

PROF. DR.
YUNUS YAVUZ

UZMAN PSİKOLOG - PSİKOTERAPİST
ZAZA YURTSEVER

TATLI HAKKINDA ACI GERÇEKLER



DESTEK
Yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1631
GÜNCEL: 104

ZAZA YURTSEVER-YUNUS YAVUZ / TATLI HAKKINDA ACI GERÇEKLER

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Özgür Atamer

Sayfa Düzeni: Özgür Atamer - Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Ağustos 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-719-1

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



PROF. DR.
YUNUS YAVUZ

UZMAN PSİKOLOG - PSİKOTERAPİST
ZAZA YURTSEVER



TATLI HAKKINDA ACI GERÇEKLER

**Şeker bağımlılığıyla
başa çıkma kılavuzu**



“İnsanın kendini öldürmesi için, silah ile yiyecek arasındaki tek fark, seçilen yöntemin çabukluğudur.”

- Stefano D'Anna

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ YERİNE	11
ŞEKER BAĞIMLILIĞI	20
1. ŞEKER NEDİR?	21
1.1 Bedenin şeker ihtiyacı	22
2. ŞEKER VE BEDEN	27
2.1 Şekerin beden üzerindeki etkisi.....	28
2.2 Glikoz metabolizması	29
2.3 İnsülin direnci.....	30
2.3.1 İnsülin direnci ve şişmanlamak	31
2.3.2 İnsülin direnci ve yaşlanmak	32
2.4 Früktoz metabolizması	34
2.4.1 Früktoz ve insülin direnci	34
2.4.2 Früktoz ve yorgunluk	35
2.4.3 Früktoz ve kilo.....	35
3. ŞEKERE OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜZÜN NEDENİ	37
3.1 Şeker bağımlılığı.....	38
3.2 Yeme bağımlılığı mı şeker bağımlılığı mı?	42

4. ŞEKER BAĞIMLILIĞININ OLUŞUMU	52
4.1 Beynin ödül merkezi	53
4.2 Ödül merkezini kötüye kullanmak	55
4.3 Ödül merkezini kötüye kullanmak ve bağımlılık.....	56
5. ŞEKER BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL HASTALIKLAR	59
5.1 Şeker sağlığa nasıl zarar verir?	60
5.2 Şeker ve Tip 2 diyabet.....	63
5.3 Şeker ve obezite.....	64
5.4 Şeker ve damar kireçlenmesi	66
5.5 Şeker ve yüksek tansiyon.....	67
5.6 Şeker ve bağırsak rahatsızlıkları.....	68
5.7 Şeker ve cilt rahatsızlıkları.....	69
5.8 Şeker ve kanser	70
5.9 Şeker ve Alzheimer ya da Tip 3 diyabet	70
6. ŞEKER BAĞIMLILIĞI VE RUHSAL BOZUKLUKLAR	73
6.1 Peki neden?	74
7. ŞEKER BAĞIMLILIĞI VE ÇOCUKLAR	78
7.1 Şeker ve çocukların fiziksel gelişimi	79
7.2 Tatlı bir dünyaya doğmak	80
7.3 Yaşam süresinin kısalması	81
ŞEKER BAĞIMLILIĞI TEDAVİSİ	87
1. ŞEKER BAĞIMLILIĞI TEDAVİSİ	89
1.1 Şeker bağımlısı olduğunu kabul etmek.....	90
1.2 Bağımlılığa karşı güçsüz olduğunu kabul etmek.....	91
1.3 Şekerden hayat boyu uzak durmak.....	92

