

Virgin Diyeti Hayatınızı Nasıl Değiştirebilir

Melanie 40 yaşında bir marka yöneticisiydi ve 15 yıldır kilosuyla uğraşıyordu. Yoyo modeli dediğimiz şekilde, sürekli aynı beş kiloyu verip sonra da geri alıyordu. Ancak son zamanlarda verdiğinden fazla kilo almaya başlamış, fazla kiloları önce yedi, sonra da on kiloya çıkmıştı. Bana geldiğinde sabrı ve umudu çoktan tükenmişti, benim de bir yardımım olacağından pek emin değildi.

İlk görüşmemizde bana, “Bakın,” dedi, “ben ne diyeceğinizi biliyorum, ama lütfen hiç söylemeyin. Ben tıknmam. Ne yediğime dikkat ederim. Ağzıma koyduğum her bir kaloriyi sayarım. Evet, arada bir dışarıda yediğim de olur, ama o zaman da hep ya sadece salata ya da belki bir porsiyon balık buğulama yerim. Yalnızca yağ ve karbonhidrat oranı düşük yiyeceklerle beslenirim, hiç tatlı yemem, haftada beş kere egzersiz yaparım, içki bile içmem! Ama işte bakın, on kilo fazlam var, kıyafetlerimin içine sığamıyorum, cildim gerilmekten çatlıyor. Berbat durumdayım.”

“Pekâlâ,” dedim. İçimden Melanie’nin tam benim sevdiğim tarzda bir müşteri olduğunu geçiriyordum. Aynı benim gibi o da gereksiz sözlerle vakit kaybetmeyi sevmeyen bir kızdı ve benim ‘dost acı söyler’ tarzımı iyi karşılayacağını anlamıştım.

“Üç sorum olacak,” dedim. “Birincisi, süt ya da yoğurt tüketiyor musunuz?”

Gururla, “Her gün,” diye karşılık verdi. “Tabii ki yağsız.”
“Ya yumurta? Beyazı dâhil? Hiç yumurta yiyor musunuz?”

Yine, “Her gün,” diye yanıtladı.

“Peki ya soya ürünleri, tofu, soya sosu, edamame (yeşil soya fasulyesi), beslenmenizde bunlar da var mı?”

Kocaman bir aferin bekleyerek, “Her gün,” diye cevap verdi.

“Pekâlâ, Melanie, şimdi, sorunumuz şu. Bu sözde ‘sağlıklı’ diye bildiğimiz yiyeceklerin çoğu aslında bize hiç de iyi gelmez. İster inan, ister inanma, bu yiyecekler kilo almaya da neden olabilir.”

Telefonda görüştüğümüz için Melanie’nin yüzünü göremiyordum, ama ne kadar şaşırıldığını tahmin edebiliyordum çünkü o ifadeyi daha önce pek çok kişinin yüzünde görmüştüm; diyet danışmanlığı yaptığım müşterilerim, konuştuğum sağlık uzmanları, diyet ve beslenme konusunda eğitilmiş doktorlar, bu söylediğim şeyi duyunca hep hayrete düşmüşlerdir. Ben bazen bunun Amerika’nın en iyi saklanan sırrı olduğunu düşünüyorum: *Sağlıklı diye bildiğiniz yiyecekler aslında kilo almanıza yol açabilir.*

“Sorun, *gıda intoleransı* diye bilinen bir rahatsızlık,” diye açıkladım.

Melanie “Bir dakika,” diye sözümü kesti, “yani bende gıda alerjisi olduğunu mu söylüyorsunuz?”

Melanie’nin beni göremeyeceğini bildiğim halde başımı iki yana salladım. “Gıda alerjisi, belirtileri çok açık bir rahatsızlıktır. Bağışıklık sisteminin tepkilerinden bir çeşididir, genellikle de çok hızlı ve çok yoğun olur. Gıda intoleransı genellikle daha yavaş olur ve fark edilmesi daha zordur. Gıda intoleransı vücudunuzun yiyecekleri hazmetme konusunda yaşadığı çok çeşitli sorunları kapsayan genel bir terimdir.”

