiniz gıdaları tüketmenizi sağlayan bir beslenme şeklidir.

Tek öğün beslenmeye başlamadan önce kişinin bir gününü nasıl geçirdiğini etraflıca düşünmesi gerekir.

Evde, işte ya da dışarıda geçirdiğiniz zamanın çokluğu, sizin ne zaman yemek yemeniz gerektiğinin cevabı olacaktır.

İlk olarak bilinenin aksine kahvaltı yapmamak, kişinin güne daha iyi başlamasını sağlar. (Senin ağzını öperim Yoshinori abi).

Uyanır uyanmaz midenizi tıka basa doldurmanız işe ya da okula gittiğiniz zaman yorgunluk hissetmenize ve tüm gününüzü uykulu bir şekilde geçirmenize sebep olur.

Mesela önemli bir sınavınız ya da sunumunuz varsa aç karnına göstereceğiniz performans tok karnına göstereceğiniz performansınızdan mutlaka iyi olacaktır.

Tokluk, kişinin uykusunu getirir ve önündeki işe tam olarak odaklanamamasına neden olur.

(Bu sebeple ben tek öğünümü akşam yatmadan 2-4 saat önce yiyorum. Bu sayede hem yavaş yavaş uykum geliyor hem zırt pırt yemek hazırlamakla vakit kaybetmiyorum hem sabah karnım acıkmamış şekilde uyanıyorum hem de karnım tok şekilde daha rahat uykuya dalabiliyorum.)

Sabah hissedilen açlık hissi, dün akşam karnınızı doyurduğunuz için çok yoğun değildir.

Özellikle çoğu insan sabahları çalışmaya başladığı ve gün içerisinde devamlı olarak meşgul oldukları için açlık hissiyle boğuşmaz ve dikkati buna odaklamazlar.

Boş bir karınla çalışmak, yemek yiyeceğiniz saati daha anlamlı kılar.

Tek öğününüzü, işten geldiğiniz ve uyku saatinize de çok kalmadığı zaman akşam yemeği olarak tüketmeniz en iyi seçimdir.

Tabii, bu tek öğüne kadar kendinizi çok acıkmış hissettiğiniz anlar olacaktır.

Bu anlarda kuruyemiş atıştırmalıkları ya da yumurta gibi özellikle bütün besini içinde bulunduran yiyecekler tüketebilirsiniz.

Ambalajlı ürünlerden, abur cuburlardan ya da hazır yemeklerden bu noktada uzak durmak sağlığınız için önemlidir.

(Yine Yoshinori abime katılıyorum. Ben şahsen karnım acıkmışsa su, çay, kahve gibi sıvı şeyler içiyorum.

Su gayet açlığı bastıran mükemmel bir ilaç.

Ayrıca şu "akşam yemek yemek kilo aldırır" safsatasını çıkaranı da bulursanız adres verin.

Böyle hurafelere inanmayın artık.)

Yoğun şeker ve tuz içeren gıdaların tüketilmemesi gerekir.

Şeker, kandaki glikoz oranını arttırarak insülin denilen sindirim hormonunun ortaya çıkmasını sağlar ve şekeri yağa çevirerek iç organları yağlandırır.

Tuz ise içerisinde mineral barındırır fakat bu mineraller tuzdan alınmasa da olur.

Özellikle doğal tuz adıyla piyasaya sürülen farklı farklı markalardaki tuzlar, insanları aşırı tuz tüketimine teşvik ederek tehlike oluşturur.

Aynı zamanda açken kahve ve çay tüketmek de oldukça zararlıdır.

Kafein içeren kahvenin, yeşil ve siyah çayın açken tüketilmesi morfindeki gibi uyuşturucu etkisi yaratır.

Bir alkaloit çeşidi olan kafein, çok zararlıdır.

Açken içilen koyu bir kahve kişide baş dönmesi, kusma hissi ve ishal gibi şikayetlere yol açar.

Bu kafeinin sindirim ve uyku gibi faaliyetleri teşvik eden parasempatik sinir sistemini uyarmasından kaynaklanır.

(Siyah çay konusunda katılsam da zift gibi kahveleri fondip yaparım, vücut alev alır, makine gibi çalışırım.

Ayrıca doğal yaprakları olan bir yeşil çay demlemek de insanı müthiş bir detoksa girmesini ve temizlenmesini sağlar.

Hocam bu konuda biraz ayrı düştük, ama yine de sizi seviyorum bunu bilmelisiniz.)

Özel sağlık sorunları olan kişiler, yaşlılar ve çocuklar dışında tek öğün beslenmek sağlığınıza zarar vermez aksine sağlıklı bir yaşama kavuşmanızı sağlar.

**# Karnınızın Guruldamasını Keyifle Bekleyin ve Mucizevi Besinler Tüketin**

Aşırı yemek yemek vazgeçilmez bir alışkanlık gibi görülse de doğru yöntem ve beslenmeyle bir daha geri dönmeyeceğiniz bir alışkanlık olarak kalacaktır.

Günde tek öğün beslenerek çok kısa bir süre içinde tüm beslenme şeklinizi değiştirebilir, içindeki güzelliğin dış görünümünüze yansımasını sağlayabilirsiniz.

Nasıl alkol almayı bıraktığınız zaman eskisi gibi içemezseniz yemek yemeyi bıraktığınız zaman da eskisi gibi yiyemezsiniz.

Sabahtan başladığınız gün genellikle akşama kadar çok yoğun bir şekilde geçer.

Özellikle artık karnınızın guruldamaya başlaması yemek vaktinin geldiğinin habercisidir.