2. TUZAKLAR	95
2.1 Erteleme tuzağı	97
2.2 “Eđer” tuzağı.....	98
2.3 İrade tuzağı.....	98
2.4 Bağımsızlık tuzağı	100
2.5 “Umurumda değil” tuzağı	101
2.6 Yoksunluk belirtisi tuzağı	102
2.7 Dikkatsizlik tuzağı.....	103
2.8 Zevk tuzağı.....	103
2.9 Alternatif metot tuzağı	104
2.10 Başka tuzaklar	105
3. SAğLIK ORUCU	107
3.1 Sağlık orucu nasıl yapılır?.....	108
3.2 Sağlık orucu ve beden.....	109
3.3 Beslenme modunun deęiřmesi	110
3.4 İçsel beslenme ve bedensel temizlik	110
3.5 Sağlık orucunun fiziksel getirileri.....	111
3.6 Sağlık orucu ve zayıflamak	112
3.7 Sağlık orucu ve sıfır kalori diyetleri	113
3.8 Kilo kaybındaki farklılıklar	114
3.9 Kilo kaybı ve enerji	115
3.10 Sağlık orucu ve kilo alımı	117
4. ARALIKLI ORUÇ	119
4.1 Aralıklı oruç ritimleri	120
4.2 Günlük aralıklı oruçlar (daily fasting)	122
4.3 Haftalık aralıklı oruçlar (weekly fasting).....	127

5. GRUP PSİKOTERAPİLERİ	130
<i>Yazmak</i>	132
<i>Ev ödevleri</i>	134
<i>Bolluğu keşfetmek</i>	135
5.1 Grup psikoterapisi anlaşması	135
5.2 Yoksunluk belirtileri.....	137
SON SÖZ	139
KAYNAKÇA	141

ÖNSÖZ YERİNE

Ben Zehra. Dünyada yaşayan yüz milyonlarca obez insandan biriyim. Obez insanların çocukluklarından itibaren nasıl bir ayrımcılığa uğradığını ve bunun onların ruhunda nasıl bir yaralanmaya sebebiyet verdiğini uzun uzun anlatıp sizleri yormayacağım. Zaten her gün o kadar çok yorucu hikâye dinliyor ve izliyoruz ki yeni bir dramatik hikâye duymaya hiçbirimizin ihtiyacı yok. Ben de kendi hikâyemi yeniden duymak istemiyorum. O kadar çok psikoloğa gittim ve hikâyemi o kadar çok anlattım ki.

Her ne kadar hikâyemi anlatmak istemesem de, sizlere yine de obeziteyle ilgili bazı tespitlerimi aktarmak istiyorum. Obez olduğunda toplumun her kesiminde, her yaş grubunda ve hatta kendi çekirdek ailede bile devamlı eleştirilen, küçük görülen ve dışlanan biri oluyorsun. En temel ihtiyacın olan yemeği yerken kendini bir suçlu gibi hissediyor ve mümkünse bu suçu insanlardan gizli işlemek istiyorsun. İçinde bulunduğun durum öyle vahim ki sana gerçek anlamda hiç kimse sahip çıkmıyor. Normalde her zaman ezilen azınlıkların yanında olanlar bile, seni bilerek ya da bilmeyecek aşağılıyor. Bazı insanlar obez olmakla siyahi olmanın benzer şeyler olduğunu düşünseler de ben öyle olduğunu düşünmüyorum. Evet, siyahi insanlar da toplum tarafından ayrımcılığa uğruyorlar ama hiçbir siyahi kendi ailesi tarafından siyahi olduğu için bir ayrımcılığa uğramıyor. Siyahiler kendilerini en azından aile içinde ve diğer siyahilerle birlikteyken güvende hissediyor. Ayrıca siyahilere ayrımcılık yapan insanlar toplumun ezici bir çoğunluğu tarafından eleştiriliyor. Ama söz konusu obezler olduğunda bütün koruma ve korunma olanakları devre dışı kalıyor. Obez bir insan olarak annen, baban, kardeşlerin, arkadaşların ve diğer herkes tarafından ayrımcılığa uğruyorsun. Annen ve baban kendileri de

obez olsalar dahi sana zayıflaman için baskı yapıyorlar. En yakın arkadaşın, kendisi obez olsa dahi seni obez olduğun için küçümsüyor. Kısacası hiç kimse senin hakkında olumlu düşünmüyor, sen de kendin hakkında olumlu düşünmüyorsun.