Melanie'ye, gıda intoleransının bazen, eskiden beri süregelen bir rahatsızlık olabileceğini açıkladım. Süt ürünleri ve gluten (tahılların birçoğunda, ekmek, makarna ve hamur işlerinde ve işlem görmüş ya da hazır gıdaların birçoğunda bulunan bir protein) gibi bazı gıdalara doğuştan intoleransınız olabilir.

Veya sonradan da ortaya çıkabilir. Bazen stres, vücudunuzun işlevlerini çeşitli şekillerde bozarak gıda intoleransına yol açabilir. Her gün aynı yiyecekte çok fazla yediğiniz için de intolerans gelişebilir. Bu, vücudunuzun tepki verdiği bir yiyecekse, vücudunuzda bağışıklık sisteminin ürünü olan bazı kompleks kimyasalların (immün bileşikler ya da immün kompleksler) birikmesine yol açabilir, biriken bu kimyasallar da sayısız semptomu neden olabilir. Gıda intoleransının başka pek çok sebebi olabilir, bunlardan biri de 'sızıntılı bağırsak' sendromudur, ki bu da enfeksiyon, antibiyotik kullanımı, radyasyon, ağır metaller, yine stres ve daha pek çok nedenden ötürü ortaya çıkabilir. (Gıda intoleransına yol açan nedenleri Bölüm 1'de daha ayrıntılı inceleyeceğiz.)

Bazı durumlarda gıda intoleransı ömür boyu sürebilir. Bazı yiyecekler hayatınız boyunca sorun yaratabilir. Ama çoğu zaman, gıda intoleransını alt etmek mümkündür. Bir gıdadan yeterince süre uzak durur, sisteminizi faydalı yiyecekler ve beslenmeye yardımcı ürünlerle iyileştirirseniz, vücudunuz sorun olan yiyeceği tolere edebilmeye başlayabilir.

Melanie'ye, "Yani, sizi sorunuz da gıda intoleransıysa (ki öyle gibi görünüyor)," dedim, "çok hızlı ve kolay bir çözümlü var. Tek yapmanız gereken gıda intolerans riski en yüksek yedi besinden uzak durmak (bunlara YGİ7 diyoruz). Yedi günde üç kilo verebilir ve yıllarca gençleşmiş gibi görünebilirsiniz. Ne diyorsunuz?"

Melanie belki şaşırmişti ama bunun onu yavaşlatmasına

izin vermedi. Tam tahmin ettiğim gibi çabucak, “Kesinlikle varım,” dedi. “Hemen başlayalım.”

Gıda İntoleransı: Kilo Alımına Yol Açan Gizli Neden

İncecik olmak ve mümkün olan en sağlıklı şekilde beslenmek isterseniz neler yerdiniz? Yumurta beyazı ve sebzeyle yapılmış omletler mi? Yağsız yoğurt mu? Düşük kalorili peynir altı suyu katkılı içecekler mi? Tam tahıllı ekmele yapılmış soyalı bir sebze burger mi?

Bu saydıklarım ünlü egzersiz koçlarının ve meşhur yıldızların uyguladığı diyet listelerine benziyor, değil mi? Ya size benim de yirmi yılı aşkın bir süredir egzersiz ve beslenme uzmanı olarak çalıştığımı ve aralarında Hollywood’un en güzel vücutlu yıldızları da olan binlerce müşterim olduğunu söylesem ne dersiniz? Peki size, onlara söylediğim şeyi, yani sözde ‘sağlıklı’ diye bildiğimiz bu yiyeceklerin birçoğunun aslında sizi şişmanlatıyor olabileceğini söylesem, buna ne dersiniz?

Evet, aynen öyle. Şimdi iyi dinleyin, çünkü size kilo vermenin sırrını vereceğim.

Kalorileri azaltmak değil.

