

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Ayşe Tolga

İYİLİK SENDE

Ruhunuzu Isıtacak
İyilik Reçeteleri

İyi hissetmeyi,
zinde kalmayı,
fit olmayı ve
sağlıklı
yaşamayı
uzakta
aramayın



DESTEK YAYINLARI: 640

KİŞİSEL GELİŞİM: 151

AYŞE TOLGA / İYİLİK SENDE

İmriyaz Sahibi: Yelda Cımalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Kapak Fotoğrafı: Cengiz Dikbaş

Kitap İçi Fotoğraflar: Birol Bali, Sevda Kaplan, Selda Başkaya

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak

Destek Yayınları: Şubat 2016 (5.000 Adet)

6.-7.Baskı: Mart 2016

8.-9.Baskı: Mayıs 2016

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-074-3

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel.: (0) 212 252 22 42

Fax: (0) 212 252 22 43

www.destekyayinlari.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

Tor Ofset San. ve Tic. Ltd. Şti.

Matbaa Sertifika No. 13137

Osmangazi Mahallesi 3112. Sokak No. 2

Esenyurt / İstanbul

Tel.: (0) 212 886 34 74

Ayşe Tolga

İyi hissetmeyi, zinde kalmayı,
fit olmayı ve sağlıklı yaşamayı uzakta aramayın

İYİLİK SENDE

Ruhunuzu Isıtacak İyilik Reçeteleri



İÇİNDEKİLER

Hoş Geldiniz	10
---------------------------	-----------

1. BÖLÜM

SAGLIĞINIZ EN BÜYÜK ZENGİNLİĞİNİZDİR	13
---	-----------

Dünyanın Değil, İnsanların İyileşmeye İhtiyacı Var	14
---	-----------

Kadın Bedeni Üzerindeki Dayatmalar,

Popo Ölçümüzü Nasıl Etkiliyor?	23
---	-----------

Holistik (Bütünsel) Tıp.....	28
-------------------------------------	-----------

Titreşim Tıbbı.....	35
----------------------------	-----------

Bedenimiz Nasıl İşliyor ve Nelere İhtiyacı Var?	47
--	-----------

1. Nefes	51
Nefesini Düzelt, Hayatın Düzelsin.....	57
2. Su	63
3. Beslenme	77
Buralara Nasıl Geldik?	86
Beslenmenin ABC'si.....	90
Şeker mi Dedin Şekerim?.....	105
Mükemmel Cilt İçin Ayşe'den Altın Kurallar.....	117
4. Uyku.....	119
5. Hareket	125
Egzersiz ABC'si	129

2. BÖLÜM

KEYİF ALMAK	13
Ayşe'nin İyi Yaşam Önerileri	137
Aromaterapi.....	149
Cilt Bakımı ve Güzellik	163
Saç Bakımı	187
Dokunmanın Mucizesi: Masaj	192
Esneleme	203
Yoga.....	204

Güneş Selam – Surya Namaskar	207
Bedensel Arınma	233
Zihinsel Rahatlama-Arınma.....	238
Zihnini Organize Et	249
İşini Organize Et	252
Kitabı Bitirirken.....	259
Ayşe'nin İyi Yaşam Rehberi	263
Kaynakça	269

Kitabımı dünyamızın daha iyi bir yer olması için çalışan ve gelecek nesillere iyi şeyler bırakmak isteyenlere adıyorum. Ayrıca bana hayat veren aileme, varlıklarıyla bana yol gösteren, ışık veren ve hep ama hep destek olan güzel dostlarıma, annesi olmamı sağlayarak bana dünyanın en güzel hediyesini veren melek kızım Can Yael'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Toplumun en güçlü ve çalışkan birimleri olacak olan genç kızlarımız. Onlar geleceğin anneleri, yeni dünya düzeninin fikir liderleri, dünyamızı daha iyi bir yer haline getirecek taze tohumlar.

Bu kitabın ilk baskısının tüm geliri, Üniversiteli Kadınlar Derneği'ne bağışlanmaktadır.

dostyatanadim.com

laşmak için buradayım. İşte bu kitapta, bu zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak iyi olmanın uzunca bir süredir kendimde uyguladığım ipuçlarını bulacaksınız.

Kitabım da, kendi hayatım üzerinden anlatılan bir uyanış hikâyesi aslında. Ayşe olarak hayatımı yaşarken zorlandığım anlardaki çıkış noktalarımı, şifa sistemleri ve tıp üzerine düşüncelerimi, sağlıktan beslenmeye keşfettiğim ve uyguladığım pratik tariflerimi içeriyor. Gündelik hayatınızda kendiniz ve aileniz için çok faydasını göreceğiniz bilgilerim var. Uzunca bir süredir “Ayşe Tolga İyi Yaşam” projemi başlattığım sosyal medya hesaplarımı ve internet sitem üzerinden paylaşımlarımı biliyorsunuz. Bundan önce, klinik aromaterapist ve bütünsel terapi uzmanı olarak çalıştığım on senelik dönemde yaptığım tüm çalışma ve uygulamalarım, sonrasında Türkiye’nin dört bir yanında verdiğim eğitim, seminer ve söyleşilerimde karşılaştığım insanların dönüşümlerine bir tutam peri tozu serpebilmek bana cesaret verdi, o yüzden bunları sizinle de paylaşmak istedim. Çünkü her ne yaşarsak yaşayalım, dünya ne halde olursa olsun, içimizdeki o tatlı çocuklar hep perilere inanıyor. Bu da bize iyi gelecek tek şey. Kitabımı hepimize şifa olması adına yazdım. Umarım seversiniz.

Ayşe



Hoş Geldiniz!

Bu kitap insanları iyileştirmekle başlayan, ancak gezegeni iyileştirmenin yolunu açmasını umduğum bir kitap.

Size şu anda işi gücü olan, annelik yapan bir yetişkin gibi görünsem de, hâlâ gerçeküstü hikâyelere, perilere inanmaktan asla vazgeçmeyen bir çocuğum ben. Bunu değiştirmeyi de asla düşünmüyorum. İçimde hep iyiliğe, perilere, pamuk şekerlerine inanan, küçük küçük şeylerden çok

mutlu olan bir kız var. Ve benim gerçek özüm o. Seneler önce kendime “Ben kimim?” diye sormamla başlayan hikâyemde önce ben dönüştüm, şimdi geldiğim yerde, başkalarının dönüşümüne yardımcı olmak aslında bu satırları yazmama sebep.

Aslında, hayatı nasıl yaşarsak onun bize o şekilde geri döneceğini keşfettiğimden beri, kendimle nasıl ilgilendiğimi, bedensel ve zihinsel şifa sistemlerini araştırdıkça, sadece aklın baş tacı edildiği günümüz dünyasından sıyrılıp, sezgilerin ve içsel seslerin bastırılmadığı kadim zamanlardaki bilgilerin ne kadar doğru, hakiki ve gerekli olduğunu anlamamla ve bu bilgileri çevremle paylaşmak istememle başladı her şey.

Ben, sağlıklı yaşamamın yediğim yiyeceklerden uyku düzenime, kullandığım kozmetiklerden giyeceklerime kadar bir tercih değil hayat tarzı olması gerektiğini anlamış ve bunları uyguladıkça, kendini beden ve ruhen ne kadar iyi hissettiğini deneyimlemiş biri olarak sizlerle bunu pay-



1. BÖLÜM

SAĞLIĞINIZ EN BÜYÜK ZENGİNLİĞİNİZDİR

DÜNYANIN DEĞİL, İNSANLARIN İYİLEŞMEYE İHTİYACI VAR

Bu Kitap Niye Yazıldı?

Kitabımın ilk bölümüne hoş geldiniz.

Ben kimim ya da niye buradayım diye soranlara soruyorum: Burada bulunma sebebimizi hiç düşündük mü? Dünya denen şu mavi gezegene neyi deneyimlemek için gelmiş olduğumuzun idrakine varabildik mi? Temelde cevaplar: Sağlıklı bir hayat sürmek, kim olduğumuzu bulmak, bağlantı ayarlarımızı kuvvetlendirmek, gençliğimizi korumak ve olduğumuzdan daha iyi görünebilmek.

Hayat aslında yaptığımız seçimlerden ibaret. Seçimlerimizin sonucu ise, bu hayattaki yolumuzu oluşturuyor. Bazen seçimi yapan biz değiliz gibi görünmesine rağmen aslında öyle değil...

Bu kitabı uzun süredir gösteri dünyasında çalışan bir kadın, erken yaşta hastalıklar ve ölümlerle karşılaşp hayatı ve iyi olma halini sorgulayan bir sağlıklı yaşam meraklısı, bilinçli ebeveynlik üzerine bayağı mesai harcayarak her şeyin doğrusunu öğrenmek isteyen bir anne ve yaşadığı dünyadaki tüm varlıklara saygı duymaya inanan, daha iyisini yapmaya çalışan bir çevreci insan olarak kendi hayatımda çok faydalandığım bazı bilgileri paylaşmak niyetiyle yazdım. Ben iyiliğin bulaşıcı olduğuna inanıyorum. Fedakârlık, kendinden vermek ve hizmet etmek ise hayat amacım. Çocukluğumdan beri ve hep, dünya üstünde mutsuz tek bir canlı varsa, kurtuluşumuzun olamayacağına, hepimizin bir bütün, ben dediğim şeyin biz, biz dediğimiz her şeyin ben olduğuna inandım. Dünyamız ise

giderek deliriyor. Fiziksel olarak da ruhsal olarak da. Hepimizin ilk kaygı noktası ise sağlığımız. Çünkü hastalandık. Dünyamıza bulaştırdık önce, sonra biz hastalandık.

Ama Nasıl?

Günümüzde sağlığımızın sürekli kaybedilecek bir şey olduğu ve bundan korkarak yaşamamız gerektiği sözel ve görsel olarak sürekli ima edilen bir medyada bizler, sağlık sistemi tarafından korku bombardımanına tutuluyoruz. Hastalanmaktan çok korkuyoruz ancak buna rağmen sağlığımızın nasıl korunması gerektiğiyle ilgili net bir sistem veya öneri nedense verilmiyor, sağlığımızın nasıl korunacağı sorusunu ise kimse sormuyor. Ben bu kitapta size “İyi Olma” halini anlamayı, sağlığımızı korumanın yollarını anlatacağım. Temel hedefim ise bunları hem anlamanız hem de sonra uygulayabilecek gücü ve farkındalığı kendinizde bulmanız. Toplumca ve bireysel olarak şu an buna pek ihtiyacımız var.

Peki Ben Buralara Nereden Geldim?

Kendimi bildim bileli kim olduğumu, burada ne aradığımı soran ve kendini ifade etmenin yollarını arayan bir çocuk ve sonra bir yetişkin oldum. Kendimi insanlardan ziyade hayvanlara ve doğaya yakın buldum hep. Vahşi ve ilkel bulduğum yaşıtım çocuklarla pek uyumlanamadığımı ve hep oyunlardan kovulduğumu söylesem sanırım şaşırmazsınız.

Açıkçası bir liderin sürekli emirler verdiği ve birbirlerine sürekli kabadayılık tasladıkları bu mikro sistemler pek ilgimi çekmiyordu. Ben doğada olmayı, doğanın döngülerine şahitlik etmeyi seviyordum. Zaten niçin burada olduğumu da bilmiyordum. Kendimi hiç ait hissetmiyor, hep sorguluyordum.

Niye buradayım? Bu soru ilk kez, Acıbadem'deki evimizde beni dört yaşında buluyor. Niye Türkiye, niye İstanbul? Ellerime bakıyorum, büyüyünce bu elleri iyi hatırla diyorum kendime. Kafamda sürekli dönüp duran zihnimi ve düşüncelerimi yakalıyorum sonra. Bakıyorum çevreme kimse benim gibi değil, anlamayacaklarını hissedip pek bahsetmiyorum. Geceleri başucumda gördüğüm varlıkları falan da söylemeyeyim korkarlar diyorum. Doğada dengemi buluyorum, çam ağaçlarına sarılıyorum, toprağı elliyor, turuncu papatyalarla oynuyorum. Sonradan yağlar üzerine eğitim alırken bir de baktım benim dostum turuncu çiçek –öğrendim; kalendula imiş adı– yaralara pek iyi gelirmiş. Kediler, köpekler, kuşlar hatta kelebeklerle, bütün hayvanlarla derin bağı olan erkek kardeşimle beraber ben de hayvanlarla ilgileniyordum. Ancak yine de içine doğduğum sosyal toplulukla da iletişim kurma, uyum sağlama ihtiyacım vardı. Kendimi bir şekilde dış dünyaya ifade etmek istedim. Bu ifade etme isteğim beni nerelelere götürecekti şimdi takip edin.

Kendimi anlatmak, dünyamı dünya ile paylaşmak nasıl olacak derken malzemem beni buldu. Boya kalemleri! Çocukluğumla ilgili hatırladığım en mutlu hatıram, sabah uyandığımda yastığımın üzerine babam tarafından hediye olarak bırakılmış olan bir kutu renkli boyayı bulduğum andır. O anı belleğime uzun seneler mutluluğumun sembolü olarak kazıdım. Resim çizmek ne güzeldi. Üç yaşımdan beri çiziyorum. Kendi dünyamı, hissettiğim şeyleri başkalarına anlatabilmek için. Bana hediye edilen ilk kitabım *Küçük Prens*'in hikâyesini kendimce yorumluyorum ve kitabımın sayfalarından evinin duvarlarına taşarak hikâyemi anlatıyorum. Doğayı ve döngülerini gözlemliyorum. Ardı ardına ve birbiri içinde devam eden bir çember gibi dönen doğayı. Ağaçların yosunlu köklerinde saklanan perileri arıyorum bir de. Yeşil elmaların güneşte kızarması ne muhteşem.

İlkokul bire başlıyorum. Çok mutluyum okula gideceğim için. Kırmızı sırt çantam ve erkenden gerçeği görmeyi reddettiği için bozulan gözlerimde gözlüklerimle sınıfları dolduruyoruz Acıbadem İlkokulu'nda. Gözlerimin bozuk olması tesadüf değil tabii, saklanma ihtiyacı. Ha-

yatımın yirmi beş yaşına kadar olan dönemine kadar, hep o gözlüklerimin arkasına saklandım. Tüm dersleri sadece dinleyerek anlıyorum. Bu elyazısı merakı da ne? Zaten yazıyorum. Hatta solak olduğum için iki elimle simetrik yazıyorum. Öğretmen el seçtiriyor. Solu seçiyorum. Resim dersi en sevdiğim ders, mevsimleri çizmemizi istiyor öğretmen. Yaz mevsimini anlatıyorum. Yeşil elmalarımı koyuyorum ağaçların üstüne. Öğretmenim buna karşı çıkıyor, elmaların kırmızı olmaları gerektiğini söylüyor. Kendisine itiraz ediyorum. Yeşil olurlar, sonra kızarırlar diyorum. Elime kırmızı boyayı zorla tutturarak, yeşil elmalarımın üstünü kırmızıya boyatıyor. "Kırmızı olur o elmalar o kadar!" diyor. Orada anlıyorum yetişkinlerin dünyasını. Küsüyorum ve kapanıyorum. Kuralları onlar koyuyorsa onların kuralları ile oynayacağıma karar veriyorum yedi yaşında. ☺

Buradan tek tipleştirilen, standardize edilmeye çalışılan sözüm ona eğitim sisteminin bir ruh üzerindeki etkisini anlayabilirsiniz. Samimi bir itiraftır, tüm eğitim hayatım boyunca hiçbir öğretmenimi ciddiye almadım. duygusal bağ kurmadım. Zaten kendimi okula veya sınıftakilere hiç ait hissetmediğim için bu böyle devam etti. Neyse okumayı sökmemle beraber dünyama kitaplar geldi. Ay'a gittim, denizaltılara bindim, dünyayı seksen günde gezdim ve sandalımla gittiğim gizli bir ıssız adam bile vardı. Resimle beraber kendimde yepyeni bir sevgi daha keşfetmiştim. Yeni şeyler öğrenmeye duyduğum coşku. Otuz beş senede ne çok kitap, dergi, makale, ansiklopedi okumuşum. Burcum ikizler, yeni şeyler öğrenmeyi, bilgiyi çok sever. Her şeyden çok iyi anlamasa da, her şey hakkında biraz bilgisi vardır.

İşte böyle kitaplar, kediler, resimler, çocuk hoyratlıkları ve okula adapte olma çalışmalarıyla okul hayatım geçti. Kendini resimlerle anlatan sessiz bir çocuk olan bendeniz güzel sanatlar eğitimi alma hedefinde olduğum için liseyi de resim üzerine okudum. Hayatımın en neşeli zamanlarının geçtiği Bakırköy Kız Meslek Lisesi resim bölümünden sonra Güzel Sanatlar sınavlarında başarılı olarak, üniversiteye seramik bölümüne girdim. Büyük heyecan ve sevinçle girdiğim okula girmemle başka

bir hayal kırıklığı daha yaşadım. Okulumda hayalimde canlandırıdığım ve beklediğim sanat ortamı yoktu. Bu tamamen benim beklentimle ilgili tabii. Ben tesadüflere inanmıyorum. Başımıza hiçbir şeyin tesadüfen gelmeyeceğine en iyi örnek tiyatro sınavına giren arkadaşşıma eşlik ederek gittiğim Studio Oyuncuları'nın bekleme salonunda benim başıma gelenidir. Çünkü ben hiçbir şekilde düşünmediğim, ilgilenmediğim tiyatro ile bu tesadüf sonucu tanıştım.

Beni sınavlara girecek öğrencilerden biri sanarak içeriye aldılar. Kapkaranlık tiyatro salonunu yürüdüm. Sahnenin ortasında bana, "Senin zamanını, paranı, yaratıcılığını ve emeğini istiyorum, tüm bunları verebilecek kadar tiyatrocı olmayı istiyor musun?" diye soran Şahika Tekand'a, "Kendimi ifade etmenin yollarını arıyorum, bu tiyatro ile olacaksa varım" dedim.

Sene 1994, Güzel Sanatlar'dan mezun olduğum yaz, yine tesadüfen, bir TV dizisinden teklif geldi. Hem de ne teklif! Perran Kutman, Erdal Özyağcılar, Macide Tanır gibi Türk sinema ve tiyatrosunun duayenlerinin yanında bayağı iyi bir rol ile başlayacaktım. 1994 senesinde Şehnaz Tango ile başlayan ve günümüze kadar devam eden televizyon dizilerinde oyunculuk kariyerim işte böyle başladı. Birdenbire ünlü olmuşum. Dergi çekimleri, reklam filmleri, ödül törenleri derken bambaşka bir dünyanın içine girivermişim. Ancak yine ben işin içinde değildim. Ciddiye almadım şöhreti, hiç gözümde büyütmedim, hatta önemsemedim bile. Yine kendimi ait hissetmemişim yani. Sette işini yapıp makyajını silen, gözlüklerini takıp asker botlarını giyen ve kulaklıklarını takıp müzikle yaşayan biri idim. Röportajları veriyordum ama yine gözlüklerimi takıp kendi hayatıma dönüyordum. Perilerimle yaşıyordum aslında.

İşte o zamanlarda babamda bir rahatsızlık meydana geldi. Ağzının içinde bir yara şikâyetiyle beliren bu rahatsızlığın sonradan kanser denen hastalığa dönüşmesi sürecine şahitlik etmemle başladı her şey. Bir hastanın yaşamının her anında fiziksel olarak giderek kötüleşmesine ve sonra ölümüne kadar olan sürecine tanıklık etmem, hastalıklar üzerine değişik

bir bakış açısı kazandırdı bana. Teşhis konmuş ölümcül bir hastalığın seyrinin aslında hastanın moralini nasıl da etkilediğini babamın beş senelik, buralardan geri dönmek üzere gidişine kadar yaşadığımız hüzünlü hikâyesinde anbean gözlemladim. Babam, bir sene Çocuk Bayramı'nda gitti. Yirmi beş yaşına kadar babamı sevmek ile kızmak arasında giden ben, tam en güzel iletişim kurduğum anda gittriği için, bizden ve yaşamaktan vazgeçtiği için ona çok kızdım önce.