Her obez gibi ben de hem bu baskılardan kurtulmak hem de kendimi daha iyi hissedebilmek için birçok zayıflama metodunu denedim. Zayıflama serüvenim ilkönce diyetlerle başladı. Gittiğim diyetisyenlerin hepsi yeme bağımlısı olduğumu söyleyip, iradeli davranmam gerektiğini telkin ettiler ve bana uymam gereken bir liste verdiler. Mutsuz olmak pahasına olsa da bu listelere her zaman uydum ve her zaman kilo verdim. Ama verdiğim bu kiloları her zaman daha fazlasıyla geri aldım. Kilolarımı fazlasıyla geri almam herkesin gözünde iradesiz olduğumu bir kere daha kanıtlıyordu. İşin en korkunç tarafı, benim de kendim hakkında diğerleri gibi düşünmemdi.

Diyetlerden umduğumu bulamadım ama buna rağmen yine de pes etmedim. O dönemler çok moda olan zayıflama kampları vardı. İlkönce İstanbul'daki kamplardan birine, sonra da Avusturya ve Almanya'daki kamplara gittim. Bu kamplar da bir nevi diyet kamplarıydı; oralara gittiğimde de çok fazla kilo verdim ve verdiğimden daha fazlasını geri aldım. Belli ki kamplar da irade mi güçlendirmiyordu. Kendimi çok suçluyordum ve zaman zaman umudumu tamamen yitiriyordum. Bu dünyada benim gibi yüz milyonlarca insan vardı ve tuhaf bir şekilde hepimiz bize "sağlık otoritelerinin" dediklerini yapıyor, yaptıkça da daha fazla şişmanlıyorduk. Beynimiz iradesiz olduğumuz konusunda o denli yıkanmıştı ki hepimiz, yani yüz milyonlarca insan uygulanan metotları sorgulamak yerine kendimizi sorguluyor ve kendimizi suçluyorduk. Ve çark böyle devam ediyordu, böyle işliyordu ve iradesiz olan biz obezler büyük bir iradeyle zayıflama ve güzellik endüstrisinin kasasını doldurmaya devam ediyorduk. Ve bu beyin

yıkama o denli mükemmel tasarlanmıştı ki genelde her çorbada bir kıl gören solcu ve aydın kesim bile bu kilo diktatörlüğünün etkisi altına girmişti. Nitekim gittiğim kamplarda birçok muhalif ve hatta sosyalist insanla karşılaşmışım.

Tahmin edeceğiniz üzere diyet kampları da benim için büyük bir hayal kırıklığı olmuştu. Haftalarca günde sadece 700-800 kalori tüketip, deli gibi spor yapıp onlarca kilo vermiş ve yine kısa bir süre içerisinde fazlasıyla geri almışım. Üstelik gittiğim kamplarda uzmanlar tarafından maruz kaldığım aşığılanmalar da zaten düşük olan öz-değer duygumu daha da yerle bir etmişti. Özellikle bize “balinalarım” diye hitap eden doktorun sesi hâlâ zaman zaman kulaklarımda çınıyor ve bazen onu yumrukladığımı ve yüzünü gözünü dağıttığımı hayal ediyorum. Ve işin en tuhafı bu aşığılanmalara hiçbirimizin karşı koymayışıydı. Gruptaki son derece dominant ve iş hayatında önemli başarılarla imza atmış insanların dahi sesi soluğu çıkmıyordu. Belli ki biz de kendimiz hakkında bizi küçümseyen doktorların düşündüklerini düşünüyorduk. Velhasıl kamplar da işime yaramamıştı ve daha sert yollara başvurmam gerektiğini düşünüyordum.