Yağı kesmek değil.

Proteine ağırlık vermek değil.

Hatta karbonhidratları değiştirmek bile değil.

Evet, bunlar da önemli olabilir. Ama istediğiniz kadar azaltın, kesin, artırın, değiştirin, eğer vücudunuzun başa çıkmadığı yiyecekler yiyorsanız kilo veremezsiniz.

Eğer vücudunuzun başa çıkamadığı yiyecekler yiyorsanız kilo veremezsiniz.

Kilo vermenin sırrı, gıda intoleransından korunmak ve gıda intoleransı varsa üstesinden gelmektir.

Gıda intoleransı, vücudunu-

zun belirli yiyecek tiplerine karşı gösterdiği bir dizi fizyolojik tepkiden ibarettir. Gıda intoleransı alerjiden farklıdır. Test yaptıran çoğu kişide gıda alerjisi görülmez, ama çoğu kişide en az bir besin tipine karşı intolerans vardır, çoğu kişide de birden fazla yiyeceğe karşı intolerans görülür.

Gıda intoleransının belirtileri kişiden kişiye değişebilir, ama en yaygın olarak görülenler şişkinlik, gaz, hazımsızlık, halsizlik, zihinsel bulanıklık (geçici kafa karışıklığı, unutkanlık, odaklanamama, düşünememe sorunları), asabiyet, değişken ruh hali... ve kilo alımıdır. Vücudunuzun tolere edemediği yiyecekler yiyorsanız, kilo alma, kendinizi hasta gibi hissetme ve olduğunuzdan çok daha yaşlı gibi görünme ihtimaliniz yüksektir.

Çoğu kişi yedikleri şeylere vücutlarının nasıl tepki gösterdiğini görmezden gelir, bazen de belirtileri gidermeye ya da örtmeye çalışır. Ama şişmanlama, şişkinlik ve halsizlik yalnızca hayatın tatsız yanları değildir. Bunlar vücudunuzun size yediğiniz şeylerin sizin için yararlı olmadığını anlatmaya çalışma şeklidir. Vücudunuzun başa çıkamadığı yiyecekleri bırakıp iyileştirici yiyecekleri ve beslenmeyi destekleyici ürünleri bol bol almaya ve vücudunuza bugüne kadar bilmeden yüklediğiniz şeylerin etkilerinden kurtulma fırsatı vermeye başlamadığınız sürece kilo almanız, aldığınız kiloları verememeniz ve erken yaşlanma yaşamanız olasılığı çok yüksektir. Pek iç açıcı bir manzara sayılmaz, öyle değil mi?

Belki günlük beslenme şekliniz içerdiği şeker, suni tatlandırıcı ve işlenmiş gıdalar (işlenmiş gıdalarda genellikle çok miktarda soya, mısır ve glüten bulunur, bunlar da gıda intoleransına yol açma riski yüksek, yani YGİ besinlerdir) nedeniyle vücudunuzu olumsuz etkiliyor olabilir. Ya da belki bir süredir çok sağlıklı gibi görünen, az yağlı, düşük karbonhidratlı bir beslenme sürdürüyor olabilirsiniz ama sağlıklı beslenme çabalarınızın YGİ yoğurt (yağsız bile olsa), yumurta

(yüksek Omega-3 bile içerse) ve tahıllar (tam tahıl bile kullansanız) yüzünden boşa gittiğini fark etmemişsinizdir. Her iki durumda da, eğer istediğinizden daha kiloluysanız ve daha yaşlı görünüyorsanız, büyük ihtimalle gıda intoleransı yaşıyorsunuzdur.