Bu guruldama belki de yorgun bir günün sonunda en büyük ödülünüze ulaşmanızı sağlayacaktır.

Karnınızın guruldamaya başlamasıyla anında yemeğe saldırmamalısınız. (İnsan olmalısınız diyor yani).

Bir süre bekleyin.

Çünkü bu anlar sirtuin (gençlik) geninin ortaya çıktığı zamanlardır.

Bu gen sayesinde tüm vücudunuz taranır, hasarlar tespit edilir ve onarılmaya başlanır.

Yoğun olarak hissettiğiniz açlık, gençleşmenizi sağlayan genleri harekete geçirir.

Tek öğün beslenirken gün içerisinde acıkmadıkça hiçbir şey yemeye ve susamadıkça hiçbir şey içmemeye dikkat edin.

Gıdaları bütün olarak tüketmek bu beslenme yönteminde oldukça önemlidir.

Süt, yumurta ve peynir gibi ürünler bütün olarak tüketilir.

(Süt tüketmemize pek de gerek yok).

Fakat bu besinleri tüketirken aşırıya kaçmanız büyük ihtimalle laktoz duyarlılığı ya da yumurta alerjisiyle sonuçlanacaktır.

Bu yüzden sağlıklı beslenmenin temelinde, doğru besini almak ve dengeli olmak olduğunu unutmayın.

Sebze ve meyveleri kabuğuyla, küçük balıkları da ayıklamadan tüketmek sağlığınız için çok yararlıdır.

Böylece vücudu oluşturan aynı türde besin maddeleri, toplu olarak alınır.

Sebze ve meyvelerin kabukları hiçbir zaman çöpe atılmamalı, iyice yıkanarak ve temizlenerek tüketilmelidir.

Yalnız burada da dikkat edilmesi gereken nokta, yararlı diye bir besini aşırı tüketmemek gerektiğidir.

Bir sebze ya da meyve olsa da bir besin maddesinin aşırı tüketilmesi tehlikelidir ve sağlığa hiçbir yararı yoktur.

**# Gerçek Sağlık Kesinlikle Dış Görünüşe Yansır**

Şu unutulmamalıdır, içiniz ne kadar sağlıklıysa dış görünümünüz de o kadar ışıldar.

Dış görünüm, iç sağlığınızın yansıması olarak size görünür.

Kendinize ne kadar iyi bakarsanız, sağlıklı olmayı o kadar başarırsınız.

(Bak ben de neden bu kadar yakışıklıyım diyordum, meğer içim temizmiş. Hey gidi canım ben.)

Özellikle gençlik zamanında yapılan diyetler ve egzersizler o zamanki enerjinizle sizi zorlamayabilir.

Fakat geçen zaman ve artan hayat yükü önceliklerinizin değişmesine ve doğal olarak sizin de değişmenize neden olur.

Aslında burada dikkat edilmesi gereken sağlıklı bir yaşamın, inanılmaz yorucu egzersizlerle ya da insanı mutsuz eden diyetlerle elde edilemeyeceğidir.

Sağlıklı ve uzun bir yaşam için az yemek yemeniz gerekir.

Günde tek öğün beslenme alışkanlığını edinirseniz aşırı yemek yeme alışkanlığınızdan ve belki daha sonra da hayatınızda aşırıya kaçtığınız diğer tüm alışkanlıklarınızdan kurtulmayı başarabilirsiniz.

Günde tek öğün beslenerek sağlıklı organlara ve sağlıklı bir cilde sahip olursunuz.

Günde tek öğün beslenme yönteminin son hedefi, ince bir bel ve pürüzsüz bir cilttir.

(Bak her gün bir küçük kase yulaf ezmesi yiyorsun, 1 ay sonra cildin ayna gibi parlıyor. Denendi, onaylandı.)

**# Sizin İçin Sağlıklı Olmanın Ne İfade Ettiğini Bulmaya Çalışın**

Bu soruyu cevaplamanızla beraber bütün hayat alışkanlıklarınızı gözden geçirecek ve yaşam yolculuğunuzda sağlam adımlar atmaya başlayacaksınız.

Sağlık daima kaybedildiği zaman değeri anlaşılan bir şeydir.

Çoğu kişi, hastalanmadan ya da artık fark edilmemesi mümkün olmayan belirtilerle karşılaşmadan sağlığı üzerinde düşünmez.

Oysaki hasta olmamanız sağlıklı olduğunuz anlamına gelmez.

Bu sadece "henüz hasta olmadığınızın" göstergesidir.

Bel çevreniz yağlanmışsa kan damarlarınızın içi de yağlanmıştır.

Yüzünüz kırışıklarla dolduysa ya da teniniz canlılığını kaybettiyse büyük ihtimalle beyniniz ve iç organlarınız da eski canlılığını yitirmiştir.

Günde tek öğün beslenerek iç sağlığınızı kazanabilir ve bunun dışınıza yansımasını sağlayabilirsiniz.

İç sağlığınız ne kadar iyi olursa dış görünümünüz de o kadar genç ve güzel gözükür.

Bu yüzden aç kalarak yaşama gücü geninizi aktif hale getirin, mucizevi yiyeceklerle besin kaynaklarınızı zenginleştirin ve iyi bir uyku düzeniyle, genç ve güzel görünmenin sırrını keşfedin.

\*\*\*Bir de son olarak, spor yapın.

Spor yapmayan insan her zaman sağlık sorunuyla uğraşır.

O spor yapılacak.

Sağlıklı kalın.\*\*\*