Ben sert yollara başvurmayı düşündüğüm sıralarda henüz mide ameliyatları günümüzde olduğu kadar popüler değildi. Daha popüler olan ve birçok insanın başvurduğu yöntem yağ aldırma, yani “liposuction”dı. Birçok insan gibi ben de o dönemlerde umudumu bu yönetime bağlamışım ve gittiğim doktor beni hemen ikna etmişti. Bu yöntemin de işe yaramadığını altı ay içerisinde anlamışım. Yağlar vücudumdan çekildikten kısa bir süre sonra eski yeme alışkanlıklarıma geri dönmüş ve yağları fazlasıyla geri almışım. Bundan sonra yaptırdığım mide kelepçesi, mide balonu ve mide botoksu maceralarıma da değinip sizleri daha fazla sıkmak istemiyorum. Zaten hepsi birbirinin aynı ve son derece sıkıcı hikâyeler. En son mide botoksundan da hayal

kırıklığıyla çıktıktan sonra artık kendimi kilolarımla birlikte kabullenmeye ve bir daha hiçbir şey yapmamaya karar vermiştim.

Hayatının büyük bir bölümünü obez olarak geçirmiş insanların çok iyi bildiği üzere insan ne kadar mücadeleyi bıraktım dese de aslında hiçbir zaman bırakmaz. Ben de artık bıraktım ve kendimi kabullendim desem de mücadeleyi bırakamamıştım ve yılların alışkanlığıyla gördüğüm her yeni metot hakkında bilgi ediniyordum. Evet aktif olarak uygulamıyordum ama bilgi toplama-ya devam ediyordum. Nitekim bu araştırmalarımın birinde bir psikoloğun yeme bağımlılığıyla ilgili yazdığı bir makaleye denk gelmiştim. Uzman psikolog yeme bağımlılığı diye bir bozukluktan bahsediyor ve kişilere bu bağımlılıklarından kurtulmaları için psikoterapi yapmaları gerektiğini öneriyordu. Uyguladığım hiçbir fiziksel müdahaleden istediğim sonucu almamış biri olarak, “Bari bir de bunu deneyeyim” mantığıyla bir psikologla çalışmaya karar vermiştim.

Gittiğim psikolog son derece yumuşak, empati gücü yüksek ve zeki bir kadındı. Ancak yaptığımız aşağı yukarı on görüşme boyunca benim ciddi bir sevgi ihtiyacım olduğu ve bu ihtiyacımı yemekle giderdiğim savından vazgeçmiyordu. Belli ki inandığı teoriye göre sevgi açlığı hisseden insanlar bu açlığı fazla yemek yiyerek gidermeye çalışıyorlardı ve kendisi ısrarla bu teoriyi benimle uyumlu bir hale getirmeye çalışıyordu. Evet, çocukluğumda çok fazla sevgi gördüğümü iddia edemezdim. Ama az sevgi gören herkes obez mi oluyordu? Ya da çok sevgi görmek obeziteyi engelleyen bir faktör müydü? Psikologların her şeyi ısrarla çocukluğa bağlamalarına oldum olası çok karşıyım. Madem fazla yemek sadece kişinin çocukluğunda yaşadıklarıyla ilintili, o zaman neden dünyada obezlerin sayısı gün geçtikçe artıyor? 1960’lı yıllarda insanların sevgi ihtiyacı yok muydu? O zamanlar insanlar neden sevgi ihtiyaçlarını yemekle gidermiyorlardı? Nite-

kim gittiğim psikologda da istediğim sonuca ulaşamadım. Sonrasında başka psikologları da denedim ama üç aşağı beş yukarı benzer deneyimler yaşadım. Bu deneyimler arasında en ilginç de geçmiş yaşam terapileri yapan bir terapistti. Analitik psikoterapi yapan uzmanlar nasıl her sorunun kaynağının çocuklukta yapılan deneyimler olduğunu düşünüyorsa, geçmiş yaşam terapistleri de benzer bir mantıkla bu sorunların geçmiş enkarnasyonlarda yapılmış deneyimlerden kaynaklandığını düşünüyorlar. Onlara göre kişi yaşadığı sorunun geçmiş yaşamlardaki kaynağına inerse var olan sorununu çözebilir.