Peki bunu nasıl anlayabilirsiniz? Müşterilerime sorduğum soruları size de sorayım:

- Kilo vermeye çalışıp başarısız oldunuz mu?
- Eskiden kilo vermek için yaptığınız şeyler artık işe yaramıyor mu?
- Diyet yaparken yoyo modeli kilo alıp verme sorunları yaşıyor musunuz?
- Yemek yedikten sonra kendinizi rahatsız hisseder misiniz, sık sık şişkinlik, gaz, hazımsızlık sorunu yaşıyor musunuz?
- Ancak açlıktan ölecek hale gelecek kadar sıkı rejim yaparak ya da deli gibi egzersiz yaparak mı kilo verebiliyorsunuz? (Hatta öyle bile veremediğiniz oluyor mu?)
- Kendinizi olduğunuzdan daha yaşlı gibi hissediyor ve daha yaşlı görünüyor musunuz?

Bu sorulardan tek birine bile *evet* cevabı verdiyseniz, büyük olasılıkla çok fazla YGİ besin, yani gıda intoleransını tetikleme riski yüksek olan sorunlu besinler tüketmişsiniz demektir. Peki çözüm nedir? YGİ besinleri tüketmeyi kesmek ve bunların yerine DGI, yani gıda intoleransına yol açma riski düşük olan besinleri koymak. Eğer en yüksek riskli 7 besini (YGİ7) yalnızca üç hafta tamamen kesebilerseniz, kilo verme ve güzellik konusunda kendinizi harika hissetmenizi ve harika görünmenizi sağlayacak sonuçlar alabilirsiniz.

Şu bildiğiniz düşük yağ, düşük karbonhidrat ya da yük-

sek protein diyetleri işe yaramış olsaydı şu anda zaten ideal kilonuzda, formunuzun ve canlılığınızın zirvesinde olmanız gerekirdi, öyle değil mi? Beslenme konusunda bu yaklaşımın işe yaramamasının (ve Virgin Diyeti'nin işe yaramasının) bir sebebi var.

Fazla Kilolu Olmanız Sizin Suçunuz Değil

Müşterilerimle sık sık, “Sizin diyetlere alerjiniz var,” diye şakalaşırım. Bir bakımdan da gerçekten öyledir, çünkü diyet yapanların yediği yiyeceklerin çoğu (yumurta beyazı, yağsız yoğurt, tofu) gıda intoleransına yol açarak kalorileri azaltsanız bile kilo verememenize neden olabilir.

‘Alerji’ kısmı tabii ki şaka, çünkü gıda intoleransı ile gıda alerjisi aynı şey değildir. Yine de bu iki durum oldukça yakından ilişkilidir. İkisi de görünüşte zararsız, hatta belki de çok sağlıklı bir besin olduğu halde vücudunuzun sistemlerinden birini ya da birkaçını, örneğin sindirim ya da bağışıklık sisteminizi, olumsuz etkileyen bir yiyeceğe vücudunuzun gösterdiği tepkidir. YGİ besinler yalnızca kendinizi yorgun hissetmenize, odaklanamamanıza ve asabi olmanıza yol açmakla kalmaz, kilo almanızın, kilo verememenizin ve erken yaşlanmanın ardında yatan gizli sebep de bu yiyeceklerdir.

Buradan anladığımız şeyin iyi tarafı, fazla kilolu olmanızın sizin suçunuz olmamasıdır. Bu durum, ama vücudunuzun başa çıkamadığı besinlere tepki gösterme şekliyle kaynaklanıyor. (Üstelik bu besinler sizin faydalı olduğunu düşünerek tükettiğiniz besinler olduğu halde!)

Neyse ki bu sorunun bir çözüm yolu var, o da üç haftalık Virgin Diyeti’ni uygulamak. Yalnızca 21 gün boyunca:

- YGİ besinlerin en önemli 7 tanesini tüketmeyi kesin.
- Sindirim sisteminizi rahatlatacak DGİ besinleri artırın.

- Sisteminizdeki hasarı gidermek için İyileştirici Yiyecekler'i ve İyileştirici Beslenmeye Yardımcı Ürünler'i bol bol alın.

Şişkinliğinizin hemen geçtiğini, sonra da kilo vermeye ve yıllarca gençleşmiş gibi görünmeye başladığınızı göreceksiniz.