O an anladım dünyada hiçbir an ve hiçbir şeyin gerçek olmadığını. Her şeyin bir yanılsama, bir hayal olduğunu. Biz ne anlam yüklüyorsak o idi hayat aslında... Yüklediğimiz anlamlar o kadar çok ki, altında kaldığımız. Tanımlar, beklentiler, anlamlar ne büyük ve ağır yükler.

İşte bundan sonradır ki, kendime önce "Hastalık nedir? Bir insan neden hasta olur? Neden hasta olunur?" sorularını sormaya başladım, cevaplarını aramak ve bu konuyu anlamak için seyahatim başladı.

Önce dünyayı kapsayan, sonra kendi içime, arzın merkezine doğru bir seyahate.

Kariyerimde ilerlerken bir yandan da kendimle uğraşıyordum. Uğraşıyordum diyorum, çünkü gerçekten de böyleydi. Diyorum ya, hiç diğerleri gibi hissetmedim. Ben perilere inanan ciddi bir çocuktum. Ait hissetmedim, uyumlanamadım. Kalabalıklar içinde bir türlü olamadım. Önce kendimi uydurmaya çalıştım, zaten uyduramadım. Başıma da işler açtım, canım da çok sıkıldı. Kurtlar sofrasında kuzuydum gerçekten. Hoyratlıklar, ikiyüzlü ve çıkarıcı arkadaşlıklar, bol dedikodu bol gıybet. Hatalar da yaptım, çocukça. Ancak korunmak diye de bir şey var. Korunduğumu hep bildim, hep hissettim. Allah'ın varlığına, güzelliğine, sevgisine şükürler olsun. Başıma gelen her şeyin dersim olduğunu anlayınca, durumlara ve insanlara kırgınlığım da geçti elbet.

Tabii ruhumu onarmam zaman aldı. Babamın da gitmesiyle aslında ben de biraz her şeyden uzaklaşmak istedim. Evimi bıraktım, eşyalarımı da. Her şeyimi sırt çantama koydum. Hayatım sırtımda, sırtım hafif, kalbim ağır gezdim orada burada. Kendime baktım, kitaplar okudum, resimler yaptım, şiirler yazdım, ağladım, âşık oldum, kelimle uyudum. Gü-

zel kalpli bir dostun evini mesken tuttum. Sonra toparladım. Anlamaya başladım ben kimdim.

Sağlıklı olmanın –aslında bir sorun olarak hastalığı ele alırsak– sorun yaşandığında onun giderilmesine yönelik bir çaba değil, aslında hastalanmamak olduğunu anlamamla tüm düğüm çözüldü ve aydınlandım. Ben, doğamıza ait olan iyi olma halinin korunması gerekliliğini kavradım. Peki iyi olmak için neler yapmak gerekiyordu? İşte şunca senelik ömrümün yarısını da bunları kendimde uygulamakla geçirdim. Bu kendimi hasta/öğrenci/danışan olarak koyduğum serüvenimde, sonrasında uygulayıcı olmaya yöneldim. Ben de insanların hayatlarına dokunup onların daha iyi olmalarına yardım etmekten ne kadar mutlu olduğumu keşfettim. Kendimi tanıdıkça, konuşmaktan çok dinleyen, sorun çözen, rahatlatan, konfor sağlayan, bakım ve servis vermeyi seven bir insan olduğumu anladım. Olduğum camia ise bunun tersi gibi. Yaptığım iş beni ruhsal anlamda tatmin etmiyor hatta beni tüketiyor gibi hissediyordum. Hayat amacımın aslında insanlığa hizmet etmek ve mutlu etmek olduğunu fark etmemle beraber yeni iş hayalleri kurmaya başladım. Bu hayaller beni spa ve aromaterapiye getirdi.

Aromalara, güzel kokulara merakım ve sevgim yasemin, kekik, hanımeli kokan bir evde yaşayan Ayvalıklı babaannemden geçmiştir, çocukluğum ise ağaçlara sarılarak. ☺ Başta doğal terapilerle ilgili hayli kaynak araştırdım, kitaplar okudum, eğitimler aldım ve ustaları dinledim. Bu sırada eğitimlerim devam etti. Masaj, doğal terapiler, bütünsel şifa ve beslenme, naturopati, cilt bakımı ve uzmanlığı eğitimleri aldım. Tabii ki en önemlisi ise aromaterapi oldu. Kitaplarından hayran olduğum Gabriel Mojay'ın Londra'daki okuluna giderek aromaterapi ve Çin tıbbı üzerine eğitim almak içimdeki ebedi öğrenciyi tekrar diriltti. Tüm hamam ve spa kültürünün yeşerdiği ve tüm dünyanın bu yüzüyle tanıdığı bu topraklardan doğal kozmetikler ve spa üzerine bir marka yaratma hayali ile kolları sıvadım.

Bu süreç kolay olmadı tabii. İki senelik bir çalışma ki, doğal kozmetik üzerine hiçbir AR-GE, üretici ve doğal kozmetikler üzerine herhangi

markanın olmadığı bir ülkede kapı kapı dolaşıp gittiğim firma sahiplerinden bu işe girmemem konusunda nasihatler dinleyerek ancak yılmayarak 2007 senesinde aromaterapi markam aisha'yı piyasaya sürdüm. Klinik aromaterapist olmam da aynı seneye denk geldi, o zamandan bugüne aromaterapi ve şifa seanslarıyla yüzlerce kişiyle çalışma imkânım oldu. Bu süreçte şifacı olarak insan ruhunun derinliklerini kavradıkça hastalıkla arasındaki ilişkiyi netleştirdim. Hastalıklar ve semptomları gördükçe arkasındaki düşünce sistemini ve inançları anlamaya başladım. Aromaterapinin derinliklerine indikçe, nasıl farklı katmanlarda muhteşem bir şifa metodu olduğunu fark ettiğim için aromaterapiyi ülkemizde daha fazla insana tanıtmak ve hayatlarına aromaterapiyi sokarak şifa almalarını sağlamak misyonuyla özel seansların yanı sıra tüm Türkiye genelinde söyleşiler, sohbetler ve eğitimler vermeye başladım. Sonra işi biraz daha genişletmek, herkese iyi yaşamın en doğal hakkı olduğunu anlatmak için yazdığım yazılar ve paylaşımlarla zihinleri bilinçlendirerek dünyayı iyi bir yer haline getirme görevime devam etmek istedim. Bunun dünyadaki adı wellness veya well being. Esenlik, iyi olma hali aslında. İyi denilen her şeyi içinde barındırıyor. İşte bu yüzden, son yıllarda sıkça kullanılan ve çok genel bir terim olan "İyi Yaşam" kod adı verdiğim projem ile benim iyi olma inancımın dair bilgileri paylaşma farz oldu: aysetolgaıyiasam ismini verdiğim internet sitem, Youtube kanalım, her gün düzenli olarak yayımladığım sosyal medya postlarım, dergi ve gazete yazılarımla bu bilgi paylaşımına yani peri tozu serpmeye devam ediyorum. Doğal terapiler ve aromaterapi üzerine yeni ürünler yaratmak için hâlâ laboratuvarımda çalışıyor ve yepyeni iyilik veren ürünler üretiyorum.

Hayatımızı daha iyi nasıl mı yaşarız? İşte orası bir bütün. Cevabınız sağlık ise doğru cevap: Ancak sadece bedensel olarak değil, zihnimiz ve ruhumuz da bu işin ayrılmaz bir parçası. Kitabımın ilerleyen sayfalarında sistemin doğru öğrettiği şeylere biraz karşı, ezber bozucu veya uyandırıcı bilgiler paylaşacağım. En önemlisi ise şifa ve iyileşme kavramlarını bir bir sarsacak, doğru bildiklerimizi sorgulayacağız.



*"Kendini ve bedenini sevmenle senin aranda duran küçük engeli kaldır!
Ne mi? Başkalarının senin hakkındaki düşüncelerini."*

KADIN BEDENİ ÜZERİNDEKİ DAYATMALAR, POPO ÖLÇÜMÜZÜ NASIL ETKİLİYOR?

Sahne dünyasının parıltılı ışıkları arasında bir genç kadın olarak kişisel bakımın önemini yirmili yaşlarımda keşfettim. Vücudumu, duruşumu, nelerin uygun olduğunu anlamaya başladım. Şansım bu işin profesyonelleriyle çalışmamdı. Etrafınız insanları en iyi göstermeyi bilen görünümlü yönetmenleri, fotoğrafçılar, moda editörleri, kuaförler, makyör ve makyözlerle çevrili olunca işiniz daha kolay oluyor. Bana göre, vücudunu tanımak kendini tanımak demek. Kendini tanıdığın zaman da yakışanı bilirsin, kendini taşımayı da. Tabii tanımanıza izin verirlerse.

Günümüzün estetik algısı sürekli olarak kadın bedeni üzerinden gidiyor. Kadın bedeni cinsel obje rolünü de geçip her türlü anlamı ve algıyı oluşturmak için tüketim medyası tarafından pompalanırken bu dünyanın içinde gerçek bir kadın olan bizler, beden ölçülerimizle sürekli kavga halindeyiz. Ayrıca kadının cinselliğinin meme ve popoya indirgenmesi, kadının sadece zevkusefa âlemlerinin popo sallayan açık saçık eğlencesi gibi sunulması hem bizi değersizleştiriyor, hem de bu dayatma, kız çocukları başta olmak üzere hepimizin algısını bozuyor, bunun dışında olan tüm sistemi ise yozlaştırıp vücudumuz üzerinde herkesin söz söyleme hakkı varmış gibi tuhaf bir durum oluşturuyor. Haydi o zaman şimdi aynanın karşısına geç ve kendine bakarak şu cümleleri söyle:

Günlük Olumlama

"Bedenim ait olduğu haliyle muhteşem.
Ben kendimi seviyor ve beğeniyorum."

İncelmek, Düzelmek, Kusursuz Olmak. Nedir Bu Kavramlar?

Hollywood sinemasından moda endüstrisine dünya medya devleri bize hep çok şişman, çok çirkin, çok genç, çok yaşlı, çok büyük, çok küçük diye sayısız etiket dayamıyor mu? Bunu kimler belirliyor?

Moda sektörü ve reklamcılar...

Onlar kim?

Çoğu aslında kadın bedeninden çok oğlan çocuğu görüntüsünü beğenen ve bize bunu servis eden moda sektörü. Tüketim çağı mecralarından bize doğru akan, sürekli olarak şarkıcı, oyuncu ve reklam yıldızlarının başkın olarak görsel algımızı manipüle ettiği, hızlıca tükettiği modalar, bol photoshop'lu imajlar.

Sürekli değişen vücut oranları ve toplumca psikolojik şiddet olarak dayatılan bir algı var. Sonuç, kendini sevmesini ve beğenmeyi bilmediği için bunu hep başkalarından bekler hale gelmiş "dişi" topluluk. Öyle ki bunun uğruna bedenine estetik cerrahiden anlamsız cinsel ilişkilere kadar geniş bir yelpazede eziyet eden bir kadın nesli.

Bak güzel kız kardeşim.

Östrojen hormonunun bir göstergesi olarak vücudun şekillenir. Poponun büyük olması dişil olduğunu, doğurgan olduğunu, kadın olduğunu gösterir. Kıvrımların senin en büyük gücündür.

Şimdi neyi beğendiğine bir bakalım. Yeni yıl defilelerinde izlediğin Allah'ın boş vaktinde yarattığı Victoria's Secret modelleri mesela. 34 beden bu kızlar, her sabah güne sadece haşlanmış meyve veya lapa ile başlar, her

gün mutlaka 2 saat antrenman ile sporunu yapar, haşlanmış balık, sebze ve detoks suları ile günlerini geçirirler. Yani öyle görünmelerinin bile bir bedeli vardır. Ancak güzelliklerinden para kazanan bu nedenle kamera önüne seçilen insanlarla biz aynı değiliz. Vücut ölçülerinin öyle olmasının bir nedeni var, elbiseleri iyi taşımak. Ama sadece podyumda ve moda dergilerinde. Siz hiç bu kızlara bayılan bir erkek gördünüz mü? Bu kızları kadınlar beğeniyor.

Biz kadınız, kıvrımlarımızla güzeliz. Çocuklarımızı beslemek, erkeğimize çekici görünmek, hepsi şu muazzam kalçalarımızdan geçiyor. Ancak doğal olanlarından. Toplumsal bilinçaltımıza kazınan kodlar ile beğenilme ihtiyaçlarımız şekilleniyor. Halbuki, özgünlüğümüzü takdir etmeliyiz. Kendimizi takdir ettiğimizde hemcinslerimizle eğer var ise rekabet kalmayacak. Kendinden emin olan, kendini beğenen her birey başarılı, güzel ve akıllı insanların çevresinde olmasını ister. Öğrendiğim şeylerden biri de bu.

Kızlar Rekabet Eder, Kadınlar Destekler. Siz Hangisisiniz?

Kendinizi çok sevin, kendinizi çok sevmekten asla vazgeçmeyin. Çünkü muhteşemsiniz.

Bu kitap aslında bilmediğiniz bir şeyi anlatmıyor. Daha önce sayısız kereler, farklı isimlerle karşınıza çıkmış bilgiler. Bu kitaptan binlercesi yazıldı, yazılacak. Bu dünya üstündeki her insan aynı bilgileri hissedip, anlayıp, yükseldiğinde, işte o gün ne kutlu bir gün olacak.

Nasıl Hastalandık?

Görünmeyen kuvvetli bir ağ ile birbirimize bağlı ve bir olduğumuzu anladığımdan beri dünya üstündeki yaşayan tüm varlıkların iyi olması için kendimi çalışmaya verdim.

Hepimizi üç silahşorlar gibi hissediyorum: Hepimiz birimiz, birimiz hepimiz için! Biliyorum ki siz kendinizi daha iyi hissettiğinizde, hepimiz daha iyi olacağız. Çünkü hepimiz birbirimiz için varız. Birbirimizi yukarıya çekebiliyorsak dünyamız daha iyi bir yer olacak. Sadece insan değil!

Rüzgârı, kedisi, yengeci, meşe ağacı, köstebeği, nehri, kuartz kristaline kadar yaşayan her şeyi ile biriz.

Yaşamaya en değer şey bu değil mi sizce de?



“Başkaları için yaşanmayan hayat, yaşamaya değer.”

– Rahibe Teresa

Bu ne mi demek? Birbirimize hizmet için buradayız demek. Karşılık beklemeden vermek demek, hizmette olduğumuzu unutmamak demek. Beklentsiz olmak, karşındakinin iyiliğini kendinden çok gözetmek demek. Çok iddialı değil mi?

Çok uzağa değil, seksenli yılların başına bakalım.

Yaşadığımız mahalledeki tüm çocuklarla eşit olduğumuzu bildiğimiz zamanlardı. Kimsenin zenginliği, ırkı, dini bizim için bir şey ifade etmiyordu. Hepimiz aynı okulun sınırlarını doldururduk. Minik ama pek lezzetli Anamur muzunu, herkesin alamayacağı bir meyve olduğu o günlerde beslenme çantamıza, sınıfımızdaki o muzu yiyemeyecek kardeşlerimizin canı çekmesin, üzülmesinler diye koymadığımızı bilirim. Biz en iyi ayak-kabılarımızı okula giymezdik, bilirdik alamayacak olanların üzüleceğini. Oyunağımız bir taneydi paylaşırdık. İyi kendimize saklamayı bilmezdik. Evlerimiz de öyleydi.

Büyüdük sonra. Toplumumuz değişmeye başladı. Dünya da değişmeye başladı insanlar da, düşünceler de dalga dalga yayıldı. Çağ değişince insanlık paylaşmaktan ziyade kendine dönük bir hal aldı. Kendine bakmak gitti yerine kendine tapınmak geldi. Ruhlar boşalınca insanlar aynadaki yansımalarını kendileri zannettiler. Bilgi çağı, elektronikler, modern hızlı şehir hayatı ve ona uygun hızla değişen toplum ve insan ilişkileri, her anlamda koptu insanlık: Birbirinden, kendinden, özünden ve kaynaktan. İnsan bozuldu. İnsanlık bozuldu. Bozulunca, hastalandı. Zihnen, manen ve madden.

Peki ne anlatacağım bu kitapta? Anlatacağım ne çok şey var size. Sonuçta neyi öğrenmiş olmanızı istiyorum biliyor musunuz, iyi olmanın katmanlarını...

Karşımıza gelen ne varsa hepsi dersimiz, hepsi öğretmenimiz. Bazısı bizdeki en iyiyi çıkarıyor, bazısı en kötüyü. Kötü yaşanan ne var ise algıyı değiştirdiğinde dersi görebiliyorsan işte orada sıçradın demektir. İşte bu kadar küçük yerlerden başlıyor. Her şey bir dalga efekti gibi çünkü, parmağınızın ucu ile bir noktaya dokunuyorsunuz, o noktadan dalgalar büyüyor. Kıyıya vuruyor. Davranışlardan önce duygular, onlardan önce düşünceler hepsi birbirine etki ediyor. Nasıl bir dalga yaratıyoruz varlığımızla dünya üstünde görüyor musunuz?

HOLİSTİK (BÜTÜNSEL) TIP

“Topumuz bir tek inciyiz, bir tek.
Başımız da tek, aklımız da tek.
Ne diye iki görür olup kalmışız
İki büküm gök kubbenin altında, ne diye?”

– Mevlana

Bütünsel Yaklaşım

Evrendeki her şey birbiriyle uyum içinde ve birbiri için vardır. Doğada yaratılmış ve var olan canlı her şey birbirinin bir parçasıdır. Mineraller, ağaçlar, yosunlar, bakteriler, insanlar, kuşlar, timsahlar, mercanlar her şey birbiriyle bağlantılıdır. İyileşme sistemlerinde atlanan da budur. Senin DNA'na en uygun şey seni iyileştirecektir.

İşte aslında yukarıdaki giriş cümlesi bütünsel yaklaşımı özetliyor. Bana en çok sorulan soru bu. Bütünsellik nedir diye soruluyor.

Bütünsel tıbbın sağlık anlayışı, klasik akademik tıptaki gibi adı önceden konulmuş hastalıkları teşhis edip bunları kimyasal ilaçlar veya cerrahiyle “tedavi etmek”ten çok farklıdır. Bütünsel tıbbın sağlık anlayışı hastalıkları iyileştirmekten çok, doğal yöntemlerle sağlığı koruma odaklıdır. Bütünsel tıp, binlerce yıllık geçmişi olan önemli bütünsel tıp kaynakları olan geleneksel Çin tıbbı ve Ayurveda tıbbı gibi geleneksel Doğu tıbbından beslenir. Aromaterapi, naturopati ve homeopati gibi bazı bütünsel tıp şifa sistemleri Batı’da geliştirilmişlerdir. Ancak klasik akademik tıptan farkları insanın sadece fiziksel sağlığı üzerinde durmayıp, duygusal,

zihinsel ve ruhsal boyutları da sağlığın bileşenleri olarak göz önünde bulundurmalarıdır.

