



Anna Chef ile sağlıklı ve uzun yaşamının sırlarını öğrenmeye hazır mısınız?

Bu sayımızda Atakent'te faaliyet gösteren An&An Sağlıklı Yaşam Merkezini ve kurucusu olan Anna Yaşa'yı tanıyacağız.

Ayşe: Sevgili Anna okurlarımız için bize kendini tanıtır mısın?

Anna: Adım Anna 1977 Ukrayna doğumluyum. Ukrayna Spor Akademisinden mezun oldum . Bir süre ticaretle uğraştım o sırada eşimle tanışıp 2000 yılında tamam ile Türkiye'ye yerleştim.

Ayşe: Peki sağlıklı yaşam merkezini açmaya nasıl karar verdiniz? Ve ne zaman faaliyete geçirdiniz?

Anna: Sağlıklı yaşayabilmemiz için spor yapmak çok önemli tabiki tek başına spor yapmak bize sağlıklı ve uzun yaşamayı garanti etmez mutlaka sağlıklı beslenmemiz de gerekir. Stüdyoyu kurmamda ki amaç tam olarak bu insanları bilinçlendirip yaşam standartlarını yükseltmek. İnsanlara hizmet vermek huzur verici fakat aynı zamanda özveri ve iyi eğitimler gerektiriyor. Yurtdışı ve yurtdışında insan anatomisi,pilates(mat,reformer,cadillac),yoga(çocuk yoga,hata yoga,antigravty yoga,hamile yoga,terapy yoga),latin(latin Amerikan),salsa, reiki ve beslenme dallarında eğitim alıp Nobel Tıp Ödülü kazanan kuru açlık üzerine katıldığım seminerler sonucunda 2011 yılında stüdyoyu faaliyete geçirdim. Ve sonrasında çiğ yani Raw beslenme üzerine Matthew Kenney Culinary Acadmy California, Los Angeles, Venice-te Raw Plant Based'de eğitim alıp Chefoldum.

Ayşe: Kuru açlık ve raw beslenme oldukça ilgi çekici bize içeriklerinden bahseder misiniz?

Anna: Tabiki memnuniyetle.

Uzun süreli açlık diyetlerinde hiçbir şey yenmez ancak bolca su içilir. Su seçerken sodyum oranı düşük suları seçmemiz gerekir. Yapılan araştırmalar 3 gün aç kalmanın, vücudun savunma mekanizmasını yenilediğini ortaya koyuyor. Bu araştırmalar özellikle savunma mekanizması ağır hasar görmüş kanser hastaları ve yaşlılıkla mücadelede çığır açacak nitelikte. Hatta hücrenin kendi kendini yemesi ve gereksiz parçaları atarak, otofoji adı verilen savunma mekanizmasını yenilemesi sisteminin nasıl çalıştığını ortaya çıkaran japonbilim insanı Yoshinori Ohsumi'ye Nobel Tıp Ödülü verildi.Otofoji hücrelerin içlerindeki gereksiz parçalardan kurtularak temizlenmesi bir anlamda çöpü yok etmesidir.

Diyet uzmanları tarafından açlık diyetleri eleştirilse de bu konuda yapılan araştırmalara göre vücudu aç bırakmak kök hücreleri tetikleyerek yeni akyuvarlar üretilmesine yol açıyor. Uzun süreli açlık, glikoz ve yağ depolarını kullanmak için vücudu zorlar ama aynı zamanda beyaz kan hücrelerinin de önemli bir bölümünü yok eder. Beyaz kan hücrelerindeki bu azalma kök hücre bazlı rejenerasyonu tetikler ve bu da yeni bağışıklık sistemi hücrelerinin değişimini gerçekleştirir.

Ayşe: Bu anlattıklarınız kanser hastaları için oldukça motive edici ilaç kullanmadan da sağlıklarına kavuşabilirler. Peki ya Raw beslenme nedir?

Anna: Raw beslenme, doğanın bizlere sunduğu besinleri, sebze, meyve, çekirdek ve tohumları iyiliklerini kaybetmemeleri için en saf haliyle tüketmeye dayalı bir beslenme biçimidir. Tarihi milattan öncesine dayanıyor. İlk insanlar ateşi bulmadan önce yemekleri pişiremedikleri için buldukları besinleri çiğ olarak tüketiyorlardı ve böylelikle vücutlarını arındırıyorlardı.