Geçmiş yaşam terapistimle yaptığımız seanslarda bir önceki yaşantımda kıtlık yaşanan bir ülkede doğduğumu ve çok açlık çektiğimi bulmuştuk. Terapistim geçmiş yaşamda yaşadığım bu durumun şimdiki yaşantımda ihtiyacımdan fazla yememe yol açtığına inanıyordu. Bu sonucu bir arkadaşıma anlattığımda çok gülmüştük. Arkadaşım buna benzer birçok hikâye duyduğunu, obez insanların bazılarının da kendilerinin bir önceki enkarnasyonda Nazi kamplarında olduklarına inandığını söylemişti. Ayrıca bu yaşamda çapkın olan biri genelde bir önceki yaşamında rahibe, bu yaşamda cinsel olarak tutuk biri ise bir önceki yaşamında fahişe olduğunu hatırlıyormuş. Siz ne demek istediğimi çok iyi anladınız, konuyu fazla uzatmaya gerek yok. Bu deneyimden sonra bu konuyla ilgili ne bir psikoterapistte ne de herhangi başka bir terapistte gitmemeye karar verdim. Yoksa daha aile dizimi, transformatif nefes, varoluş süreci, psych-K, NLP, EMDR, Şema Terapisi, Ayahuasca Terapisi ve daha onlarca terapi metodunu denemiş olurdum. Zaten günümüz psikoterapi pazarının diyet pazarından hiçbir farkı yok. Nasıl diyetleri geliştirenler size kısa bir süre içerisinde cenneti vaat ediyorlarsa, bu psikoterapi metotları da aynı şeyi yapıyor. Ve bu tuzağa düşen insanlar serüvenin sonunda yorgun ve bitkin düşüyorlar.

Psikoterapi hayal kırıklığını da başarıyla tamamladıktan sonra her şeyden elimi eteğimi çekmiş, sadece işime gidip geliyor ve canımın istediği her şeyi yiyordum. Her ne kadar elimi eteğimi çektim desem de, yine de yılların verdiği alışkanlıkla gazetelerde ve sosyal medyada devamlı zayıflama ile ilgili yazılar okuyor ve yeni metotları merak ediyordum.

Artık tamamıyla pes ettiğimi düşündüğüm bu dönemde bir arkadaşım bana Uzman Psikolog Zaza Yurtsever ve Prof. Dr. Yunus Yavuz'un düzenlediği sağlık orucu kamplarından bahsetti. Bu kampların diğer kamplardan çok farklı olduğunu, uzmanların konuya yeme bağımlılığı olarak değil şeker bağımlılığı olarak yaklaştığını ve amaçlarının insanları zayıflatmak değil, şeker bağımlılığından arındırmak olduğunu anlattı. Arkadaşımın anlatıklarından etkilenerek sağlık orucuna katılmaya karar verdim. İlk önce uzmanların kendi kişisel sayfalarını ve sağlık orucu sayfasını (www.lifefasting.com) inceledim ve ikna olduktan sonra da kampa kaydoldum.

Kamp gerçekten de diğer katıldığım kamplara hiç benzemiyordu. Her şeyden önce uzmanlar bize son derece insani yaklaşıyor ve herhangi bir ayrımcılığa izin vermiyorlardı. Konuya bir kilo sorunu ya da yeme bağımlılığı olarak değil, bir madde bağımlılığı (şeker) perspektifinden yaklaşıyor ve hem bedenimizi hem de ruhumuzu bu bağımlılıktan arındırmak için çok etkili bir kamp yapıyorlardı. Her gün saat 06.00'da kalkıyor, bir bardak bitki çayı içtikten sonra saat 06.30'da grupla birlikte meditasyon yapıyorduk. Meditasyondan sonra tekrar yarım saatlik bir mola veriyor ve ardından saat 07.30-09.30 arasında sabah yürüyüşü yapıyorduk. 09.30-10.30 arasında dinlendikten sonra günlük yoga çalışmamız başlıyor ve saat 12.00'de bitiyordu. Yoganın hemen ardından da bir saatlik öğlen meditasyonu geliyordu. Saat 13.00'e ilk öğünümüz bir kâse smoothie'yi aldıktan sonra saat 18.00'e kadar