Batı tıbbında bütünsel yaklaşım elbette var, aslında Hipokrat'a kadar uzanıyor. 1803'te yayımlanan tıp etiği alanındaki ilk ders kitabı Percival'da, "Hastaların hisleri ve duyguları en az hastalığın belirtileri kadar bilinip ilgilenilmeyi gerektirir" önermesiyle hasta bakımına bütüncül bir yaklaşım olarak ortaya atılan bütünsel tedavinin katmanları keşfedilmiş, hastalığın sadece semptomun giderilmesine dayanan izole bir fiziksel bozukluk ya da rasgele bir olay olmadığını Michael Balint 1957 senesinde yaptığı "Doktor Hasta ve Hastalığı" çalışmasında belirtmiştir.

"Ruhun, bedenın ve zihninle önce kendinle, sonra da tüm yaratılışla bir bütün olduğunu anla."

Ne Zaman Bu Kadar Ayrı Düştük?

Batı tıbbı, "Contraria contrariis curantur" yani zıddı, zıddıyla tedavi ilkesine dayanır. Buna Allopatik yaklaşım deniyor. Allopatik tıpta tedavi yaklaşımı, esas olarak semptomların baskılanmasına yönelik. Yani şikâyetin/ağrının giderilmesi, ateşin düşürülmesi, iltihabın kurutulması gibi. Burada gözlem, deney, kür yani ilaç üzerinden sonucu şifa olması umulan bir zincir söz konusudur. Yapılan işlem nedir? Ortada bir sorun var ise – biz burada semptom diyelim– bu sorunun giderilmesi, bunun için de ilaç yazılması diyebiliriz. Semptomun giderilmesidir esas hedef. Ancak rahatsızlığa neden olan şey semptomun kendisi midir? Yoksa nedenleri olabilir mi? Fiziksel bedenimizde ortaya çıkan rahatsızlıklar aslında başka boyutlardaki rahatsızlıkların yansıması mı?

Bu basit örneği doğanın mükemmelliğini ve aslında biraz da olsa bahsetmek istediğim holistik yani bütünsel yaklaşımı anlatabilmek için de verdim. Holizm İngilizceye Yunanca "bütün", "geri kalan tümü", "top-

lam" anlamlarına gelen "holos" sözcüğünden girmiştir. Bütünsellik olarak dilimize çevirdiğimiz holizm doğada yer alan tüm sistem ve birimlerin birbirlerinden ayrı ve bağımsız kavramlar değil bir bütün olarak ele alınması gerektiğini ileri süren bir görüştür. Bu fikri de tüm sistemlerin çalışmak için bütüne ihtiyaç duyduğu, parçalarının alınması halinde tam olarak fonksiyonlarını yerine getiremeyeceğinden yola çıkışla belirtmiştir. Evrendeki her şey birbiriyle uyum içinde ve birbiri için vardır. Doğada yaratılmış ve var olan canlı her şey birbirinin bir parçasıdır. Mineraller, ağaçlar, yosunlar, bakteriler, insanlar, kuşlar, denizler, dereler, timsahlar, mercanlar her şey birbiriyle bağlantılıdır. Batı'nın iyileşme sistemlerinde atlanan da budur.

Küçük veya büyük rahatsızlıkları için gittikleri halde, sağlık şikâyetleri ile yeterince ilgilenilmediğini hisseden, doktorundan memnun olmayan hastaların sayısını tahmin bile edemezsiniz. Artık insanlar sadece ilaçlar ve semptomları gidermekle ilgilenen, basit sorularınıza bile cevap vermek istemeden başınızdan savmak isteyen değil, hastalığınıza neden olan diğer durumların sebebini anlayarak, hastalığınızın bir daha tekrarlanmaması ve iyi olma halinin korunması ile ilgili kişilerin tedavisini istiyorlar. Bütünsel uygulamalar bu yüzden yükselişte; insanlar alakasız gibi görünen hastalık semptomlarını ayrı ayrı iyileştirmeye çalışan değil, o semptomların hepsini birden ele alarak sonuca ulaşabilen, en önemlisi de bunu yaparken onları dinleyen kişiler tarafından tedavi edilmek istiyor. Vücudunuzun her bir parçasıyla başka bir uzman ilgileniyor, ayrı bölümler halinde ele alınıyor. Sebep-sonuç ilişkisi gözetilmeden tahliller-araştırmalar yapılıyor. Buradan doktorlarımıza saldırdığım ortaya çıkmasın. Ancak her şeyde olduğu gibi uzunca bir zamandır bence doktorluk mesleğinin de üzerinde detaylıca düşünüyoruz insanlık olarak.

Kapitalizmin getirisi olan kâr kavramı ile doktorluğu kârlı bir meslek olarak ya da iyi bir kariyer dalı olarak görüyor, yüksek puanlar ile kazanıp okulunu okuyor ve çalışmaya başlıyoruz. Şartlar ağır, meslek zor. Ama en başta niye bu mesleği seçtiğimizi unutuyoruz. Gerçekte ne demektir

doktor olmak? Ne gereksinimden doğmuştur, ne vermekle yükümlüdür. Bilimsel olarak ise her geçen gün yapılan yeni araştırmaların sonuçlarıyla, bilimsel ve teknolojik buluşlarla giderek zenginleşen, ama bir o kadar mekanikleşen, soğuyan, insandan uzaklaşan bir hal almıyor mu sizce? Sizi tanımayan, sadece sağlık geçmişinizin bir kısmını ve semptomunuzu dinleyen doktorunuz mu olsun, yoksa sizi uzun zamandır tanıyan bilen köyün şifacısı gibi bir hekiminiz mi olsun isterdiniz? Sadece soruyorum. Aile hekimlerini seviyorum ben. Sadece düşünün isterim.

Ne Yapmalı?

Bütünsel yaklaşıma göre yaşam bir bütündür. Organizmanın işlevleri birbiriyle ve tüm yaşamla bağlantılı, dinamik bir sistem içinde yer alır. Bu yüzden bütünsel yaklaşımda biz danışanlarımızla çok uzun bir ilk görüşme yaparız. Onların sağlık geçmişini dinleriz, bunun içinde geçirdiği ameliyatlardan uyku düzenlerine, stres seviyelerinden, periyot kanlarının rengine, tuvalet düzenlerindeki detaylardan beslenme alışkanlıklarına kadar pek çok soruyu sorarız. Doktorunuzun ya da kendinizin bile kendinize sormadığınız soruları sorarız. Şaşırdınız mı? Bir hastadan bahsediyorsak o zaman kişisel değerlendirme sadece semptomu gidermek amaçlı olamaz. Çünkü nasıl parmak izimiz ile milyarlarca kardeşimizden ayrı isek, hastalığa sebep olan şeylerimiz de ayrıdır.

İnsan hissettikleriyle kendini iyi veya kötü edebilecek kadar güçlü bir makine. Vücudunun tüm parçalarının hepsi bir bütünü oluşturuyor ve o bütünün, yani kişinin yaşadığı böbrek veya karaciğer probleminden önce ne hissettiği, ne düşündüğü asıl önemli olan şey. İşte en önemli konu bu, duygusal denge. Bu nedenle bütünsel yaklaşımda danışanımıza özellikle stres seviyeleri ve duygusal durumlarıyla ilgili detaylı sorular sorarız. Neden mi? Çünkü aslında hastalığın zihninde başladığına inanıyoruz. Tabii ki böcek sokması veya viral bir rahatsızlık değil bahsettiğimiz. Semptomları aniden çıkmayan ve kronik rahatsızlıkların çoğunun aslında duygusal

sal ve zihinsel durumlardan kaynaklı olduğunu her geçen gün Batı tıbbı da keşfettiği için sağlık elemanlarına bütünsel tıp yaklaşımı üzerine eğitimler veriliyor.

Holistik yaklaşımda muayene her zaman "zihin-beden-enerji" faktörlerine dikkat edilerek yapılır. Bütünsel tedavi, bu döngüdeki dengeyi korumak ve canlının kendi doğasındaki iyileşme potansiyelini harekete geçirmeyi hedefler. Yani kişinin kendi bedeni, zihinsel ve ruhsal farkındalığını artırmayı hedefler. Hastalığa neden olan sebepleri bir dedektif gibi danışanı ile bulur, açığa çıkarır. Hastanın titreşimini bozan, kendi bütünlüğünü engelleyen durumları ve sistemleri dengelemesine yardımcı olunur. İşaret edilir. Anlaması sağlanır. Bütünsel yaklaşımda işi başkası yapmaz, bu iş ancak kişi kendini anladığında olur. Kişi aydınlandığında hastalığa uyanışı gerçekleşir. Hastalık aslında bedende yolunda gitmeyen şeylerin işaretidir. Bedendeki dengesizliğe işaret ederek aslında fiziksel olarak açığa çıkmış enerji dengesizlikleridir.

"Benzer ancak benzeri iyileştirir" diyorsak, o insan sisteminin hücre yapısından hücre çekirdeğinin frekansına bir bağ kurmamız gerekir. Senin DNA'na en uygun şey seni iyileştirecektir. Semptomları giderecek sentetik her şey iyileşmeyi tek boyutlu yapar, vücuduna yan etkiler ve arızalar bırakır.

Birliği hissetmek için ne yapardık? Bağlantıyı nasıl hissederdik? Yani ben her şey ile aynı hissetmiyorum diyorsunuz. Birliği hissedemiyorum. Çünkü Allah, Yaradan, ışık, yaratıcı, Tanrı, yüce güç, Brahma, O'na ne dersen de, O'ndan yani kaynağından uzaklaştın, O'nun sende olduğunu, senin de O'nda olduğunu hatırladığında, simgesel olarak düştüğün bu gerçeğe ait hiçbir şey kalmayacak.

Her şey O, her yer O, O'nun yansımasını içinde hissettiğinde dünyana da O yansıyacak. Ama önce içine bakmalısın, çünkü O önce senin içinde. Keşfettiğin gözlerle dışa bak sonra içine, en derine ve en küçüğe. Mikroya, yani hücrene. Hücremizi anlamak kendimizi anlamak aslında. Özümüzle bağlanmak için nasıl bir yol izleyeceğimizi onun yapısından anlayacağız.

Ubuntu ne demek biliyor musunuz? Ubuntu insanların birbirlerine bağılılığı ve ilişkilerine odaklanan etik ya da hümanist bir felsefedir. Sözcük Güney Afrika'daki Bantu dillerinden gelmekte. Ubuntu, klasik bir Afrika anlayışı olarak görülmektedir. Ubuntu'ya inanan bir insan diğerlerine açıktır, diğerlerine olumludur, diğerleri iyi ve yetenekli olduğunda kendini tehdit altında hissetmez, onun daha büyük bir bütünün parçası olduğunu bilmekten gelen bir özgüveni vardır ve diğerleri aşağılandığında, küçük düştüğünde, zulme uğradığında ya da ezildiğinde kendini de aşağılanmış hisseder.

Ubuntu ile ilgili çok sevdiğim bir hikâyeyi, hayatımızı yaşarken benimsediğimiz değerlerden olması ve çocuklarımıza da bu değerleri verebilmek dileğiyle paylaşıyorum.

Afrika'da çalışan bir antropolog bir kabilenin çocuklarına bir oyun oynamayı önerir, ağacın altına koyduğu meyvelere ilk ulaşanın ödülü o meyveleri yemek olacaktır.

Onlara, "Hadi şimdi başlayın, birinci olan ödülü alacak" der. O anda bütün çocuklar el ele tutuşur, koşup ağacın altına beraber varırlar ve hep beraber meyveleri yemeye başlarlar. Antropolog neden böyle yaptıklarını sorduğunda şu yanıtı verirler: "Biz Ubuntu yaptık! Nasıl olur da diğerlerimiz mutsuzken birimiz o meyveleri yiyebilir ki?"

Sizin de burnunuzun direği sızladı mı? Benim sızladı.

Her şey birbiriyle bağlantıda, bir diğeri için var.

Doğada yer alan tüm organik yani canlı maddelerin bizim hücre yapımıza bire bir benzediğini, aynı frekans seviyesinde olmasalar bile, belirli bir titreşime sahip olduklarını, ihtiyacımız olana uyumlanarak şifaya katkıda bulunabileceğini ve heynimiz tarafından iyileşme sürecini sadece bu benzerliğin hızlandıracağını bilerseniz, o zaman kendi sağlığını için bir adım atabilirsiniz.

Mesela neden bu kadar çok insan antidepresan kullanıyor? Neden birçok insan hastalıklarının gerçek sebeplerini aramaktansa bir hap alıp unutmayı seçiyor? Gerçekten hayatlarında neden mutsuz olduklarını, kendilerini neden böyle hep tatsız tuzsuz, keyifsiz hissettiklerini öğrenmek

isteyenlerin sayısı az. Antidepresanlar ülkemizde ve dünyada kontrolsüzce ve aşırı kullanılıyor. İngiltere’de bir süre önce atık sularda eser miktarda Prozac tespit edildi. Neden biliyor musunuz? O kadar çok kişi antidepresan kullanıyor ki, duş yaptıklarında bedenlerindeki antidepresanlar cilt yoluyla suya karışıyor ve suyun tamamı bundan henüz arındırılmıyor. Bu inanılmaz! Şimdi beni dinle, mutsuzluğunun tek sebebi doğana uygun yaşamaman. Bu kitap unuttuğun bilgileri sana hatırlatacak, tüm varoluşla ve kendinle kopardığın bağı tekrar oluşturmanı sağlayacak. Şimdi akıllı telefonundan başkalarının hayatlarını dikizlediğin sahte cennetlere veda et, kendi gerçekliğinin sorumluluğunu almak için beni dinle. Çünkü aradığın her ne ise orada değil. Burada.

“Her şey enerjidir ve her şey bundan ibarettir.”

– Einstein

TİTREŞİM TIBBI

"Eğer evrenin sırlarını bulmak istiyorsan, enerji, frekans ve titreşimi düşün."

– Nikola Tesla



Titreşim Tıbbı Nedir?

Evrende her şey bir enerjidir ve her enerjinin kendine ait bir özelliği vardır. Hem fiziksel hem de fizikötesi alanda; her şey enerji döngüsü ve enerji alanları üzerine kuruludur. Fiziğinizin, düşüncelerinizin, duygularınızın hatta ruhunuzun enerjisel bir alanı vardır.

"Titreşim tıbbı", çeşitli formlardaki ve frekanslardaki enerjiyi kullanarak hastalığı teşhis etme ve iyileştirme yaklaşımına verilen addır. Röntgen filmi ve kanser için radyasyon terapisi gibi geleneksel olan, ağrıyı tedavi etmek için elektriksel sinir stimüla-

törü (uyarıcı) ve kırık kemiklerin iyileştirilmesinin hızlandırılması için elektromanyetik alan stimülatörü yaklaşımlarını da içeren, terapi olarak

farklı türlerdeki enerjinin iyileşme için uygulanmasını içerir. Tam spektrumlu (görüntülü) ışık bile bir mevsime özgü etkili bozuklukları veya "kış bunalımı" tedavisinde kullanılmaktadır. Bununla beraber titreşim tıbbı; aromaterapi, akupunktur, homeopati, Bach çiçek özleri, biyoenerji gibi tedavilerin daha ince formlarını da kapsamaktadır.

Dr. Richard Gerber, "Bu, tüm insanlığın daha gelenekselden çeşitli terapilere devam eden stres tedavisinin, bazen de tamamlayıcı tıp olarak başvurulanan geniş yelpazesidir" der *Titreşim Tıbbı* adlı kitabında.

Bu kitapta hem hep duyduğunuz hem de ilk kez duyacağınız kavramlarla karşılaşacaksınız. Ve eminim titreşim tıbbını çoğunuz şimdi duyuyorsunuz. Bu başlığı iyi hatırlayın, çünkü gelecek 50 sene içinde daha fazla duyacaksınız. Dünyamız değiştikçe ve yeni dünya düzenine doğru yer alan yüksek bilinçler arttıkça aslında şifanın ne demek olduğunu daha derinden anlayacağız ve hastalık diye bir şeyin olmadığını, sadece hastanın olduğunu anlayacağız. Hastanın ise aslında en temelde bedensel enerji dengesi bozulan kişi demek olduğunu öğreneceğiz. "İyi de Ayşe, lise fizik dersi gibi konuşuyorsun!" dediğinizi duyar gibiyim. O zaman eski bilgilerimizi biraz hatırlayalım, üzerine yeni bilgileri ekleyelim.

Evrende her şeyin kendine ait bir titreşimi vardır. Vücudumuzun da titreşimi var. Tüm canlılar da titreşim aracılığıyla iletişim kurar. Sağlıklı bir insanın yaydığı titreşim yaklaşık 60-70 hertz, hasta bir insanın ise yaklaşık 40-50 hertzdır. Peki bunlar fiziksel boyutta mıdır sadece? Hayır, duygu ve düşünceler de frekansımızı etkiler. Nefret, öfke, üzüntü gibi olumsuz düşüncelerin insan frekansını 12 MHz kadar düşürdüğü, oysa mutluluk, aşk, sevgi, neşe, bütünlük gibi olumlu duygu ve düşüncelerin frekansı 10 MHz kadar yükselttiği bilimsel olarak ispat edilmiştir.

"Bizler, hangi titreşim seviyesindeyse o titreşimdeki olayları, insanları ve olayları hayatımıza çekeriz.

Yani benzer titreşimler birbirini çeker."

İnsanoğlu çözümleme yapan bir varlık. Tarihöncesi devirlerde mağaraların duvarlarına resmedilen av hikâyeleri ya da hapishane hücrelerindeki duvarlara atılan çentikler, başımıza gelenleri anlatma ve kayda geçirme ihtiyacımızdan doğmuş. Aslında yaşamda ve hastalıkta asıl önemli olan, deneyimlerimizi nasıl çözümlediğimiz ya da çözümleyemediğimiz... Yaşadığımız olayları anlamlandırma biçimimiz olan konuşma ve yazmanın kullanılamadığını düşünelim. Yani duygular bastırılıyorsa, ifade edilmeden bizim içimizde kalıyorsa, bazı durumlarda yazmak ya da konuşmanın yerini bedensel bir hastalık alıyor olabilir mi? Bazı fiziksel semptomların, nasıl şifreli sorular ya da aslında yanıt almak için bize yapılan bir çağrı anlamına gelebildiklerini merak ediyorsanız birlikte göreceğiz.

Bazı semptomlar, bu sorgulama sürecindeki bir duraklamadan da kaynaklanabilir. Semptomlar aslında beden üzerinden kendini gösteren işaretler bana göre. İnsanın yaşadığı olaylar sonucu yaşadığı duygusal durumu nasıl yöneteceğini bilmediği için kendiyile iletişiminin koptuğu ya da zihinsel ayrıntılandırma sürecinin tıkanıp durumlarda ortaya çıkarlar. Bu süreçler artarsa biz daha fazla yüklenmeye başlarız. Hastalığı dile getiremezsek, işte bu yüklendiklerimizden dolayı hastalanırız.

Evrendeki her şey enerjiden oluşmuştur dedik. İnsan vücudu ise hücre çekirdeğindeki atomdan başlayarak aslında tüm organ ve sistemleri ile elektrik üreten ve frekans yayan bir varlıktır. Bedenimiz muhteşem kurgulanmış bir makinedir. Bu makine, dışarıdan gelecek tehlikelerden içeriden gelecek saldırılara kadar, her türlü duruma karşı savunma mekanizması olan ve sorun yaşadığında kendi kendini iyileştirmeye programlanmış bir enerji sistemidir.

Bu enerji sistemini ne zayıflatır? Kötü beslenme, sigara ve alkol, kötü yaşam ve çevresel şartların vücudumuzda biriktirdiği toksinler, yaşadığımız duygusal ve fiziksel travmalar, yaşadığımız olaylara yüklediğimiz duygusal anlamlar biyolojik olarak birikirler. Vücudumuzda bütün organlara ve dokulara ulaşan belli enerji merkezleri (çakra ve meridyen-

ler) vardır. Bu merkezler sayesinde evrenden bedenimize enerji alışverişi her gün devam eder. Yaşadığımız olumlu ya da olumsuz her olay, duygusal olarak yüklediğimiz anlamlar, vücuttaki enerji sistemimizin etkilenmesine neden olur.