Ayşe: Tamamen pişirmesek te ısı gerektiren besinleri nasıl tüketeceğiz?

Anna: Tükettiğiniz her besinin içinde vitamin, mineral, bakteri ve enzimler var. Bu enzimler ısıda çabucak ölebilen ya da etkisi azalabilen şeyler çiğ beslenirken bunları doğrudan alabiliyoruz Isı gerektiren ürünlerdeyse besin değerini tam olarak koruması için 42 derecede sabit ısı

sirkülasyonuyapabilen fırınlar kullanılıyor. Böylece kraker ekmek gibi atıştırmalık ürünler hazırlanabiliyor.

Ayşe: Nasıl tüketmek gerekiyor? Vücudumuza katkısı neler?

Anna: Çiğ gıdalar vücut tarafından tamamen sindirildikleri için alkalidirler. Yaşayan canlı gıdaların besin değerleri de oldukça yüksektir. Özellikle sebze ve meyvelerde bulunan fitokimyasallar pek çok rahatsızlıktan bizleri korur. Özellikle yeşil yapraklı sebzeleri bol bol çiğ olarak tüketmek içerdikleri yüksek klorofil içeriği sayesinde vücudu arındırmak, temizlemek, canlandırmak ve enerji vermek açısından oldukça etkilidir. Sebzeleri ve meyveleri rengarenk çiğ olarak tüketmek ömrünüze ömür katacaktır. Sağlıklı bir beden için ihtiyacımız olan pek çok vitamin ve minerali içerdikleri için sebze ve meyveleri juice olarak, smoothie olarak ya da salatalar şeklinde tüketebilirsiniz. Çiğ beslenmede sebze meyvelerin dışında tüketebileceğimiz ve vücudumuz için pek çok faydası olan bir diğer besin grubu da tahıllardır. Özellikle gluten içermeyen tahılları ve bakliyatları aktive ederek (yani suda bekletip canlandırarak) ya da filizlendirerek tüketirsek hem besin değerlerini, içerdikleri protein miktarını arttırmış oluruz, hem de bol lif içeriği ile sindirimi çok rahat olur. Karabuğday, kinoa, amaranth, gluten içermeyen yüksek protein içerikli besinlerdir. Mercimek, maş fasulyesi, karabuğday ve kinoayı derseniz filizlendirerek de tüketebilirsiniz. Vücudunuzun metabolize edemeyeceği tanımadığı hiçbir gıda maddesi kullanılmadığı için Bağışıklık sistemini güçlendiriyor, sindirim sistemini düzenliyor, karaciğerin sorunsuz çalışmasına destek oluyor, böbreklerin üzerindeki yükü azaltıyor, bütün organizma sistemlerinin düzenli çalışmasını sağlıyor ve en önemlisi ruhen ve fiziken daha mutlu ve sağlıklı bir birey olmanıza yardımcı oluyor.

Ayşe: Peki okurlarımız bu anlattıklarınızı nasıl yapabilirler? Bu beslenme tarzı hem vakit hem de emek istiyor, bunun yanı sıra birde gerekli olan birtakım eşyalar günümüz şartlarında bunlar oldukça zor.

Anna: Stüdyomuz, zihinsel, bedensel ve fiziksel sağlığımızı düzenlemeyi, korumayı ve devam ettirmeyi hedefliyor. Bu yüzden Raw beslenmeyi insanlara alışkanlık haline getirebilmek istedikleri her an ulaşabilmeleri için Raw cafemizle de hizmet veriyoruz.

Ayşe: Kuru açlık ve Raw beslenme ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak istesek bize nasıl yardımcı olursunuz?

Anna: Belirli periyodlarla yapılacak olan Workshoplarımıza katılıp kendinize ve sevdiklerinize fayda sağlayabilirsiniz.

Unutmayın; ““Beden Tanrı'nın tapınağı, bedenimize ne kadar önem verirsek o kadar Tanrı'ya seviyoruz.”

Anna'ya hepimiz adına bu güzel bilgiler için teşekkür ediyorum.