

## Baharla Birlikte Önce Ruhunuzu Sonra Yediklerinizi Hafifletin

Kışın soğuk karanlığından yazın parlak sıcaklığına uzanan bir köprü olan ilkbaharın gelişiyle güneşin artan etkisi enerji seviyemizi artırır, daha az uykuya ihtiyaç duyarız, kendimizi daha iyi hissederiz. Yeniden canlanan doğa gibi bizim de zihnimiz, bedenimiz ve ruhumuz canlanır. İçimiz kıpır kıpır olur, heyecan, sevgi, umut, güven, sevinçle dolar. Kendimize yeni hedefler koyarız, yeni amaçlar belirleriz, hem fiziksel hem duygusal olarak hızla yenilenmeye başlarız.

### MEVSİMLER DOĞANIN RİTMİDİR...

İlkbahar hayatın başlangıcıdır, umut verir, güç katar. Yaz yaşam enerjisidir, tüm olumsuzlukların bir kenara bırakıldığı uzun bir tatil gibidir. Sonbahar adeta bir vedadır, hüznendirir. Kış yeniden başlamak için ihtiyaç duyulan derin bir uykudur. Mevsimler insan hayatının doğadaki yansıması gibidir. İlkbahar çocukluk, yaz ergenlik, sonbahar yetişkinlik ve kış yaşlılığa benzer. Mevsimler ile insanın yaşam dönemleri arasındaki bu ilişki sadece bir benzetmeden ibaret değildir. İnsanlar hem fiziksel hem de ruhsal olarak etkilenir mevsimlerden... İlkbaharda ruhumuzdaki ağır yükleri atıp hafifleyerek mutluluğumuzu arttırmaya, soframızdaki ağır yiyecekleri atıp hafifleyerek de sağlığımızı iyileştirmeye başlarız.

### SAĞLIKLI RUH SAĞLIKLI VÜCUTTA BULUNUR...

Ruhsal olarak sağlıklı olmak için önce fiziksel olarak sağlıklı olmak gerekir. Bunun için de öncelikle doğru beslenmek, spor yapmak, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak gibi fiziksel sağlığımızı koruyacak yaşam biçimini benimseyerek bedenimizi sağlıklı tutmamız gerekir. Çünkü zihnin ve ruhun sağlıklı olabilmesi için ilk şart bedenin sağlıklı olmasıdır. Sonra da zihinsel ve ruhsal sağlığını iyileştirmek için yaşamınızda aktif bir rol almak üzere davranışlarınızı, tutumlarınızı ve alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekir. Tüm bunları yapabilmek için ilk değişikliği beslenme biçimimizde yapmamız gerekir. Beslenmek öncelikle fizyolojik bir ihtiyaç olsa da yemek yemenin psikolojik boyutu da oldukça önemlidir, çünkü tükettiğimiz gıdaların beynimizin kimyasal yapısında meydana getirdiği değişiklikler ruh halimizi etkiler. Beslenme alışkanlıklarımızı değiştirmeye başlamak için en iyi zaman tüm doğanın yenilenmeye başladığı bahar aylarıdır. Çünkü yaşamın sürekliliğinin sağlanmasında olmazsa olmaz şart olan güneş ışığı, karanlık kış günlerinin karamsarlığıyla bitip tükenmeye yüz tutmuş yaşam enerjisi depomuzu yeniden doldurur. Baharla üzerimizdeki tembelliğin ağır yükünden kurtularak hafifler, tazeleniriz. Bu tazelenme ve hafifleme en başta da yiyip içtiklerimiz olmak üzere hayatımızın her alanına yansır.

### YEDİKLERİMİZ RUH HALİMİZİ ETKİLER...

Baharla birlikte yediklerimize de dikkat etmeye başlarız, çünkü kışın kalın giysiler altında gizleyebildiğimiz kilolarımızdan kurtulma telaşına düşeriz. Doğru beslenme kilo kontrolü kadar ruh halimizin kontrolünde de önemlidir. Yapılan araştırmalar yediklerimizle ruh halimiz arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, işlenmiş karbonhidrat ve şeker içeren gıdalar hızlı bir şekilde kan dolaşımında emilir, vücuttaki insülin üretimi artar, bu da yorgunluk, bitkinlik, halsizlik ve duygu durumunda dalgalanmalara neden olur. Daha da kötüsü, beyaz şeker, beyaz un ve yüksek früktozlu mısır şurubundan elde edilen rafine karbonhidratlar ve şekerler beyin sağlığı için gerekli nörotransmitter salınımını engelleyerek bilişsel performansın düşmesine yol açar. Bu yiyeceklerin sağlıklı ve doğal alternatifleri olan kepekli tahıllar, bakliyatlar, meyve ve sebzelerdeki şeker daha yavaş emildiği için insülinin normal düzeyde kalması ve bu besinlerin tiramini (B1), folat, çinko gibi duygu durum kontrolü ile ilişkili vitamin ve mineraller içermeleri nedeniyle ruhsal dalgalanmalara yol açmaz. Ruh sağlığı ile doğrudan ilişkisi olan ve mutluluk hormonları olarak da adlandırılan nörotransmitterler olan serotonin, dopamin ve endorfin eksikliği ya da yetersizliği mutsuzluk, halsizlik, uykusuzluk gibi depresif belirtilere yol açar. Mutluluk hormonlarının üretilebilmesi için başta triptofan olmak üzere, D vitamini, B vitaminleri, folik asit, feniletilamin, omega 3, magnezyum ve çinko gibi vitamin, mineral ve aminoasitlere ihtiyaç vardır. Bu besin öğeleri bakımından zengin gıdaların

tüketilmesi mutluluk hormonlarının üretimini artmasını sağlar. Özellikle balık, bakliyat, yumurta, süt, yeşil yapraklı sebzeler, ceviz, muz, incir ve kakao mutlu ve dengeli bir ruh halini takviye eden gıdalardır.

---

Yayınlanma tarihi: 06.06.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-baharla-birlikte-once-ruhunuzu-sonra-yediklerinizi-hafifletin.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>