Bütünsel şifa sisteminden size bahsetmiştim. Ruhsal, bedensel ve zihinsel katmanlarımızın hepsi tek tek genel dengemizden sorumlu. Dengesizliklerin kökeni ise titreşimlerimizde. Bütünsel sistemde de göz önüne aldığımız en önemli prensip şudur: Tüm rahatsızlıklar aslında önce kişinin enerji sisteminde başlar.

Nasıl mı? Vücudumuzdaki her birim, her bir hücremiz ve organımız kendi enerjisiyle titreşir. Nefes almak, yürüyüp koşmak, yemek yemek, konuşmak, hareket etmek, kısacası yaşamımıza dair ne varsa bu enerjiye ihtiyaç duyarız ve bu enerji olmadan vücudun yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesi söz konusu bile olamaz. Vücudumuzun pili gibi çalışan bu merkezlerde tıkanıklıklar, geçmişten gelen negatif titreşimler varsa hastalanırız.

İnsanın yaşamı boyunca vücudunda gerçekleşen sayısız hücre faaliyetinin temelinde hep elektrik vardır. Başka bir deyişle, vücuttaki tüm kimyasal işlemler elektrikle olup biter. Ancak her şey hücre yapısındadır. Yani atomlarda. Atom ne demek? Her şeyin ama etrafımızda gördüğümüz her şeyin yapıtaşı atomdur. Atomun içinde ise proton, nötron ve elektronlar vardır. Proton ve nötron çekirdekte bulunur, elektronlar ise çekirdeğin etrafında sürekli dönen hareketli taneciklerdir. Protonlar pozitif, elektronlar negatif elektrik yüklü, nötron ise yüksüzdür. Atomdaki elektron ve proton miktarı birbirine eşittir. Bu eşitlik de atomun nötr durumda olmasına neden olur. Atom fazladan bir elektron kazandığında bu onu negatif hale getirir ve denge bozulur. Atom bir elektron kaybettiğinde ise bu kez de pozitif yüklü olur. Bu dengesizlik elektron akımı başlamasına yol açar ve işte bu elektron akımı da "elektrik" olarak tanımlanır. Trilyonlarca atomdan meydana gelen insan vücudu elektronların hareketiyle ortaya çıkan enerjiyle çalışır. Ne muhteşem bir

mekanizma değil mi? Yoksa *Matrix* filminde bahsedilen ve bize elektrik üreten makineler denen sistem bu mu?

Peki elektrik nasıl üretiliyor? Kim üretiyor ve çalışıyor bu elektriği üretmek için? İsimleri bana Minyon'ları çağrıştırıyor: Onlar vücudun mikro-herkülleri: mitokondriler! Vücudumuzun mikro enerji santralleri. Hücrenin içinde proteinlerden oluşan mitokondri, tıpkı bir elektrik santrali gibi çalışır ve hücrenin faaliyetleri için gereken enerjiyi üretir. Mitokondriler böylesine yoğun faaliyet içinde misyon bilinci ve motivasyonu bitmeyen şampiyon bir sporcu gibilerdir. Herhangi bir bakıma ihtiyaç duymadan görevlerini sürdürürler. Kaynakları? İşte bu pek önemli... Hücre çekirdeğimizin bu mikro elektrik santrallerinin besin kaynakları neler mi? Basit: nefes, su, yiyecek. Mitokondri neredeyse hücrenin tüm enerjisini üretir. Bulunduğunuz yerden kalkıp yürümeyiniz, ayakta durmanız, nefes almanız, gözlerinizi açıp kapamanız, kısacası hayatta olmanız için gereken enerji, hücrelerinizdeki "mitokondri" denilen santrallerde üretilir. Mitokondri olmaksızın hücreler yapmaları gereken işlerin hiçbirini gerçekleştiremez: Mitokondrisiz kas hücreleri hareket edemez, karaciğer hücreleri kanı temizleyemez, beyin hücreleri de emir veremezler.

Cambridge Üniversitesi'nde görev yapan biyokimya profesörü Peter Rich mitokondrilerde biyolojik elektron transferinin ATP senteziyle bağlantısını bilimsel yayınlardan *Nature*'da yayımlanan bir makalesinde şöyle açıklamıştır:

"Peki insandaki enerji elektrik enerjisi değilse, hangi tür bir enerjidir?"

İnsan vücudundaki sinyal iletisi, sinir sistemini oluşturan nöronlar tarafından iletilen atkılardan oluşur. Bu sistem, bir AC ya da DC güç sistemleri gibi değil de –sistemin gelişmişliği ve işleyişinin mükemmelliği günümüzde hâlâ yavaş yavaş anlaşılabilirdiği için– bizim bilincimizin anlayacağı bir örnekle, telgraf sistemine benzetilebilir. Telgraf sistemi, çeşitli kodlar kullanılmak suretiyle mesafeler arasında elektrik sinyalleriyle yazılı bilgi gönderilmesini sağlayan bir cihazdır. Bizim vücudumuzda gerçekle-

şen ise elektriksel bilginin yazısız aktarımıdır. Telgraf örneği bu anlamda yetersizdir. İletişimi anlayabilmeniz açısından bunu sanırım şöyle anlatabiliriz: Mesela ayağımıza batan bir dikenin saniye içinde hissediyoruz ve buna tepki verme sırasında elektrik sinyalleri ile bilgi akışı sağlanır. Bu saliseler içinde gerçekleşir. Yani elektriksel akımlarla sinir sistemi hemen hasar raporu verir.

“İletişim bu, titreşim de o zaman Ayşe...” diyecekseniz, insan vücudunun, organların, duyguların, tüm canlı organizmaların titreşim enerjisi var. Bu titreşim enerjisi, ürettiği elektrik ve enerji kanallarından akışıyla ölçülüyor. Mühendis, fizikçi ve bilim insanları tarafından yapılan deneyler ve üretilen makinelerle bunları ölçtüğümüz aygıtlar var. Bu aygıtlar yeni değil, 1980'lerden beri farklı boyutlarda tıp tarafından kullanılıyor zaten. Bu titreşim enerjisi sağlıklı ve dengeli olduğunda sorun olmaz, enerji kanallarımızın dengeli akışı bazı sorunlarla ve sistemine uygun olmayan materyaller bünyesine girdiğinde bozulur.

Nedir bunlar? Vücudumuzda bulunan toksinler, sistemimize giren mikroorganizmalar (kandida, mantarlar, bakteriler gibi), kazalar, yaşanan duygusal travmalar gibi ruhsal, bedensel ve zihinsel değişik etmenler olabilir. Bu durumda nerede sorun varsa önce enerji kanalında akış bozulur, sistem fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Enerji akmadığı için, başlayan enerji dengesizliği bir süre sonra ilerleyerek kendini fiziksel bedende başlayan işaretlerle gösterir. Bu işaretlere bütünsel tıpta “hastalık” denmektedir. Bu noktada titreşim tıbbı, hücresel düzeyde her organın kendi titreşim frekanslarını düzene koyarak çalışır ve böylece sistem kendi doğal dengesindeki titreşime gelip iyileşmeye başlar.

Ancak vücudumuz görmeye alışık olduğumuz diğer elektrikli sistemlerdeki gibi enerjisini dışarıdan almaz. İnsan vücudu kendi elektriğini kendi üreten harika bir makinedir! Hah buyurun, Ayşe şimdi de *Matrix* filmi ile bozmuş kafayı bize hikâye anlatıyor! Hikâye ama güzel hikâye bak bir dinle beni.

Herhangi bir elektrikli alet nasıl çalışır? Bu aletin fonksiyonlarını

yerine getirebilmesi için bir güç kaynağına bağlı olması gerekir değil mi? Aksi takdirde en gelişmiş makine dahi olsa elektrik enerjisi mevcut olmadığında fonksiyonsuzdur. Vücudumuz ise tüm bu sistemlerden farklı olarak ihtiyaç duyduğu enerjiyi kendisi üretir. Evet trilyonlarca hücre, canlılığını sürdürmek için elektrik üretir ve kullanır. Her bir hücre vücudun çalışmasını sağlayan küçük birer pil gibidir. Hücrenin çevresi potasyum, iç kısmı ise sodyum sıvısı ile doludur. Sodyum ve potasyumu karıştırdığınızda iki mineral birbiri ile etkileşime girer ve bir çeşit akım oluşur. Bu reaksiyonun sonucunda yan ürün olarak elektrik açığa çıkar. Bu, bir arabanın aküsünün sülfürik asit ve kurşun karıştırıldığında elektrik akımı üretmesi gibi bir durumdur. Radyolar, kasetçalarlar, el fenerleri, saatler vs. gibi cihazlar nasıl ki pillerden aldıkları enerjiyle çalışıyorlarsa, arabalar da akülerdeki bu enerji olmadan çalışmaz. Çünkü piller ve aküler kimyasal enerjiden yararlanarak küçük elektrik akımları üretirler. Vücudun kullandığı elektrik ise "biyoelektrik" kavramıyla ifade edilir.

Bunu ilk öğrendiğimde iki gün kendime geledim. Vücudumuzun muhteşemliğini, nasıl bir sistem olduğunu anlamak ve anlatmak ne kadar önemli. Vücudumuzun biyoelektriği, iyon adı verilen negatif ve pozitif yüklü parçacıkların hücrel değiş tokuşudur. Örneğin potasyum bir hücre zarından dışarı serbest bırakıldığında ve onun yerine hücre içine sodyum alındığında küçük bir elektrik akımı meydana gelir. Akım geçtiğinde potasyum hücrenin içerisine ve sodyum da dışına gönderilir. Sağlık ve beslenme uzmanı Dr. Lendon Smith'in açıklamasına göre, "Bu şekilde hücreler kendi elektromanyetik akımlarıyla küçük piller gibi çalışırlar." Bir hücrenin dışındaki yük ile içerisindeki yük arasındaki fark yaklaşık 50 milivolttur. Washington Eyalet Üniversitesi farmakoloğu Prof. Steven M. Simasko vücut elektriği ile, 40 wattlık bir elektrik ampulünü aydınatabileceğimizi deneyleri ile ispatlamıştır. Tüm eski ikonlardaki yükselmiş varlıkların, meleklerin üstünde resmedilen ışık, başların üzerindeki nur halesi, aura ve be-

denlerden yükselen Çi sakın bu olmasın? Ya da karizma diye anlatılan ve herkeste değil sadece bazı insanlarda gördüğümüz ışık, o insanların cazibesi bu olmasın?

Başka bir önemli konu da bazı hücrelerin diğerlerinden daha fazla elektrik üretmesi. Örneğin sinir hücreleri ve kalp hücreleri çok fazla elektrik üretirler ve sinir hücrelerinin, mesajlarını uzak mesafelere iletmeleri gerekir. Bu yüzden hem kendileri için hem de bu mesajları iletmek için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar. Peki, kalp hücreleri neden daha fazla elektrik üretiyor? Tüm vücudumuza kan pompalama görevi dışında? Kalbin başka işlevleri olduğu için olabilir mi? Ya da şu yükselmiş üstatların, gördüğümüz yüksek enerjisi bu mudur? Bir düşünmeli. Dünyadaki en yüksek titreşimin sevgi olduğunu söylüyor ya bütün eski ve kadim kaynaklar, korkunun düşük frekansının hâkim olduğu şu dünyada kalplerden yayılan sevgi enerjisini aktive edebilseydik nasıl bir dünya olurdu? Yayılabilir miydi sevgi? Gücüyle dünyayı aydınlatabilir miyiz? Tabii ki. Önce titreşimimizi düzenlemeli. Peki nasıl?

Titreşim tıbbından ülkemizde de bahsedildiğini duymak beni çok mutlu ediyor. Bu anlamda çalışmalarına değer verdiğim sevgili dost Haktan Aktanır ve yine çalışmaları ve kitaplarıyla muhteşem hizmetlerde bulunan sevgili Özer Uçuran Çiller'in merkezlerinde titreşim tıbbı tedavileriyle pek çok rahatsızlık ve dengesizlik düzeltilebiliyor.

Titreşim Tıbbını Kimler Nasıl Buldu?

Royal Raymond Rife 1920'li yıllarda temellerini attı bu sistemin. Rife, virüsleri canlı olarak gözlemleyebilen ilk bilim insanı. Rife kendi geliştirdiği mikroskobu ve polarize bir ışık ile bu gözlemleri yapmaya başladı ve bir gün gözlemlediği virüsün aniden parçalandığını ve öldüğünü fark etti. Bunun nedenini araştırdığında, kullandığı polarize ışığın frekansı ile virüsün yaşam frekansının tuttuğunu fark etti. Daha

sonra virüs, bakteri, mantar ve benzeri patojenlerin öldüğü frekansları bulmaya başladı.

Kanseri “BX virüsü” olarak tanımladı ve o dönem dünyada büyük ilgi uyandırdı, gazetelerde manşetlerde yer aldı. Tabii ilgi artınca çalışmalarını hızlandırdı, başka bilim insanlarının da katkılarıyla Kaliforniya Pasadena’da bir klinik kurdu. 16 kanserli hastanın 14’ü tamamen iyileşti. Ne mi oldu sonra? Dönemin büyük ilaç kartelleri Rife’in çalışmalarını engelledi. Fakat, bu çalışma bilim insanlarının hep merak konusu oldu ve el altından bu araştırmalara devam edildi. Böylece zaman içinde Rife jeneratörleri vebiyorezonans cihazları gibi çeşitli cihazlar ortaya çıktı.

Sistemin Çalışma Prensipleri

Manyetik rezonans, doku ve organlara içindeki DNA düzeyinde etki ederek, sinir sistemi, kalp damar sistemi, kemik, sindirim gibi akut veya kronik rahatsızlıkları daha çok erken safhasında saptayabilmektedir.

Manyetik rezonansla bedenin genel iyilik durumu ve olası riskleri, o kişinin genetik yatkınlığına göre tespit edilmektedir. Manyetik rezonans ve bitkisel terapi, alopantik tıp terapisi gibi diğer terapi yöntemleri ile birlikte yapılabilmektedir. Kullanılan kimyasal ilaçların yan etkilerini azaltması büyük bir avantaj sağlamaktadır.

Bir titreşim tıbbi cihazına bağlandığınızda, homeopatiden farmakolojiye, NLP’den, elektro-akupunktura Batı ile Doğu tıbbi prensiplerinin ve kuantum fiziğinin harmanlandığı, Doğu ile Batı’nın felsefe ve şifa tekniklerini birleştirmiş bir sistemle şifa alırsınız. Temel prensip şudur: Bütünsel şifa yaklaşımına göre tüm fiziksel ve ruhsal dengesizlikler önce kişinin enerji sisteminde başlar. Vücudumuzdaki her bir organ kendi enerjisiyle titreşir. Bu titreşim enerjisi duygular, travmalar gibi zihinsel ve ruhsal

etmenlerin yanı sıra, fiziksel boyutta toksinler, mikroorganizmalar sonucu bozulduğunda organ fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Titreşim veya enerji-terapi, hücresel düzeyde her organın kendi titreşim frekanslarını düzene koyarak çalışır ve böylece organ dengelenmeye, yenilenmeye ve iyileşmeye başlar.

Organlardan gelen enerjik yanıt, olması gereken enerjisel frekansa ulaşıncaya kadar, sistem özgün frekansı ile organları beslemeye devam edecektir. Vücudumuzun birçok bölgesi terapi sonrasında doğal frekansında titreştiği zaman, kendini iyileştirmek için daha yüksek enerjisel frekansa sahip olur. Anlattığım şey size bilimkurgu filmleri veya masal gibi mi geldi? Hayır. Bu cihaza kendim dahil tüm tanıdıklarımı soktum. Denedeyim.

Her şey enerjidir. Enerji düşünceyi takip eder, düşünce inancın olur, inancın gerçekliğini belirginleştirir, gerçekliğin de kaderini şekillendirir.

Kendini bil!

Bu cümle hayatımın her yerinde.

Kendini bilmek o kadar önemli ki. Kendini bilmek demek, vücudunun ihtiyaçlarını, nasıl çalıştığını, nelerin iyi geldiğini, nasıl bakman gerektiğini bilmen demek. Yani bilgilenmen ve öğrenmen demek. Bu nedenle sen eğer sağlığının, kimliğinin, psikolojinin, sana ait her şeyin bilgisini dışarıda ararsan,



alacağın cevaplarla yetinmek zorundasın. Bu yüzden kendini tanı. Makineni, mekanizmanı, işletim sistemini ve çalışma prensibini öğren. Saatlerce buzdolabının ve arabanın kitapçığına bakıyorsun da niye bir anatomi kitabı okumak aklına gelmiyor? Biraz önce yazdığım hücre yapısıyla ilgili satırları hızlıca geçiştirdin mi mesela? Hayatımızın en önemli aracı ve en kıymetli makinesi olan vücudumuz hakkında neden hep bilgisiz kalmayı tercih edelim ki? Sistemini bilmez isen, başına geleceklere razı olmalısın.

O yüzden hep dendiği gibi:

Oku dostum... Bu yüzden her şeyi oku.

Din kitabını oku, çocuğunun masal kitabını, ağaca sarılarak ondan akan bilgiyi oku, bazen karşıdaki insandan gelen bilgiyi. Bilgi seni bu anlamda hem kurtaracak hem de özgürleştirecek. Kim olduğunun cevabını asla dışarıya sorma. Özünle bağlantı kur. İhtiyacın olan tek bilgi oradan gelecek. Dışarıdan hiçbir şey almaya ihtiyacın yok. Sen her şeyiyle kendine yeten muhteşem bir mekanizmasın.

Bunu anlayıp, hayatını böyle sürdürebilmen için sana kendini iyileştirme gücünü tekrar hatırlatmak ve hep kullanman için yazıldı bu kitap.

İstediğin gerçekliğin frekansına uyumlandığında, sadece bu gerçekliği yaşarsın. Bu bir felsefe değil, fiziktir.



BEDENİMİZ NASIL İŞLİYOR VE NELERE İHTİYACI VAR?

Temel İhtiyaçlarımız Nedir?



İyi yaşam eğitimlerime hep şu soru ile başlarım:
"İyi olma hali denince ilk aklınıza ne geliyor? Sizin için iyi yaşamak nedir?"

Bana hep sağlıktan veya mutlu olmaktan bahseder dinleyicilerim. Ben de onlara bu basit soruyu sorarım: "Sizin için iyi yaşamak nedir?"

Bu sorunun cevabını düşünmeye başladıklarında ise esenlik halinin sadece mutluluk olmadığını anlarlar. İyi yaşam, aslında hayatımızın sadece fiziksel boyutunda değil, zihinsel ruhsal boyutlarında da tatmin olduğumuzu hissetmek. İyi olmak aslında çevremizle kurduğumuz ilişkilerimizden hobilerimize kadar büyük bir ağıdır. Ailemiz, dostlarımız, işimiz, hobilerimiz ve ruhsal yapımızda iyi olma halimizi etkileyen etmenlerdir. İkili yakın ve özel ilişkilerimizin olması, insan olarak ait hissetmek ve sevdiklerimizce ve toplumca desteklendiğimizi hissetmek de yine ihtiyaç duyduğumuz değerlerdendir.

"Karşıdaki kim ise o başkası değil, sensin!"

—Yogi Bhajan

Size bu kitapta kendinizi daha iyi hissetmeniz için, gerçek beslenmeden yogaya, nefesten suya ve uykuya, kısacası "iyi olmanın ne demek olduğunu" Ayşe'nin dilinden anlatacağım.