YGİ7: Gıda İntoleransına Yol Açma Riski En Yüksek 7 Besin

Glüten	Yumurta	Şeker ve suni tatlandırıcılar
Soya	Mısır	
Süt ürünleri	Yerfıstığı	

YGİ Besinleri Bırakmak Kilolarla Ve Yaşlanmayla Savaşta Nasıl Rol Oynar?

Gıda intoleransı değişmez bir rahatsızlık değil, daha çok vücudun dinamik bir tepkisidir. Birkaç yıl önce tolere edebildiğiniz yiyecekler şimdi sizin için sorun oluşturmaya başlamış olabilir. Vücudunuzu YGİ yiyeceklerden arıtır ve diğer birtakım iyileştirici işlemleri uygularsanız (bu işlemlerin hepsini size adım adım anlatacağım), sonunda belki şu anda sizin için sorun teşkil eden yiyecekleri rahatça yiyebilmeye başlayabilirsiniz.

Ama ilk adım YGİ yiyecekleri sisteminizden çıkarmak ve vücudunuzun rahatlamasına fırsat vermektir. 21 günlük bir aradan sonra, YGİ yiyecekler arasından en sağlıklı olanların bazılarını yeniden beslenmenize katmanızı isteyeceğim, sonra da bu yiyecekleri tolere edip edemediğinize bakacağız. Eğer bu yiyecekleri henüz tolere edemediğiniz anlaşılırsa, üç

ya da altı ay veya belki bir yıl sonra tekrar deneyebilirsiniz, belki o zaman tolere edebilmeye başlamış olabilirsiniz. Ama önce bunları beslenmenizden çıkarmanız gerekecek.

Müşterilerimin birçoğu, en azından ilk başta, bu eleme sürecine şüpheyle yaklaşır. Yoğurt, tam tahıllar ve edamame gibi sağlıklı görünen besinlerin ciddi sorunlara yol açabildiğine inanamazlar, bunun bir nedeni de bunları yedikten sonra belirgin bir olumsuz etki görmemeleridir.

Gerçekten de gıda intoleransının etkileri kolay fark edilemez, çünkü çok ağır ilerler. Alerjiler daha hızlı ve daha kolay anlaşılan tepkilerdir. Fıstık alerjisi küçük bir fıstık parçasıyla başlayabilir. Boğazınız şişer, nefes alamamaya başlarsınız ve kolayca, ‘benim fıstık yememem lazım’ sonucunu çıkarabilirsiniz.

Gıda intoleransı daha sinsidir. Bugün bir kâse dolusu taze meyveli yağsız yoğurdu afiyetle yiyip, iki gün sonra sivilce çıkarırsanız arada bir bağlantı kurmanız pek olası değildir, ama arada bir bağlantı olduğuna bahse girerim. (Süt ürünleri ve sivilcelenme arasındaki ciddi bağlantıyla ilgili daha fazla bilgi edinmek için bkz. Bölüm 6.) Aynı şekilde, sabah kahvaltıda tam tahıllı gevrek yediğiniz zaman gece rahatsız bir uyku uyuduğunuzu fark edemeyebilirsiniz. Büyük ihtimalle böyle bir şeyi ancak birkaç hafta gluteni beslenmenizden tamamen çıkardıktan sonra bebek gibi uyumaya başladığınız zaman fark edebilirsiniz.

Dediğim gibi, YGİ yiyecekler sinsidir. Ağır ağır, hissettirmeden ve uzun zaman aralıklarının ardından etki gösterirler. Bunların sizi nasıl etkilediğini görmenin tek yolu, en az 21 gün boyunca hepsinden uzak durmaktır. Bu sürenin sonunda cildiniz pürüzsüzleştiyse, saçınız güzelleştiyse ve enerjiniz arttıysa, belki önemli bir ipucu yakalamış olabiliriz. Ve 7 günde 3 kilo verdiyseniz, sanırım o zaman sorununuzun ne olduğunu anladık diyebiliriz.