dinleniyor, güneşleniyor, yüzüyor, şehre iniyor ya da fiziksel arınmamız için gerekli olan bazı işlemleri uyguluyorduk (karaciğer/bağırsak/cilt detoksu, masaj, sauna). Saat 18.00'de tekrar grup halinde bir araya geliyor ve grup hipnozu seansına katılıyorduk. Bu seanslarda da odak yine kilo değil şeker bağımlılığıydı. Her iki akşamdan birinde de hipnoz yerine şeker bağımlılığına yönelik grup terapileri yapılıyordu. Akşam saat 19.00'da ise bir kâse sebze çorbası içiyorduk. Çorbadan sonra da herkes istediği şekilde vakit geçirebiliyordu.

Hiç tereddüt etmeden bu kampın hayatımı değiştirdiğini söyleyebilirim. Her şeyden önce kendi sorunuma bakış açım tamamen değişti. Bu kampla birlikte disiplinsiz ve iradesiz bir insan değil, sadece şeker bağımlısı olduğumu öğrendim. Nasıl sigara bağımlısı insanların özellikle akciğerleri, alkol bağımlılarının da karaciğerleri zarar görüyorsa, şeker bağımlıları da şişmanlıyordu. Yani şişmanlamak bir bağımlılığın sonucuydu ve müdahale sonuca değil, sebebe yönelik olmalıydı. Yunus Yavuz ve Zaza Yurtsever düzenledikleri kamplarla tam da bunu yapıyorlardı. Katılımcıların kilolarıyla ilgilenmiyor, şeker bağımlılığına odaklanıyorlardı. Ve her şeyden önemlisi insanı kamp sonrasında da yalnız bırakmayıp, şeker bağımlılığı terapilerini grup terapileri şeklinde devam ettiriyorlardı.

Kamptan ayrıldığımda hem şeker bağımlılığımdan arınmış hem de bir haftada 5 kilo vermiştim. Kendimi çok uzun yıllardır hissetmediğim derecede iyi hissediyordum ve bir sonraki kampa da mutlaka katılacaktım. Kamptan hemen sonra aralıklı oruç beslenme biçimine geçtim ve Zaza Yurtsever eşliğinde sürdürülen grup terapilerine başladım. Her hafta yapılan bu terapiler üç saat sürüyor. Katılımcılar ilk iki saatte hafta içinde yaptıkları deneyimlerini anlatıyor, son saatte ise bir toplu hipnoz seansı gerçekleştiriliyor. Toplamda beş aydır hiçbir şekilde rafine şeker ve rafine

un ürünlerine dokunmadığım gibi, paketlenmiş herhangi bir gıda tüketmedim. Toplamda 15 kilo verdim ve çok doğru ve sağlıklı bir yolda ilerlediğimi düşünüyorum.

Yunus ve Zaza Beyler şeker bağımlılığıyla ilgili bir kitap yazdıklarını kampta söylemişlerdi ama benim de bu kitaba bir katkı olacağını belirtmemişlerdi. Nitekim iki hafta önce bana kitabı bittirdiklerini ve klasik bir önsöz yazmaktansa bir katılımcının deneyimlerini paylaşmasını istediklerini söylediklerinde çok heyecanlanmışım. İlkönce ne ve nasıl yazacağımı bir türlü kestiremedim. Defalarca yazıp yazıp sildim ve sonradan kendi kişisel hikâyemi yazmaya karar verdim. Gerçi biraz uzun oldu ama sanırım güzel de oldu.