İyi olma halini kapsayan zihinsel, bedensel ve ruhsal etmenleri ele alıp iyi yaşam reçetelerimi paylaşacağım. İyi yaşam dengeden geçiyor. Zıtlıkların dengesinden. Bu zıtlıklar vücudumuzda, doğada her yerde aslında. En basit tanımıyla gece ve gündüzde.

Dünya ve vücudumuz iki faz arasında dolanır. İki zıt arasında. Yani gündüz ve gecede. Aslında, yaşamdaki her şey bu döngüden oluşuyor. Canlanma, yani sabah, güneş, aydınlık, enerji, eril taraf, aktiflik, bir de karşı tarafı dinleme, yani gece, ay, karanlık, dinginlik, dişil taraf. Dünyamızın bu iki döngüsüne Çin tıbbında yin (dişil) ve yang (eril) deniyor. Bedenimiz de dünyamızda bu iki fenomenin içinde dönüyor. Ve bu iki fenomeni barındırıyor.

"Her şeye iyi gelen en iyi iki şey:

Hoş bir kahkaha ve iyi bir uyku..."

Hayat ve doğa iki bölümde var oluyor. Uyanık olduğumuz ve uykuda olduğumuz zamanda. İnsan vücudu da aynı döngüde varlığını sürdürür. Bazen enerjik, dışadönük ve canlı olmaya, bazen sakin, içedönük ve gevşemeye ihtiyaç duyarız. Aynı gece ve gündüz gibi. Ortalama insanların ihtiyacı olan sekiz saatlik kısım dışında günün büyük bir kısmında uyanıyorsunuz aslında. Zihinsel ve fiziksel olarak aktivitelerimizin yoğunluğunu da gündüz saatlerinde gerçekleştiriyoruz. İşimiz, toplantımız, okulumuz, sporumuz, yarışmamız hep gündüz yani biz canlanmaya da en çok bu anlarda ihtiyaç duyarız.

Canlı olmak demek yaşamsal faaliyetlerimizin var olması demek. Yaşamsal faaliyetlerimiz içinde ise enerji kaynaklarına ihtiyaç var. Enerji kaynaklarımızı hatırlamalı. Ne en çok düşündüğünüz? Yaşam için nelere ihtiyacımız var?

Hayır yiyeceğe değil.

Dünyaya nasıl geliyorsunuz?

Nefes, evet "nefes" ile...

Şu âleme bir nefes anında gelip, nefes vererek gidiyoruz...

Yani besin kaynaklarımızın ilki: "Nefes."



"Doğum anından ölüm anına kadar devamlı nefes alıp veririz. Bu iki nokta arasında her şey değişir. Her şey değişir, hiçbir şey aynı kalmaz; doğum ile ölüm arasındaki tek daimi şey nefestir."

– Osho

1. NEFES

Doğum ve ölüm ne muhteşem bir döngü. Günde tam yirmi üç bin kere doğuyor ve ölüyoruz.

Nefes Almadan Ne Kadar Yaşayabileceğinizi Biliyor musunuz?

Matematiğiniz kuvvetli ise cevabı yukarıdan kopya çekebilirsiniz. Nefes almadan, sadece üç dakika yaşayabiliyoruz. Sadece üç dakika nefessiz kalabiliyoruz. Bu ortalama bir insanın, ortalama nefes hızı için geçerli bir rakam tabii. Günde tam yirmi üç bin kere nefes alıp veriyoruz. Yani nefes alma tarzınıza göre üç dakika. Günlük hayatınızda nasıl nefes aldığınıza dikkat ettiniz mi? Nefesiniz vücudunuzdan nereden geçiyor, takip ettiniz mi? Nasıl nefes alınması gerektiğini biliyor musunuz? Doğru nefes nedir? Çevrenizde bebekler varsa onları gözlemleyiniz. Nasıl da efor sarf etmeden, yumuşak ve doğal karın nefesi alırlar: Yavaş ve derin. Onların bu nefes alıp verişlerini izlerken bile biz sakinleşiriz. İşte hayatımızda temel olan da budur. Bize ait olan her şeyi nasıl unuttuk? Kendimizi, özümüzü nerede bıraktık? Cevabı uzakta değil, bir nefes kadar yakında.

Nefesi hatırlamalıyız önce. Nedir, nereden alınır? Akciğerlerimizden elbette. Ancak bu solunum hareketi için bazı kaslara ihtiyacımız vardır.

Diyafram kaslarımız gibi. Diyafram nefesinden kastedilen şey, nefes kontrolümüzün diyafram kası ile sağlanmasıdır. Aslında hepimiz doğuştan diyafram nefesi alma yeteneğiyle doğuyoruz. Ancak sonrasında nefesimizden koptuğumuz için nefesimizin nasıl olduğunu bile unutuyoruz. Nefesle bağlantımız aynı kendimizden koptuğumuz gibi kopuyor. Yaşadığımız zihinsel, bedensel ve ruhsal travmalarla doğru nefesi unutuyor ve sürükleniyoruz. "Doğru nefes nedir Ayşe?" diye soranlarınız olacak. Ama önce nefes ne onu bir hatırlayalım. Dünya Sağlık Örgütü tarafından "Havayı ciğerlere tam olarak doldurmak ve nefes alıp verişlerde diyafram kasımızı kullanmak" denilmiş. Aslına bakarsanız inanın bu kadar basit şeylerden bile günümüzde koparak nefesin nasıl alınacağını konuşuyor olmamız beni bir yandan da üzüyor. Ama neyse öğrenmeli ve düzenlemeli. Diyafram kası, akciğerlerin hemen altında bulunan bir kastır. Bu kasın hareket etmesiyle birlikte vücudumuzun karın bölgesi de "beslenmeye" başlar ve nefes tüm vücuda dolar. Nefes yaşam, yaşam nefes demektir. Bu nedenle doğru nefesi unuttuğumuz noktada aslında yaşamdan kopuyoruz. Beslenmek diyorum, çünkü nefesimiz tüm organlarımızı besleyen oksijeni taşır.

Nefes ile gelen ve bilmenizi istediğim çok önemli bir etmen ise Çi.

Çi Nedir?

Çi son yıllarda sizin de daha sık duyduğunuz Çin tıbbının temel prensipleri içinde yer alan bir kavram. Çi, evrensel hayat enerjisi demek. Ve doğada var olan tüm canlıların Çi'sinin olduğuna inanılır. Çi bitkiler, hayvanlar, insanlar, taşlar, ağaçlar, deniz, dünya, su aklınıza gelen tüm biyodinamik varlıkların paylaştığı hayat enerjisidir. Kadim kültürlerin hepsinde vardır. Orta Asya şamanları ona Yüce Ruh derken, Hint yoga kültüründe Prana, Çin tıbbında Çi, Japonlar ise Ki derler. Çi vücudumuzda gezinmesi gereken, dönmesi gereken bir enerjidir. Çi aslında evrensel hayat enerjisidir. Yaşlandıkça, hastalıkta bu enerji azalabilir. Hatta Çin tıbbi prensiplerine göre, Çi enerjisinin azalması, durgunluğu veya dengesizliği bizi

hasta edebilir. Çi enerjisi doğru ve iyi nefes ile vücutta daha iyi dolaşır. Çin tıbbına göre Çi vücutta kendini gösterir, bunun da temeli nefestir. Nefesle birlikte vücudumuza en önemli enerji kaynağı olarak Çi'yi alırız.

Geleneksel Çin tıbbı farklı terapi teknikleri uygulayarak Çi'nin eğer az ise miktarını yükselterek, dengesiz ise dengeye oturtturarak veya bozulduysa canlandırarak hastalıkları tedavi etmektedir. Bu teknikler arasında aromaterapi, özel diyetler, egzersizler bulunur. Çi'yi Qi Gong, nefes ve yoga ile yükseltebilir, akupresür masajı ile dengeleyebilirsiniz. Ben bunları nasıl ve nereden mi biliyorum, klinik aromaterapi eğitimimden. Okulumuz klinik aromaterapi ile Çin tıbbını birleştiren bir ekol olduğu için eğitimimin önemli kısmında Çin tıbbının temellerini öğrendim. Çi'yi yükseltebileceğiniz metotları kitabın ilerleyen bölümlerinde bulacaksınız.



Bedenimizin enerji planında bir ağ gibi yayılmış ve tüm organlara Çi yaşam enerjisini taşıyan meridyen kanalları bulunur. Antik Çin tıbbına göre 14 adet temel meridyen vardır. Sağlığımızın tam olabilmesi için meridyen

kanallarında bu enerjinin kesintisiz akması gerekir. Vücudumuzda temel olarak çalıştığımız 6 yin (dişi), 6 yang (erkek) olmak üzere 12 çift meridyen vardır ve her biri adıyla anıldığı organa enerji taşır. Kısaca bahsetmem gerekirse, her bir meridyenin görevli olduğu bir organ ve sistem vardır ve hepsi Çi ile beslenirler, Çi'yi görevli oldukları organlara dağıtırlar. İki tip Çi vardır. Birisi genlerimizle gelen Kalıtsal Çi, bedenimizi oluşturan elementlerin hepsidir. Kalıtsal Çi bize ailemizden gelen genetik miraslarımız ve yaşamsal gücümüzü simgeler. Kalıtsal Çi ile doğarız ancak dışarıdan aldığımız besinlerden –bunlar hava, su, gıda ve uykudur– gelen Çi'ye de Besleyici Çi denir.

Kalıtsal Çi vücutta derinde bulunur, yin yani dişil özelliktedir. Organların yaşamsal faaliyetlerini düzenleyip, kan ve lenf gibi tüm besleyici sıvıların vücutta rahatça gezinerek organlara ulaşmasını sağlar. Yüzeyde gezen Çi ise Besleyici Çi'dir. Vücudun cilde yakın kısmı üzerinde gezinir. Bağışıklık sistemimizden ve enerjimizden sorumludur. Yang eril karakterlidir. Yani enerji vermek, ısıtmak gibi. Nezle gibi şikâyetlerde, cildinizin ürpermesi, vücudunuzu ısıtamamanız ve üşümeniz Besleyici Çi'nin azalmasındandır. Sağlığımızda yaşadığımız sorunların, Çi'nin bu hareketinin engellenmesi, dengesizleşmesi ve bozulmasının bir sonucu olduğuna inanılır. Tamam, tamam daha Çi anlatmak yok. Ancak biliniz. Sürekli yorgunluk hali, üşüme, düşük bağışıklık, üreme problemleri hepsi Çi yetersizliğinden. Yaşlandıkça bunların hepsinin artması da bu yüzden.

Zıtlıkların Dengesi...

Hayatın Değişmez Döngüsü...



Tüm eski şifa sistemlerinin içinde zıtlık prensibi de mevcuttur. Ancak iki karşıtın bir bütünü oluşturduğu, diğeri olmadan bir diğerin var olamayacağı felsefesidir bu. Yani gece (yin) olmadan

gündüz (yang) olmayacağı gibi. Dişil ve eril değerler, doğamızda, zihinsel, ruhsal ve bedensel boyutta hayatımızın içindedir. Her insan eril ve dişil tüm bu değerlerin birleşimidir.

Her bir değerın bitiminde karşıtı diğer değerin başlaması ve sonsuz takip döngüsünün, mükemmel uyum içinde birbirini takip etmesidir hayat. Efor sarf etmeksizin sürekli olarak devinen muhteşem bir akıştan bahsediyorum. Dengesizliğin bitiminde, dengenin hiç zorlamadan kendiliğinden gelivermesi. Mevsim döngülerinde mesela; soğuk kışın yavaşça uyanışa geçmesi, baharın ilk filizleri ile birlikte toprağın, suyun, havanın uyanması, yeniden tohumlanması ve akışında doğumunun gerçekleşmesi yani yazın gelmesi. Mevsimin doğal etkisi olan meyve verme üzerine, doğanın tüm meyvesini büyütmesi, olgunlaştırması ve bırakması. Yin ve yang birbirleri üzerinde hiçbir etki ve baskı yaratmaksızın kendi döngüleri içerisinde akarken, kendilerinin tanımlanmaları için bir öncekinin tamamlanmasını bekleyecek kadar da alçakgönüllüler. Kızıl-derili şefi Seattle'ın dediği gibi gece ve gündüz birbirini asla kovalamaz, sakince diğerinin gelmesini bekler. Beklemenin içinde ise bir durgunluk yok. Bu aktif bir bekleyiş, o sırada asla durağan değil. Her zaman değişken, akışta ve dinamik. Aynı evren gibi, aynı yeryüzü gibi, vücudumuz gibi. Doğadaki fiziksel, psikolojideki yin ve yang değerleri, sizler için kabaca listeledim:

- Yang/Yin
- Eril/Dişil
- Güneş/Ay
- Vericilik/Alıcılık
- Işık/Karanlık
- Ateş/Su
- Zaman/Uzay
- Enerji/Madde
- Aktivite/Dinlenme

- Üretme/Büyütme
- Genişleme/Kasılma
- Yuvarlak/Düz
- Yükselen/Alçalan
- Yukarı/Aşağı
- Batı/Doğu
- Kuzey/Güney
- Sol/Sağ

Tüm bu eril ve dişil değerleri tüm kâinatta ve vücudunuzda göreceksiniz. Hep diyorum ya, makroda ve mikroda bütün evren yani kozmos biziz. Bu yüzden eril ve dişil değerlerimizin dengesi pek önemli. Bunun dışında enerjimizin dengelendiği bir merkez var. Tüm meridyenlerin ana merkezi ve Çi enerjisini aldıkları kaynak karın bölgesidir. Buna hara da denir. Uzakdoğu sporlarıyla veya yoga ile ilgilenenleriniz bilir, karateden Ayurveda'ya şifa ya da savunma sanatları olsun tüm eski sistemlerde karın boşluğumuz çok önemlidir. Çünkü dediğim gibi hayatın merkezi, karnımızdır. Tüm kadim şifa metotları ve uygulamalarında karın merkezdir. Rahme düştüğünüz, dünyaya gelebilmek için hazırlandığınız, oluşturulduğunuz merkezdir göbek. Aynı zamanda nefesinizin de merkezidir. Gerçek nefesimiz diyafram nefesidir ve karından alınır. Aslında bana göre her şey burada zayıflıyor, karnımız zayıfladığında ruhsal, bedensel ve zihinsel olarak zayıflarız. Yumuşak karın deyimi ne kadar oturuyor yerine bu bilgiden sonra değil mi? Bu nedenle karnımız çelik gibi sağlam olacak. Nasıl mı? Önce nefes ile, sonra egzersiz ile kaslarımızı sağlam tutarak, sonra yediklerimizle midemizi kuvvetli tutarak. Hepsilerleyen sayfalarda mevcut.

NEFESİNİ DÜZELT, HAYATIN DÜZELSİN

Titreşimini Yükseltmen İçin Metotlar

Nefes alırken riayet edeceğimiz en önemli nokta dilinizi damağınıza dayayarak nefes alıp vermektir. Dili damağa dayadığımızda bu iki ana kanal birbirine bağlanmış olur ve mikro kozmik daire kapandığı için enerji akışı güçlenir, tüm meridyenlerde kesintisiz olarak akar ve bedeninizdeki organlara Çi yaşam enerjisini taşır. Dili damağa dayamak, dili ağzın tavanına yerleştirerek diyafram nefesiyle birlikte yapılan bir uygulamadır. Kan basıncını, kalp atış hızını, kan şekerini düşürmekten sorumlu parasempatik sistemin uyarılmasına yardım eder. Vücudumuzun bu fonksiyonlarını yavaşlatarak sinir kontrolü yapmanızı sağlayacak etkiye sahiptir. Dilin durması gereken yer, dişin damakla birleşme noktası değil, damağın kavsinin en yüksek olduğu tam üst noktadır. Yani damağınızda sinüs boşluklarınızın deliklerini dilinizin ucu ile hissettiğiniz noktanın biraz önüdür.

Vücuttaki organları alışkın oldukları pozisyonların dışına zorlamak her zaman temizleyici etkide olacaktır. Yani dilimizin damağımıza yapışık durması bağıışıklığımızdan sorumlu küçük bir bez olan timüsün de uyarılmasını sağlar. Yaparken ağzınızın tadı acırsa, sistemde çok toksin var demektir. Ağzın tadı tatlılaşmaya başlarsa açılıyor demektir. Dili damağa dayayarak diyafram solunumu yapmanın kalp, akciğer ve beyin hastalıkları üzerinde olumlu etkisi vardır ve uykusuzluk, yüksek tansiyon, dil, boğaz, göz hastalıklarının üstesinden gelmeye ve strese özellikle faydalıdır. Zihni öfke, arzu, nefret ve güçlü ego duygularından arındırır. Ses telle-

tatlı rezonansa getirir.

"Nefes ile dünyadaki yerini sağlamlaştır."

Nefesimiz sadece bedenimizi değil, zihnimizi ve duygularımızı da etkiler. Nasıl mı? Kızgınsınız mesela. Nasıl nefes alıyorsunuz?

Göğsünüz mü inip kalkıyor, karnınız mı? Nefesiniz derin ve uzun mu, kısa ve sık sık mı? Cevabınızı bulduysanız, şimdilik tutun.

Peki, derin bir üzüntü içindesiniz, ayrılık acısı mesela. Yine nefesinize bakın, nerede? Alıyor musunuz? Tutuyor musunuz? Nefes göğüs kafesinizde tutulu kalmış, vücutta bir katılık. Nefesinizi tutmuşsunuz ve farkında değilsiniz. Yani, nefes almıyorsunuz.

Diyorum ya, çocukluğunuzdan başlayarak, yaşadığımız duygusal olaylar, ailemiz ve çevremizde karşılaştığımız tutumlar ve bunları ele alış tarzımız, değişik travmalar, egonun ve zihnin devreye girmesi bizi doğal nefesimizden koparıyor. Ve biz nefesi kaybediyoruz. Vücudumuz hem oksijen ile fiziksel boyutta, hem de Çi ile enerji boyutunda beslenemiyor. Beslenmeyen yerlerde blokajlar oluyor. Önce sırtınız tutuluyor mesela. Ya da geçmek bilmeyen baş ağrıları saplanıyor. Regliniz çok aşırı kanamalı geçiyor nedenini bulamıyorsunuz. Fiziksel bedende yansımaları bunlar. Sonra işin enerji kısmına geliyoruz. Ruhsal ve zihinsel boyutta da rahatsızlıklar başlıyor. Sinirlilik oluyor, alınganlık, sürekli geçmişte yaşama ve aynı olayı kafada tekrar etme, yaşadığımız olayları çözememe, aşırı kontrol, aşırı panik, duyarsızlık veya hislerde uyuşukluk. Tanıdık geldi mi? Hepsi ama hepsi nefes ve Çi akışı dengesizlikleri.

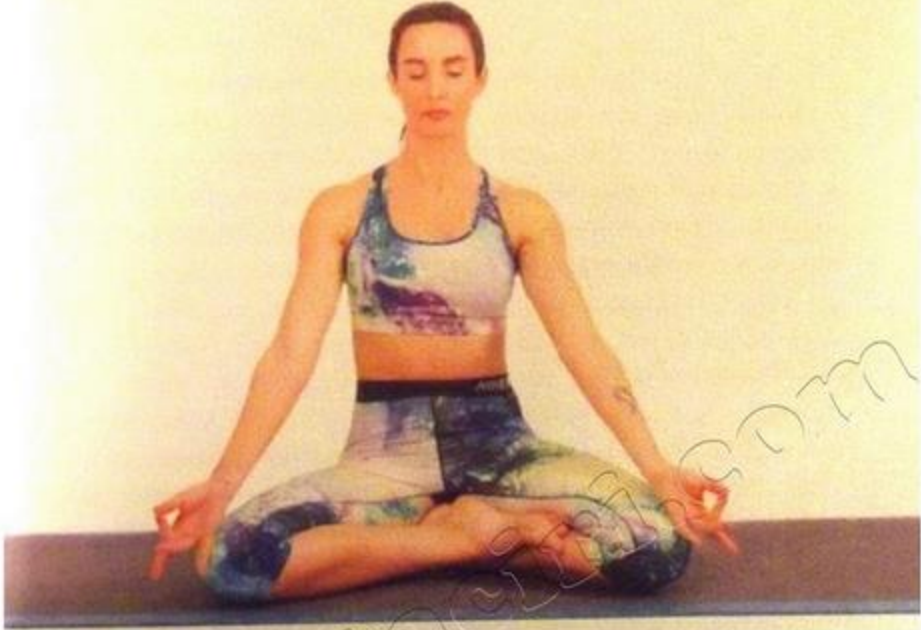
Oksijen fiziksel, ruhsal ve zihinsel boyutta ne çok şey ifade eder bir bilseniz. Klinik aromaterapi eğitimimde bütünsel yaklaşımı Çin tıbbi prensipleri ile harmanlanmış bir eğitim aldım. 2006'dan bu yana geçen dönemde çocuğundan yaşlısına sayısız vaka ile çalışma imkânı buldum. Seanslarımda danışanlarıma yaptığım uzun bir konsültasyon sonucunda

onlara bir de enerjetik masaj uygulamam. Bu masajda kişinin bedeni ve nefesi çok şey söyler. Blokajlarını hissederim. Aslında işler daha ciddiye varmadan, temelde bu noktada bile yakaladığım çoğu danışanım doğru nefesi öğrendikten sonra her boyutta iyileşme yaşarlar.

Şaşırmayın. Temeli düzeltmeniz için bu bilgileri paylaşıyorum. Bunları anlamanız, hemen uygulamanız ve olumlu değişimleri hayatınızda gözlemlemeniz için. O halde yapacağımız şey basit.

Biz kendimize iyi bakacağız diye söz verdik.

İyi nefes alarak başlayacağız. Diyafram nefesi nedir, nefesleri nasıl alacağız diyen tatlı okurlarım, benim bir Youtube kanalım var: www.youtube.com/aysetolga kanalımı ziyaret edin... Diyafram nefesini anlatıyorum, benimle beraber derin ve besleyici nefesler almanız için sizi bekliyorum. Bu nefes sizin hiç bilmediğiniz bir şey değil, sadece unuttunuz. Beraber hatırlayacağız.



Nefesimiz diyafram nefesi olunca, efor sarf etmeden yumuşak ve derin nefesler aldığımızda bizi duygusal olarak da dengede tutar. Duygularımızı nefesimizle kontrol edebiliriz.

Aşağıda nefesin bütünsel yaklaşımda etkilerini anlayabilmeniz için bedensel-zihinsel ve ruhsal boyuttaki etkilerini madde madde listeledim.

Bedeninizde:

Organlar oksijenle beslendiği için vücudun işleyişi hatasız olur. Oksijen vücutta gitmesi gereken her yere gittiği için bedendeki gerginlikler azalır. Oksijen bağdokuları, tüm kas grupları, kemikleri bağlayan kıkırdak dokular ve eklemleri besler. Oksijen dengeli alındığında uzun yaşam enerjimizin sırtıdır.

Zihninizde:

Derin ve kaliteli nefesleriniz sinir sisteminizi kontrol eder.

Oksijen beyni direkt olarak etkilediği için, doğru düşünme, analiz etme, mantık ve değerlendirmeyi de sağlar. Sinir sisteminin kontrolü ise her türlü duruma dışarıdan bakarak objektif değerlendirme yetisini verir. Kaos sizi etkilemez, kalabalıklar panik yaşarken siz iç dengenizi koruduğunuz için merkezinizi korumuş olursunuz.

Ruh Yapınızda:

Nefesin beslediği organlar ve sistemlerin sağlıklı işlemesi nedeniyle, tutan mutluluk hormonu dediğimiz serotonin, dopamin, endorfin gibi sinirsel dengemizi yerinde tutan hormonlar dengeli salınırlar. Sinir sis-

temi dengelenir. Bu da, negatif dediğimiz duygularımızla daha kolay baş etmemizi sağlar.

Nefes bizi şimdiye getirir. Sağlıklı nefes ile AN'da kalmayı sürekli deneyimleriz. Anda kalmak, bizi her şeyde tanrısallığı görmeye sevk edecektir. Nefes aldığınız her an yeniden doğar, nefes verdiğiniz her an yeniden ölürsünüz. Bu iki an arası ise en değerli andır. Siz bu an içinde; o her şey olan, her şeyin kaynağı ve yaratıcısı olana kavuşur, O'nun huzuruna gidersiniz. Sonra geri gelirsiniz, üç dakikada bir O'nun mucizesine tanıklık edersiniz. Bunu bir hatırlasanız. Ah, o ne değerli an! Ah ne muhteşem an! Güzellerim her nefesinizde bu anı fark edin ve keyfini sürün.

Nefesi ülkemizde uygulayanların başında sevgili arkadaşım Nevşah Fidan geliyor. Eğitimleri için www.nevsah.com adresine bakabilirsiniz.

Nefesi ülkemizde en doğru uygulayan adresler kitabımın sonunda Ayşe'nin *İyi Yaşam Rehberi*'nde.

Şimdi rahatlamak veya enerji kazanmak için uygulayacağınız basit nefes tekniklerini anlatayım.

Vızıldayan Arı Nefesi:

Kendimizi rahatlatmak, zihnimizi boşaltmak istediğimiz zamanlarda yapabileceğimiz güzel nefes egzersizlerinden biri. En basit şey derin bir nefes almak aslında. Nefesimizle bağlantımızı kaybettiğimiz anda, aslında yaşamla bağlantımızı kesiyoruz. Bu nedenle gün içinde kendinizi gergin, unutkan, umutsuz, sinirli, kırılgan ya da nasıl hissediyorsanız yapacağınız şey basit; burnunuzdan derin ve rahat bir nefesi yavaşça alıp, ağzınızdan yavaşça vermek. Omurganız dik olacak şekilde en rahat ettiğiniz pozisyonda oturun. Yavaşça gözlerinizi kapatın, zihninizi sakinleştirin, işaret ve başparmaklarınızın uçlarını birleştirin. Diğer parmaklarınız düz olsun ve elleriniz dizlerinizin üzerinde dirlensin. Bu bir mudradır. Yani parmaklarınızın pozisyonunun bile enerjetik bir önemi vardır. Burun deliklerinizden derin ve yavaş bir nefes alın, nefesi dudaklarınız kapalı çok

yumuşak olarak "mımmmm" sesi ile verin. Burnunuz gıcıklanıyorsa nefesiniz doğru demektir. Bu bir tur nefestir ve bunu 3-4 tur tekrarlayın. Bu nefes tekniğinde kanın akışı hızlanır, aynı zamanda bu nefes eklem ve kas ağrılarını rahatlatır.

Alternatifli Nefes Alma:

Bu eski yoga nefesi uygulaması, fiziksel ve zihinsel enerjileri yatıştırıyor. Meditasyon gibi zihni sakinleştiriyor. Ama en etkilisi uyku öncesi gevşemenize çok yardımcı oluyor. Rahatlamak istediğimde, kafam düşünce ve kaygılarla dolu olduğunda zihnimi sakinleştirmek ve rahatlatmak için kullanıyorum. Aynı zamanda beynimin sağ ve sol loblarını ayrı ayrı çalıştırdığı için bu nefes sonrasında zihinsel olarak kendimi daha aktif daha konsantrasyonu yüksek hissediyorum. Bu uygulamada rahat bir pozisyonda oturulur ve bir burun deliği kapatılıp nefes verilir, aynı burun deliğinden nefes alınır ve sonra diğer burun deliğinden verilir. Gözlerinizi kapalı tutarsanız derin konsantre olabilirsiniz. Beş dakika boyunca sırayla tek burun deliğini kapatarak derin nefes alıp verilir: www.youtube.com/aysetolga kanalında "Dengeleyici Nefes" başlığıyla bu nefesi nasıl yapacağınızı anlatıyorum.

"Zihnini boşalt. Biçimsiz ol. Şekilsiz, su gibi. Suyu bardağa koyarsın, bardak oluverir. Suyu şişeye koyarsın, şişe oluverir. Demliğe koyarsın, demlik oluverir. Su hem akabilir hem de gürleyebilir... Su ol dostum."

– Bruce Lee



2. SU

Su İçmenin ABC'si

Su uygarlık tarihinden beri insanların merkezinde olmuştur. İnsan toplulukları hayatlarını devam ettirebilmek için hep su kenarında yerleşim kurmuş ve suya ihtiyaç duymuştur. Ne tesadüftür ki insan da, suda oluşur. Cenin olarak suyun içinde büyür. Rahim içerisindeki amnios sıvısında göbek kordonundan gelen besleyici sıvılarla büyürüz dünyaya gelmeden önce. Ve vücudumuzun yüzde 75'i de sudur. Aynı dünyamız gibi. Hücremizin çekirdeğinin içi, her şey sudan oluşur. Yani biz, SU'yuz...

Başından beri her şeyin, hepimizin bir olduğunu anlatıyorum ya, bütünsel bakışa yine geldik. Biz her şey ile bir bütünüz, her şey bizim, biz de her şeyin parçasıyız.

Vücudunda, kanının besleyiciliğinden organlarının iyi çalışmasına, gözlerinin iyi görmesinden cinsel isteğine, hatta öğrenme yeteneğinden uyku kalitene kadar her şeyin içtiğin suya bağlı olduğunu söylüyorum ben.

Sana suyun senin hayatın için en önemli kaynaklardan biri olduğunu söylüyorum. Hani senin senelerdir sırtın ağrıyor ya, ya da 30 seans gittiğin halde omzun hâlâ iyileşmedi ya, her ay aybaşı senin için bir kâbus ya, ya da uykusuzluk çekiyorsun ya... o zaman yeterince su içmiyorsun demektir. Yeni doğan bir bebeğin yüzde 75'i sudan oluşmakta iken bu oran çocuklarda yüzde 70, yetişkinlerde yüzde 60 ve yaşlılarda yüzde 50 şeklindedir.

Hayatımı etkileyen en önemli kitaplardan birinden bahsedeceğim şimdi size.

Bu kitabı okuduktan sonra suyun aslında hayatımızda sandığımızdan çok daha önemli olduğunu anladım. Kitap 1979'da İran Devrimi sırasında hapse düşen bir doktor olan Feridun Batmanghelidj'in gerçek hayat hikâyesidir. Dr. Feridun Batmanghelidj'in hapisanede tesadüf eseri karşısına çıkan, ilaç tedavisine cevap vermeyen bir peptik ülser hastasını oranın imkânlarında elinde bulunan tek şey olan su vererek iyileştirmesini ve sonrasında suyun hastalıklara iyi geldiğini, insanı iyileştirdiğini anlama sürecini anlatıyor.

O günden sonra Dr. Batmanghelidj, suyun şifa verici etkisi üzerine çalışmalarını yoğunlaştırma kararı alır. Cezaevinde kaldığı 2,5 yıl içerisinde yaklaşık 3 bin peptik ülser hastası tutukluyu yalnızca su kullanarak iyileştirir. Dr. Batmanghelidj, çalışmalarını sürdürebilmek için tahliye süresini kendi isteği ile uzatır yani "gönüllü hapis" yatar. *Hasta Değil Susuzsunuz* kitabında vücudumuzun suya ihtiyaç duyduğu nedenleri gayet net anlatır.

Hiçbir Canlı Susuz Yaşayamaz

Su yetersizliği vücudun bazı fonksiyonlarını önce bastırır, sonra öldürür. Su vücudun her hücresinde elektriksel ve manyetik enerji üretir, bize yaşam gücü verir. Hücre yapısındaki maddeleri birbirine bağlayan bir

yapıştırıcıdır. DNA hasarını önler ve onarım mekanizmalarının daha iyi çalışmasına yardımcı olur, böylece üretilen anormal DNA sayısı azalır. Bağışıklık sisteminin (bütün mekanizmalarının) merkezi olan kemik iliğinde, bu sistemi kanser de dahil olmak üzere, çeşitli hastalıklara karşı güçlendirir.

Su Kanımız İçin Çok Gereklidir

Kemik iliğinde kan üretim sistemlerini düzenler, lösemi ve lenfoma oluşumunun önlenmesine yardımcı olur. Vücutta enfeksiyon ve kanser hücrelerinin geliştiği bölgelerde bağışıklık sistemini güçlendirmek için çok gereklidir. Kanı sulandırır ve dolaşım sırasında pıhtılaşmasını önler.

Sindiriminizin Tüm Aşamalarında Su En İyi Dostunuzdur

Bütün besinlerin, vitamin ve minerallerin temel çözücüsüdür. Vücutta besinleri küçük parçalara ayırır, sindirimlerinde ve son inatabolik aşamalarında görev yapar. Besinlere enerji verir ve parçalanan besinler sindirim sırasında bu enerjiyi vücuda aktarır. Susuz yenen yemeğin vücut için hiçbir enerji değeri yoktur. Su, besinlerdeki gerekli öğelerin emilimini artırır ve bütün öğelerin vücuda taşınmasına yardımcı olur.

Zayıflamak İstiyorsan Su İç

Su içtiğiniz zaman susuzluk ve açlık duygularını ayırt edebilirsiniz. Kilo vermenin en iyi yolu su içmektir. Düzenli aralıklarla su için ve sıkı bir rejim yapmadan zayıflayın. Acıktığınız zaman aşırı yememeli, ama susadığınızda suyunuzu içmelisiniz. Ayrıca sindiriminizin son aya-

ğında da su pek etkili. Bağırsakları en iyi çalıştıran yağlayıcı maddedir, kabızlığı önler.

Su Toksin Düşmanıdır

Vücudun çeşitli bölgelerinden zehirli atıkları toplar ve atılmaları için karaciğer ya da böbreklere taşır. Dehidrasyon doku boşlukları, eklemler, böbrekler, karaciğer, beyin ve deride zehirli çökeltilerin birikmesine yol açar. Su bunları temizler.

Makineye Bakım Yapman İçin Su Şart

Vücudumuzun ayakta durmasından ve hareketinden sorumlu sistemler en çok sakatlanan yerler. Omurga, kaslar, eklemlerden bahsediyorum. Aslına bakarsanız eklemlerimiz makinemizin bağlantı yerleridir. Dişlilerdir yani. İşte bu dişlilerini yağlaman gerekir. Su, en iyi makine yağıdır. Susuzluktan kaynaklı olarak kas, bağdoku, eklemlerde pek çok sakatlık ve uzun süreli ağrılar, bana danışanlarımdan en sık gelen şikâyetlerdendi. Eklem boşluklarındaki temel yağlayıcı maddedir, artrit ve sırt ağrılarının oluşumunun önlenmesinde yardımcı olur. Omurgadaki diskleri ve tüm kıkırdak dokular arasındaki tamponları nemlendirerek eklem ve omurga sağlığımızı dengeler.

Su İçmek Kalbi Korur

Su miktarı kalp ve beyin damarlarında pıhtılaşmayı önler. Kalp krizi ve felce karşı koruyucudur. Vücudun soğutma (terleme) ve ısıtma (elektrik) sistemleri Su'dan sorulur.

Sudan Sebepler

Sudan sebepler diyoruz ya hani. Bence su en önemli sebep... Aklımızı suya borçluyuz...

Tüm beyin fonksiyonları için bize güç ve elektriksel enerji verir. Düşünmemizden bile sorumlu! Mutluluk kaynağımızdır. Serotonin ve diğer nörotransmitterleri üretebilmen için yine SU'ya ihtiyacın var.

Depresyondayım, Unutuldum... İmza: Su

Gergin misin, depresif mi? Elindeki antidepresana bir daha karşılaşmamak üzere veda et ve hemen çöpe at tatlım. Yerine 1,5 litre suyu bir kafana dik göreceksin çok daha iyi hissedeceksin kendini. Stres, gerginlik ve depresyonun hafiflemesine yardımcı olur. Melatonin de dahil olmak üzere, beyinde üretilen bütün hormonların yapımı için gereklidir. Çocuğunda dikkat yetersizliği mi var? O zaman ona paketlenmiş bol şeker ve aromalı o meyve suyunu içirme, sadece su içmesini sağla. Göreceksin su içmek güzel yavrunun dikkat aralığını genişletecek. Karar verme ve hedefleri belirlemede sorun yaşıyorsan su içmeye başlayınca kararsızlığından kurtulduğunu göreceksin... ve yeteneğinin arttığını.

Uyumak İstiyorsan Bol Bol Su İç

Neden mi? Yeterli su alımı, uykuyu düzenler. Yorgunluğunu alır.

Kadınlarda, âdet öncesi ağrıyı ve ateş basmasını hafifletir.

Yatağınızı ateşlendirmek için ilaçlara ihtiyacınız yok! Bir bardak su için yeter.

Şaka yapmıyorum. Susuzluk yani dehidrasyon cinsellik hormonunun

üretimine engel olur, bu iktidarsızlık ve libido kaybının başlıca nedenlerinden biridir.

Hafızanı Korumak İçin Su İç...

Yaşlılıkta bellek kaybının önlenmesine yardımcı olur. Alzheimer, MS, Parkinson hastalıklarının riskini azaltır.

En İyi Gençlik Aşısı: Su

Su tazeler! Enerji verir... Gençliğin enerjisini verir. Cildi yumuşatır ve yaşlılık belirtilerinin azalmasına yardımcı olur. Gözlere canlılık ve parlaklık verir. Yetersiz su tüketimi kırıksıklıkların en sevdiği dostudur. 40.000 kadın üzerinde 6 ay boyunca yapılan yeni bir araştırma sonucuna göre, günde 1,5 litre üzeri su içen 20.000 kadının kırıksıklıklarında yüzde 40 azalma tespit edilmiştir. Bu bile yüzde 70'i su olan vücudumuz için suyun ne kadar gerekli olduğunu göstermiyor mu?

Madde Bağımlılığına En İyi Çözüm

Rehabilitasyon sürecinde bol su içirilmeli. Su kafein, alkol ve bazı ilaçlara duyulan bağımlılığın giderilmesine yardımcı olur.

Yeterince Su İçiyor musun?

Kozmetiklere, ilaçlara, fizik tedaviye ve doktorlara binlerce lira harcayan, aldıkları her ürünü düzenli olarak kullandıkları halde bana

memnuniyetsizliklerini anlatan pek çok danışanıma şu basit soruyu soruyorum:

"Su içiyor musun?"

Su, canlıların hayatını sürdürmesi için gerekli olan ve bu sebeple hayatı önem taşıyan, dünya üzerindeki en mucizevi maddedir.

Bu mucizeyi düşün bir.

Ne alçakgönüllü, ne mütevazı, ne iyiliksever ve ne bilge.

SU...

Sessiz, içine kapalı ve çalışkan su.

Su...

Sana sunulan sözüm ona rakiplerinin arasında ne kadar özelliksiz.

Aroması yok, rengi yok. Kokusuz, renksiz ve tatsız. Nötr.

Yapman Gereken

Dostum, çok uzun zamandır susuzsun. Susadığın her an, sana su dışında uzatılan meyve suyu, kahve, gazoz, süt ile susuzluk ihtiyacını geçiştirdin. Hatta uyuşturdu. Tek yapman gereken, su içmeye sistematik, program ve saat dahilinde başlamak. Uyandığın anda, çok zorlamadan yavaş yavaş bir bardak suyunu içerek başla güne.

Kahvaltıdan sonra bir bardak daha. Her 2 saatte bir en az bir bardak su iç. Akşam yemeğinden sonra bir bardak daha. Yapacağın tek şey bu. Bunu kendin için yapabilir misin? Bence evet.

Vücudunuzun kaybettiği suyu geri kazanmak için yapacağınız şey basit, sadece su içmek. Susuzluğu lütfen başka sıvılar ile gidermeye çalışmayın. Daha önce de anlattığım gibi muhteşem bir işletim sistemi ile çalışan makinemiz vücuduna su olarak kabul edeceğini çok iyi bilmekte ve seçmektedir. Mitokondrilerden bahsettim, şu çokbilmiş hücre enerji santrallerinden. Bu çokbilmişler, vücudun tüm diğer analiz etme, algılama işlemlerinden sorumlu beyin ve onun yöneticisi olduğu sistemleri etkilerler. Bu nedenle su olarak algılanmayan hiçbir şey işleme girmez. Hatta



su içtiğinizi sandığınız ancak su özelliği taşımayan bazı sular bile. Suyun titreşimi, kimyasal yapısı ve içeriğini vücudunuz anlıyor. Suyunuz canlı değil ise vücudunuz kabul etmiyor.

Bunu basitçe anlamak için yapacağınız bir test:

3 veya 4 eşit boydaki cam kavanozun bir tanesine çeşme suyu, diğerine damacana, diğerine ise iyi bir kaynak suyu koyun ağzına kadar. Sonra içine domates veya bir çarliston biber ya da yeşil elma atın her birinin. Sonra bırakın. 1 hafta veya 15 gün gözlemleyin. Farklı su tipleri içindeki elmalara ne olacak. Uzunca

bir süredir Wellness konusunda önemli bir Japon firmasının da ürünlerinin pazarlamasını yaptım. “İyi Yaşam Evi” konsepti üzerine aldığımız eğitimlerin içinde işte bunu anlatıyorduk. Çünkü suyumuzun kalitesi, yaşamımızın kalitesi demek.

İçmeyin:

- BPA’lı damacaneler
- Güneşte kalmış pet şişelerdeki sular
- Çeşme suları

Bunlar vücudunuza gerekli sulardan değildir. Hücresel yapısı uygun ve canlılığı olan su içmelisiniz. Lütfen susadığınız zaman sadece su iç. Çünkü vücudunun suyunu alabilmesinin en sağlıklı yolu ve en önemli su kaynağı suyun kendisidir. Canlı, pH 6,5 ve üstü, kaynak suyuna yakın temiz ve saflıkta su, içmek için ihtiyaç duyduğunuzdur.

Vücudumuzdaki Su Miktarı

Vücudu Oluşturan Organik Elementlerin Miktarları ve Oranları (70 kg'lık İnsanda)

Organ	Su Oranı	Yağ Oranı	Protein Oranı
Deri	% 64,68	% 13,00	% 22,10
İskelet	% 31,81	% 17,18	% 18,93
Dişler	% 5,00	% 0,00	% 23,00
Çizgili kaslar	% 79,52	% 3,35	% 16,50
Beyin-Omurilik	% 73,33	% 12,68	% 12,06
Karaciğer	% 71,46	% 10,35	% 16,09
Kalp	% 73,69	% 9,26	% 15,88
Akciğer	% 83,74	% 1,54	% 13,38
Dalak	% 78,69	% 1,19	% 17,81
Böbrek	% 79,47	% 4,01	% 14,69
Pankreas	% 73,08	% 13,08	% 12,69
Bağırsak	% 79,07	% 6,24	% 13,19
Yağ dokuları	% 50,09	% 42,44	% 7,06
Diğer dokular	% 70,40	% 12,39	% 16,06
Kan ve Lenf	% 93,33	% 0,17	% 5,68
TOPLAM	% 67,85	% 12,51	% 14,39

Yaşadığınız baş ağrısı ve baş dönmesi nedenleri susuzluktan olmasın sakın. Çünkü bu tabloda eksik olan beynimizin yüzde 75'i sudan oluşur. Vücudunuzdaki suyun yüzde 10'unu yitirmeniz yaşamınızın tehlikeye girmesi demektir.

Normal içtiğimiz su yanında bir de madensuyu var. Mineralli suları diğer sulardan ayıran özellik, kaynağından elde edildiği anda spesifik miktar ve oranlarda mineraller içermeleridir.

Suyun pH'ı

İçtiğimiz suyun pH seviyesinin yüksek olması, kanımızın pH derecesine yakın olması vücudumuz için çok önemlidir. 6,5-9,5 pH arasında sular ideal içme sularıdır.

Vücudunuzun yüzde 60'tan fazlası su demiştiniz ya, şimdi su ile ilgili daha değişik şeyler duymaya hazır mısınız? Dünyadaki bazı önemli keşifleri tesadüfler sağlamıştır. Bunlardan en önemlileri de su ile ilgilidir. Suyun aslında basit kimyasal yapısı dışında ne özellikleri var biliyor musunuz? Su titreşimlere duyarlı ve kayıt mekanizması var. Dr. Benveniste'yi duyanınız var mı? Zamanından çok önce, insanlığın hazır olmadığı bilgileri paylaşan anlaşılamamış bir bilim insanı. Öncelikle kendi ülkesinin bilim kahramanı olan Fransız bilim insanı Dr. Jacques Benveniste'den bahsetmek isterim. Benveniste, yaptığı araştırmalarda DNA hücrelerinin belli bir frekansta foton (ışık) yaydığını, farklı hücrelerin farklı frekansta titreştiğini, farklı titreşimdeki iki hücre yan yana geldiğinde yeni bir frekans oluşturup birlikte bu frekansta titreşmeye başladıklarını ve elektromanyetik dalgalar ile bir çağılayan yaratıp ışık hızında yolculuk ettiğini keşfetmiş. Sonra 1980'lerde başlattığı çalışmalarında ise su ile ilerlemiş ve suyun hafızası olduğunu keşfetmiş. Homeopati prensiplerini kullanan Benveniste, suya yabancı bir madde eklemiş, sonra suyu tam 1 milyon kez seyreltmış, sulandırmış ve özel bir alet ile aşırı hızda karıştırırsa sudaki yabancı maddenin yok olacağını planlamış. Ama yabancı madde hâlâ suda mevcutmuş. Deneyine suyu milyonlarca kez daha seyrelterek devam etse de, içine en başta eklediği yabancı maddenin yok olmadığını tespit etmiş. Yani su kendine yüklenen bu maddeyi bir şekilde hafızaya kaydetmiş. Bunun üzerine Benveniste bir başka deneyinde suya zehir eklemek yerine sadece zehrin frekansını yüklemiş. Sonuç ne olmuş biliyor musunuz? Su, sanki içinde gerçekten zehir varmış gibi içine koyulan sinekleri öldürmüştü. Bu ne muhteşem bir bilgi değil mi? Bu anlamda sadece görsel boyutta değil, moleküler anlamda da gerçekleşen bir mucize.

Su damlacıklarını dondurup fotoğraf çekme kapasitesi olan bir karanlık alan mikroskobu altında inceleyerek çevresel etkilerin suda yarattığı mo-

leküler değişimi görsel anlamda belgeleyen kişi Masaru Emoto'dur. Benim de çok etkilendiğim, *Suyun Gizli Mesajı* kitabının da yazarı olan Emoto diyor ki: "İnsan bedeninin yüzde 85'i sudur. Düşündüklerimiz ve konuşuklarımız da bedenimizdeki bu su tarafından kaydedilir. Bu kayıtlara göre de hayatımızın bir kalitesi vardır. Suyun frekansını etkilemek ise bizim düşünce, duygu ve hislerimizden geçiyor. Yaşamımızın kalitesi, vücut sıvılarımızın kalitesi ile direkt bağlantı halindedir. Su son derece uyumlu bir madde, fiziksel yapısıyla bulunduğu ortama kolayca adapte olur ve değişir. Fakat değişen sadece fiziksel şekli değildir, moleküler şekli de değişir. Çevreden aldığı enerji veya titreşimler suyun moleküler şeklini değiştirir."

Bunu kanıtlamak için ne yapmış biliyor musunuz? Suyu dondurmuş ve fotoğraflarını çekmiş. Belli bir su da değil, dünyanın değişik yerlerinden ve değişik kaynaklardan aldığı farklı numuneler ile yapmış deneylerini. Akarsulardan ve kaynaklardan alınan su örnekleri, uyumlu geometrik şekilleri olan kristal desenlere sahipler ancak, sanayi ve yerleşimin yoğun olduğu su borularından geçen, depolarda bekletilen durgun su kaynaklarından alınmış kirli ve toksik sular, damıtılmış olsa bile şekilsel bozukluk ve rasgele oluşmuş kristal şekiller oluşturmuş. Bu durumu görünce deneyi ni ilerletmeye karar veren Emoto deneyini ilerletmiş, suları dondurmadan önce su şişelerinin üzerine yapıştırdığı kâğıtlara bazı mesajlar yüklemiş. Neler mi yazıyormuş? Su dolu kavanozların bazılarının üstüne "Seni seviyorum", birine "Senden nefret ediyorum" yazmış. Bazısına klasik müzik, bazısına da metal müzik dinletmiş. Sonuç? Masaru Emoto'nun su üzerine yaptığı bu çalışmasının bana göre mucizevi sonuçlarını *Suyun Gizli Mesajı* kitabında ve internet videolarında izleyin, önce çok şaşırarak sonra göz yaşlarınızı tutamayacaksınız. Neden mi? Şu bağlantıdan dolayı:

İnsan bedeninin yüzde 85'i su ise ve su hücreler arası bilgi alışverişini sağlıyor ise, vücudunun yarısından fazlası su olan varlıklar olarak bizler için ne demek biliyor musunuz? Su kristalleri sevgi ya da nefret titreşimini hissediyorlarsa, buna göre moleküler yapıları değişiyorsa, kendine sürekli senden nefret ediyorum diyen birisinin vücudunda neler olur. Kendine her kızdığında, verdiğinde, yargıladığında neler oluyor içeride, su örneğinden sen anla artık.

Size bedenimizden, hücremizden, atomlardan, mitokondrilerden ve bunların işlevinden bahsettim. Elektrik üretiyorlar, iletişim halindeler, her şeyi kopyalayabiliyorlar, her şeye dönüşebiliyorlar. Düşündüğünüz ne ise onu yaşarsınız. Düşündüğünüz ve söylediğiniz her şey tüm hücrelerinizi etkileyerek enerjilerini kopyalar ve hücrelerinize aynı eko dalgaları gibi iletmeye devam eder. Düşündüğünüz neyse o sizin hayatınız ve sağlığınız olur. Yani düşüncelerinizin kalitesi, yaşamınızın da kalitesidir.

Vücudunuz kendi içinde mikro ve makroda ekolojiler barındıran muhteşem bir makine. İhtiyacı olan kaynaklar, enerji kaynakları onun dışında her şeyi kendi içinde halledebilecek donanımına sahip.

Makineniz elektrik üreten hücresel yapısı, iletişim sistemi, onarım, yenilenme sistemleri denilen, sıvı dolu trilyonlarca odacıktan oluşur. Odacıkların hepsi kendi içinde bir ekosistem, koca bir bütünün kendi içinde her şeyi olan minik bir parçası, ancak bütüne eklenebiliyor, onun bir parçası oluyor.

Aslında biz her anlamda vücudumuzun sağlıklı çalışmasını ve bedensel bütünlüğümüzü de bu şekilde koruyoruz. Hücrelerimiz sürekli olarak iletişim halinde, bu iletişim sayesinde sağlığımız korunuyor. Hücrelerimiz elektrik üreten ve aralarında iletişimi olan muhteşem bir makine. Her şeyin bir titreşimi var dedik, su bu titreşimi kopyalayarak kendi içinde iletişime devam ediyor. Aslında doğmanızdan çok önce, atalarınızdan miras kalan genetik miras sadece fiziksel boyutta değil, ruhsal boyutta da devrede olacak demektir bu.

Yaşam ne muhteşem bir kozmik dans.

Şimdi anlıyor musunuz? "Su gibi aziz ol" aslında ne önemli bir deyim.

Suyun Öteki Yüzü

Suyun etkilendiği en önemli doğal fenomen ise Ay. Mesela meddücezir. Meddücezir dolunayın etkilerinden dolayı gerçekleşen bir doğa olayıdır. Dev okyanuslarda meddücezre yol açan dolunay, vücudunun yüzde

60'ından fazlası su olan bizler üstünde ne etkiler yapıyor? Ay'ın evreleri ile beraber vücudumuzdaki suyu da etkiliyor tabii ki. Size eski insanların çok bildiği ancak bilim dünyasının yeni keşfettiği bir konudan bahsedeceğim. İnsanoglunun ayak basıp yakından tanıdığı Ay'ın, insan üzerindeki tesiri. Eski dönemlerde özellikle pagan ve şaman şifa sistemlerinde Ay'ın evrelerinin insan vücudu üzerindeki etkileri bilindiği için pek çok şey bu zamanlara göre ayarlanırmış. Psikologlar, dolunay zamanı insan psikolojisindeki bu değişimi saptadıklarından beri dolunay üzerine pek çok araştırma yapılmış.

Dünyadaki pek çok cinayet vakasını inceleyerek dolunay zamanında işlenen cinayetler üzerine *Dolunay Cinayetleri* adlı bir kitap yazan Fransız araştırmacı René Claude Guillot, dolunay ile insanın ruh hali arasında çok kuvvetli bir etki olduğunu iddia ediyor. Yeniay ile başlayan Ay dönüsünde, vücuttaki sıvı dengesi bozuluyor, bu da sinir sisteminin etkiliyor. Serotonin, dopamin ve endorfin hormonlarında dengesizlik, sinirlilik, aşırı hassasiyet, uykusuzluk, manik ruh hali, cinsel isteğin artması, aşırı duygusallık gibi etkiler bırakabiliyor. Her dolunay tabii aynı etkiler olacak diye bir kural yok. Vücut sıvılarının dengesizliği hücresel boyutta etkileri ile sistemin dengesini de bozuyor. Dolunay kadınlar üzerinde daha etkili. Nedenlerinden biri ve bence en önemlisi ise, Ay'ın dişil yani yin element olması. Peki, şu meşhur dolunay dişilerimizi sıvırtıp ulumamıza neden olmuyor da neler yapıyor?

Bir kere kadınlar, dolunay günlerinde çok hassas oluyor ve daha çabuk ağlıyor, hele bir de âdet döneminizde iseler, kanamaları artırıyor. Yine kadınlarda migren vakaları artıyor ve daha stresli hale geliyorlar. Doğumlar, bugünlerde yüzde 20 oranında artıyor. Ani sinirlilik, ruhsal olarak dengesiz ve düşünülmeden yapılan hareketler yine Ay'ın çekim gücünün maksimum olduğu dolunay vaktine denk geliyor. "Lunatic" denilen deyim Latince Ay anlamına gelen Luna'dan alınmış ve dolunay zamanının insan haletiruhiyesi üstündeki etkisi nedeniyle verilmiş.



3. BESLENME

Ne Yiyorsan Osun

Ne yiyorsan osun. Yeni şekli ile: Yiyorum öyleyse varım...

Her ilerleme ya da gelişme, daima insanlığın faydasına olmuyor. Artık atalarımız gibi yiyeceğimizi kendimiz toplamıyoruz, kendimiz işlemiyoruz. Bunu bizim için yapan çiftçiler ve büyük gıda firmaları olduğu için tarlada çalışmıyoruz. Tabagımıza kadar ulaşan son kullanma süresi 1 sene olan paketlenmiş gıdamızı hangi zincirlerden geldiğini bilmeden ve ona teşekkür etmeden, nasıl yediğimizi bile fark etmeden, TTT zincirinden alıp tüketiyoruz. Bu TTT de ne mi?© Bak, bu TTT'yi hemen kaydet. Bu kitapta sık sık karşılaşacaksın (Telefon-Tablet-Televizyon). Hipnotize olmuş bir şekilde; az hareket ediyoruz, asansörlerimiz olduğu için merdivenleri kullanmıyoruz, çevremiz binalar ve betonla kuşatıldığından doğada yürümüyorumuz, doğanın uykuya daldığı akşam vakitlerini bile gündüze çevirecek ışıklarımız olduğu için hiç uyumuyoruz, her anlamda tüketiyoruz, üretime katkımız olmadığı için de tükeniyoruz...

Biliyorum, biraz olumsuz oldu ancak gerçek bu... Modern şehirlerde yaşayan insanlar olarak bedenlerimizi yeterince çalıştırmadığımız gerçeğini yadsıyamayız. Artık daha az hareket ediyoruz, daha fazla zihinsel aktivite içindeyiz. Yani bedenler değil zihinler çalışıyor. Ancak bedenlerimizin yine de hareket etmeye ihtiyacı var. Bu bölümde sizlere bedensel olarak kendinizi daha canlı ve zinde hissetmeniz için neler yapabileceğinizi anlatacağım. İlk önce en temel yaşam kaynaklarımızdan başlamak

Suyun pH'ı

İçtiğimiz suyun pH seviyesinin yüksek olması, kanımızın pH derecesine yakın olması vücudumuz için çok önemlidir. 6,5-9,5 pH arasında sular ideal içme sularıdır.

Vücudunuzun yüzde 60'tan fazlası su demiştiniz ya, şimdi su ile ilgili daha değişik şeyler duymaya hazır mısınız? Dünyadaki bazı önemli keşifleri tesadüfler sağlamıştır. Bunlardan en önemlileri de su ile ilgilidir. Suyun aslında basit kimyasal yapısı dışında ne özellikleri var biliyor musunuz? Su titreşimlere duyarlı ve kayıt mekanizması var. Dr. Benveniste'yi duyanınız var mı? Zamanından çok önce, insanlığın hazır olmadığı bilgileri paylaşan anlaşılamamış bir bilim insanı. Öncelikle kendi ülkesinin bilim kahramanı olan Fransız bilim insanı Dr. Jacques Benveniste'den bahsetmek isterim. Benveniste, yaptığı araştırmalarda DNA hücrelerinin belli bir frekansta foton (ışık) yaydığını, farklı hücrelerin farklı frekansta titreştiğini, farklı titreşimdeki iki hücre yan yana geldiğinde yeni bir frekans oluşturup birlikte bu frekansta titreşmeye başladıklarını ve elektromanyetik dalgalar ile bir çağlayan yaratıp ışık hızında yolculuk ettiğini keşfetmiş. Sonra 1980'lerde başlattığı çalışmalarında ise su ile ilerlemiş ve suyun hafızası olduğunu keşfetmiş. Homeopati prensiplerini kullanan Benveniste, suya yabancı bir madde eklemiş, sonra suyu tam 1 milyon kez seyreltmış, sulandırmış ve özel bir alet ile aşırı hızda karıştırırsa sudaki yabancı maddenin yok olacağını planlamış. Ama yabancı madde hâlâ suda mevcutmuş. Deneyine suyu milyonlarca kez daha seyrelterek devam etse de, içine en başta eklediği yabancı maddenin yok olmadığını tespit etmiş. Yani su kendine yüklenen bu maddeyi bir şekilde hafızaya kaydetmiş. Bunun üzerine Benveniste bir başka deneyinde suya zehir eklemek yerine sadece zehrin frekansını yüklemiş. Sonuç ne olmuş biliyor musunuz? Su, sanki içinde gerçekten zehir varmış gibi içine koyulan sinekleri öldürmüştü. Bu ne muhteşem bir bilgi değil mi? Bu anlamda sadece görsel boyutta değil, moleküler anlamda da gerçekleşen bir mucize.

Su damlacıklarını dondurup fotoğraf çekme kapasitesi olan bir karanlık alan mikroskobu altında inceleyerek çevresel etkilerin suda yarattığı mo-

Seneler sonra yaptığım bir çalışmada ortaya çıktı. Ben tatlıyı annemin yerine koymuştum. Sonra annemin işi devam ettiği için genellikle okula yemek götürme şansı olmayan ben, kantinde bol sucuklu, mayonezli tostlardan öğle yemeği yaptım kendime. Okuldan eve döndüğümde de tatlı niyetine margarinli ve reçelli ekmek yiyordum büyük afiyetle. Gelişen hormonların getirdiği değişik duygular, kızların birbiriyle rekabeti, genç kız olmak üzere olan bendenizin bünyesinde değişik etkiler yarattı tabii. Gecenin bir yarısı bol mayonezli tostlar, patates kızartmaları yediğim olmuştur, hatta öyle ki 1 litre kolayı tek başıma içtiğim günleri hatırlıyorum. İçiyordum ancak bünyede ne oluyordu?

O zamanlar hep hareketli, bir yerde çok duramayan, hiperaktif, aşırı sinirli bir yapım vardı. Genç kızlığa geçiş dönemimde kendine çok da dikkat eden biri değildim. On altı yaşında bile selülitlerim vardı. Ergenlikte sivilce problemi yaşamayan ben, yirmi beş yaşından sonra bir de sivilce problemi yaşayan ergen olmuştum. Selülitlerim ve sivilcelerim yüzünden gittiğim reklam ve dizi görüşmelerinden olumlu sonuç alamamam bir yana, yüzümdeki yaralardan dolayı toplum içinde utanç yaşıyordum. Kendimi hep gizlemek istiyor, güzel bulmuyordum. Gittiğim her yerde sanki insanlar yüzüme bakıyormuş gibi geliyor, kendimi hep çok kötü hissediyordum.

Bu durum psikolojime de yansımıştı. Beni o zaman tanıyan kişiler, suratsız, problemlili ve içine kapanık bir Ayşe olduğumu söyleyeceklerdir size. Cilt bakımlarına, bir sürü para verilen ürünlere rağmen makyajla kapatmaya çalışsam da sivilcelerim daha da büyüyordu. Makyaj malzemelerine bir servet yatırarak, sivilcelerimle savaşa girdim. Ne kadar iyi malzemeyle kapatırsam sorun o kadar çabuk hallolacak sanıyordum. Her an yüzümde utanç duymamı sağlayan bir sivilce vardı. Yani tembel bir hizmetçi gibi pislikleri halının altına süpürüyordum. Şekeri annemin yerine koyuyorum dedim ya, bunların hepsi sağlık sorunlarımıza neden olan inanç, duygu ve düşüncelerimizi fark etmememizden geçiyor. Şeker beni rahatlatıyordu ama sivilcelerim bitmiyordu. Bu rahatsızlığın izini

sürdüğümde ne gördüm biliyor musunuz? Güzelliğimi kabul etmediğimi. Aslında hastalığın sadece düşüncelerimizin bir sonucu olduğunu kavradığımda, işte o anda hastalığa neden olan zihinsel nedenleri anlamaya başladım biraz. Sivilceler bana, benimle ilgili yolunda gitmeyen bir şey olduğunu söylüyordu. Karaciğerim bana yorulduğunu anlatmaya çalışıyordu. Yediklerimin vücudum tarafından sindirilemediğini söylüyordu. Ancak ben bunları anlamıyor, antibiyotikler, akne ilaçları, sivilce kurutucuları, fondötenlerden medet umuyordum. Anladım sonra, iyi olma halinin korunması gereken bir şey olduğunu. Hastalıkların ise bize işaret olduğunu. Eğer bu bilinçte değilsek, harika makine olan vücudumuza nasıl iyi bakmadığımızı, nasıl bozmaya çalıştığımızı, vücudumuzun verdiği sinyalleri nasıl duymayıp, arka ve çıkmaz yollara saptığımızı anladım. Biz nasıl sadece fiziksel bedenimizden ibaret değilsek sağlığımız da sadece fiziksel boyuttan ibaret değildi. Bunu zaten size ilk satırlarımda anlattım. Bedenimiz bir bütündü, hücremizin frekansı aslında yediklerimizle, düşüncelerimizle, uykumuzla ne kadar ilişkiliydi. Dışarıdan ve içeriden hissettiğimiz ve düşünceye dönüştürdüğümüz her şey vücudumuzda inanılmaz dönüşümler yaratacak kimyasal, elektriksel değişimler yapabiliyordu. Bizi hasta da edebiliyordu, âşık da... Sivilcelerim ne mi oldu? Geldikleri gibi gittiler. Bazen geliyorlar, ama neden olduklarını bildiğim için hemen yerlerine dönüyorlar. Anlamak kadar öğrenmek de istedim. Öğrenmenin en kolay yolu ise kitaplardı. Kendimi anlamak ve tanımak için okudum. Kim olduğumu sordum, okuduğum satırlara. Sonra yola çıktım. Niye buradayım dedim yolda karşılaştıklarıma. Neredeyim dedim yoluma çıkanlara. Yolumda bana pek çok usta, öğretmen, kitap, eğitim eşlik etti. Şifalar aldım. Seanslara girdim. Eğitimlere katıldım.

Anladım sonra... Beden, zihin ve ruh bir bütünlük. Semptomla yani sağlık şikâyetiyle ilgilenildiği zaman sorun ortadan kalkmıyormuş, sadece geçici bir süreliğine iyi olunuyormuş. Önce bedenimle ilgili çalışmam gerektiğini biliyordum. Yediğim her şeyin vücudumda ne etkisi olduğunu anlamak da bunun bir parçası oldu. Gördüm ki ne yiyorsam, oydum. Sonra dünyaya baktım neler olduğunu anlamak için. Ancak bu durum

daha da kafamı karıştırdı. Çünkü beslenme üzerine bilgi kirliliği vardı. Neye inanacaktım? Yazılıp çizilenlere baktığımız ortada her geçen gün karmaşıkleşan bir tablo vardı. Bir gün süt ürünleri sağlığını için iyi, başka bir gün kötüydü. Aynı durum tereyağı, yumurta, kahve ve et için de geçerliydi. Bu yüzden kendi sağlığımın kumandasını elime almaya karar verdim. Kendim için en doğru bilgiyi, yine kendim öğrenmeye karar verdim. Kitaplar, eğitimler, merkezler, çeşit çeşit uzmanlar, seminerler girdi hayatıma. Kendimle bağlantıda oldukça sesini daha iyi duyduğum bir içsesim, rotamı daha iyi gösteren içsel bir pusulam oluşmaya başlayınca rahatladım. Bu konuda en iyi yardımcım olan içsesim bana, en doğru bilginin köklerimden geleceğini söyledi. Eski bilge insanlar, Anadolu'nun ve Doğu'nun eski bilgeliği, beslenme dinamikleriydi benim yolum. Gidince neleri öğrendim dersiniz?

Doğru Beslenme Nedir?

Tüm sağlıksız besinlerin fiyatının ne kadar ucuz ve ne kadar kolay ulaşılabilir olduğunu fark ettiniz mi? Neden şekerli ve işlenmiş gıdaları satın almak yerel veya organik gıdaları satın almaktan daha kolay? Düşündünüz mü? Hayır mı? Cevabını duymaya hazır mısınız?

Aslında besinler hakkında bunca zıt görüş varken ve hele hele süpermarketler de bize binlerce seçenek sunarken, kafamızın karışması gayet normal. Gıda endüstrisi de biz tüketicilere bu yolda yardımcı olamıyor. Ne üzücü. Halbuki iyi beslenme yani gerçek beslenme bana göre anlaşılır ve sade olmalı.

Bu kadar basit bir şey içerik ve kavram olarak neden karmaşık hale gelirken, ürün olarak basitleşiyor? Toplum için belirlenen beslenme politikaları neden sürekli değişiyor? Beslenme piramidi ne demek? Boy, kilo, cinsiyet, yaş üzerinden genellemelere göre mi yaşayacağım ben? 6 öğün de neyin nesi? Cevap: Tüketmek, daha fazla tüketmek...

"Biz ağaçlara zarar vermek istemeyiz. Ne zaman onları kesmemiz gerekse, önce onlara tütün ikram ederiz. Odunu asla ziyan etmeyiz, lazım olduğu kadar keser, kestiğimizin hepsini kullanırız. Eğer onların hislerini düşünmez ve kesmeden önce tütün ikram etmezsek, ormanın diğer bütün ağaçları gözyaşı dökcektir, bu da bizim kalbimizi yaralar."

– Wovoka Kızılderilileri Atasözü

2. Dünya Savaşı'ndan sonra başta Amerika olmak üzere dünyanın pek çok noktasında empoze edilen daha çok tüketim kavramı sadece ekonomiyi bozmuyor, dünyayı yok ediyor. Bu gerçeği anlayamazsak beslenme politikalarını da anlayamayız. Gerçek bize söylenenden çok farklıdır oysaki. Besin değildir sadece kendimizi doyurduğumuz.

Yemek yerken sadece kendimizi doyurmamız, bu edim bizi bu dünyaya, başkalarına, suya, toprağa, başka canlılara bağlar. Yemek, bizim kendimizle dışarıyla ile aramızdaki en samimi, en yakın, en içten ilişki. Yani bize yakıt ve ilaç olanlar o bizim içimizden geçenler. Nasıl? Oysa pek çoğumuz yediklerimize ve yeme eyleminden başka pek çok şeyle ilgilendiğimiz için nimete teşekkürü, minnet ve şükran duymayı unutmuşuz. Tabaktan vücuda gireni algılamayı unuttuğumuz için, gıdamıza yabancılaştığımız durumdayız. Biz yabancılaştıkça, gıda kartelleri daha fazla oyun çeviriyor. Evet, doğru duydunuz.

Bakın bugün yiyecek sektöründe çalışan şirketler, yediklerimizin ne şartlar altında üretildiğini bizden gizlemek için yoğun uğraş veriyor. Tohumumuza el koyuyor, tarlamıza koyacağımız gübreyle karıştırıyor, sütümüzü bozuyor, yumurtamızı değiştiriyor.

Toplumsal olarak bize medyadan servis edilen beslenmenin tüm kriterleri büyük şirketlerin belirleyici olduğu tüketim toplumunda genel olarak, şirket kârını maksimize etmek için kurumsal gündem tarafından yönetiliyor. Bu da sağlıklı beslenmenin saptırılmasına sebep oluyor. Sonuç olarak ne ile karşı karşıyayız? Aslında uluslararası gıda kartelleri tarafından yönetilen sağlık ve beslenme politikaları ile karşı karşıyayız. Gıda piramitleri,

her biri ayrı bir şey söyleyen diyetisyenlerin, başka beslenme prensipleri ile karmakarışık hale gelmiş beslenme tavsiyeleri, düşük kaliteli gıdalarla doldurulmuş marketler, hormonlu gıdalar ve denetimsiz tarım ürünü barındıran pazarlar... Daha fazla tükettirmek, daha fazla satmak, daha fazla kendilerine bağımlı hale getirmek isteyen bir sistem.

Sonuç

Sonuç şu sevgili dost: Erken dönem kanserlerinden hastanelerde acı içinde yatan bebekler, çöken bağışıklık sistemi, yediklerinin kimyasal etkilerinden dolayı depresyonda olduğunu bile fark etmeyen antidepresan sever, on yaşında çocuğun bile diyetisyene gittiği fazla kilolu bir toplum. Ruhu, bedeni ve akli hasta bir toplum.

İçiniz mi sıkıldı? Bu karamsarlığı kısa keseceğim televizyonlara çıkarak sürekli hastalık ve ölüm tellallığı ile bizleri, sağlığımız kaybedilecek bir şeymiş gibi korkutarak kodlayan sağlık hizmetlilerinin rolünü üstlenmeyeceğim. Bakın sizinle ben aynı taraftayız.

Bazen gerçekleri duymak gerekiyor. Bu kitap size sadece uyanmanızı vaat ediyor.

Ben diyorum ki, biz nasıl bir sistem ve oluşumla karşı karşıya olduğumuzu bilirsek, ona karşı daha bilinçli donanımlar kurabiliriz.

Ben diyorum ki, bilinçlenebiliriz, öğrenebiliriz, talep edebiliriz, sorgulayabiliriz. Ben diyorum ki, sağlığımızın sorumluluğunu alabiliriz. Yoksa başkaları sizin adınıza bunu yapacak ve inanın sizin sağlığınızı hiç düşünmüyorlar. Çocuğunuzunkini de.

Bence şu anda artık uyanmalıyız, besin değeri düşük gıdalar ve şu andaki hastalık yükselişi arasındaki temel ilişkiyi fark etmeliyiz. Gerçekten ne yediğimiz büyük fark yaratıyor. Ben yaşadığı toplumu seven, onlar için iyi bir şeyler yapmak isteyen bir insan ve de bir anneyim. Kızımın da içinde bulunduğu gelecek neslin sağlıklı olmasını istiyorum. Bu kitabı da bunun için yazdım.

Kendiniz ve aileniz için artık sağlık devrimine katılma zamanınız geldiğini düşünüyorsanız, şimdi, hemen burada, gerçek ve sağlıklı beslenmenin ne olup ne olmadığını öğrenip hayatınıza bir önce geçirmenizi istiyorum. Bu beni çok mutlu edecek. Daha iyisini yapabiliriz!

"Son ırmak kurduğunda, son ağaç yok olduğunda, son balık öldüğünde beyaz adam paranın yenmeyen bir şey olduğunu anlayacak."

– Şef Seatle

Beslenmek Nedir Sizce?

Beslenmek bizim kimliğimizin bir göstergesi.

Beslenerek, gerçek benliğimizi onurlandırdığımızı fark ettiğimizde her şey değişecek. Ben bedenime hayatım boyunca eşlik eden en sadık ve mükemmel hizmetkâr olarak görüyorum. O yüzden ona en iyi şekilde bakmak istiyorum. Doğru beslenmek de bunlardan en önemlisi. Doğru beslendiğimizde, hayat dediğimiz yolumuzda kopan fırtınalar bizi kolayca etkilemez, hiçbir şey çaresizliğe sürüklemeyebilir, bu zorluklara tepkisel değil zarif ve güçlü davranırız. Çok felsefik mi geldi. Beslenmek ruhsal bir şeydir aynı zamanda. Ruhunuzu doyurmak için beslenmekten bahsetmiyorum. Eğer ruhunuzun içsel iletilerini dinleyebiliyor ve buna karşılık verebiliyorsanız, işte o zaman doğru besleniyorsunuz demektir.

İşte buradaki önemli nokta: Gerçek beslenme.

Bu yüzden yemek, bizimle dışarıları arasındaki en samimi, en yakın, en içten ilişkidir aslında. Yani bize yakıt ve ilaç olanlar o bizim içimize aldıklarımız. Nasıl?

Toprağı, suyu, hayvanı, bitkisi ve tohumuyla saygısızca davranılan ve her şekilde işkence edilerek masamıza geldiğini görmeden yiyor insanoğlu. Onurlandırılmadan, teşekkür etmeden, minnet ve şükran duymadan yutuyoruz. Büyük kârlar peşinde koşan koca gıda kapitalleri hepsini hanı diye bir lokmada yutarken biz de yutuyoruz. Bize söylenen yalanları.

Vücutumuz Ne Çalışkan Bir Makine!

Onu doğru dürüst şeylerle beslemezsek hayatta kalma mekanizması nediyle denize düşen yılanı sarılır misali, sistemi hayatta tutabilmek için olmazı oldurmaya çalışıyor. Her şeye adapte oluyor vücudumuz. Buna rağmen hayatta kalıyor, bir yere kadar. İşte bu kadar hasta olmamızın nedenlerinden biri de bu. Doğamıza uygun şeylerle ve şekilde beslenmememiz.

Hiç ne yiyoruz düşündük mü? Nerede üretiliyor, nasıl üretiliyor, masamıza gelene kadar nerelerden geçiyor? Yediklerimizin masaya gelene kadar neler yaşadığı konusunda çoğu insan neredeyse tamamen umursamaz. Oysa herkes biliyor. GDO'yu ya da halk adıyla hormonlu gıdayı, zirai ilaçlamayı, kimyasal atıkları, berbat üretim koşullarını, saklanan tohumları çocuklar bile biliyor. Ama toplumca göz ardı ediyor, görmek ve bilmek istemiyoruz. Sıkıntı istemiyoruz. Problemi görmek istemiyoruz. Orası kötü ve pis kokuyor çünkü.

Dedim ya beslenme bu kadar mahremken, bu kadar özgün ve bu kadar özel bir eylemken ona hak ettiği anlamı geri vermek için artık çaba harcamalıyız. Bizden alınan o gerçek besinlerin izini sürmeliyiz. Servis edilen satın alınmış değişken doğrulara değil, yüzümüzü eskiye Doğu'ya çevirip sade, basit ama gerçek besinlerin ve bilgilerin izini sürmeliyiz. Neşeli aile toplantıları, buluşmalar, en mahrem anlarımıza ait her şeyi yemek üstüne kurmuşken, yemeğimizin ve beslenmemizin saflığını tekrar ele geçirmeliyiz. Gerçek insanlar olma yolunda giderken, gerçek besinimiz için ayağa kalkmalıyız. Sahip çıkmalı, sorgulamalı ve hak etmeliyiz.

BURALARA NASIL GELDİK?

İnsanın Dünya Üstündeki Tarihi

İnsan beyninin evriminin yavaş, buna karşılık sosyal ve kültürel değişimlerin oldukça hızlı olduğunu biliyor muydunuz?

Şu anda akıllı telefonlar ile Mars seyahatine hazırlanan bir tür olan bizler beyinsel olarak hâlâ mağara devrinde yaşıyoruz. Yani beynimiz fiziksel adaptasyon olarak mağara devrinde hâlâ. Evrimsel olarak, uzun süreler açlığa dayanması gereken avcı-toplayıcı kabilelerden geliyoruz. Yani gelecek günlerin ne beklediğini bilmediği zamanlarda elinde ne varsa yiyecek onu depolayan, yüksek kalorili yiyeceklerle beslenip, sonrasında bunu kullanan genetik bir yapı. Ancak beynimiz bu gelişimde iken evrimsel açıdan günümüzde ne yaşıyoruz? Giderek artan öğün sayısı? Yüksek kalorili yiyecekler? Daha az hareket eden bedenler?

Dedim ya, avcı-toplayıcı atalarımızın, açlıkla yüz yüze oldukları o çağlarda elinde ne varsa, özellikle de vücudunda ileriki günlerde kullanmak üzere kalorisi yüksek her şeyi yeme yönündeki beslenme alışkanlığı başımıza büyük iş açıyor. Bu içgüdü, yiyeceğin bol olduğu ve bolca tüketmemiz sürekli olarak endüstri tarafından bize pompalandığı günümüzde kilo olarak geri dönüyor. Siz hiç şişman bebek gördünüz mü? Genetik yapımız yaşadığımız yer ne olursa olsun, insan vücudunda şişmanlık yok. Bu bir dengesizlik. Şişmanlık, vücudun içten ve dıştan dengesinin bozulması hali. Bunu anladığımız anda zaten bu problem ortadan kalkacak o kadar.

Şanslı bir kalabalığa ait olduğumuz için açlık çekmeyen bir ülkede yaşıyoruz. Baktığımızda bugün toplum olarak içinde bulunduğumuz varlıklı topluma hazır değiliz, çünkü kendimizi bu sınırsız kalori alımından nasıl koruyacağımızı bilmiyoruz.

Amerika'da, 1960'lardan bu yana nüfusun ortalama kilosunun toplamda on iki kilo arttığı ortaya çıkmış. Nedeni gerçekten çok düşündürücü. Doğuştan gelen bu kalorili yiyeceğe karşı zaafımızı keşfederek bundan yararlanmaya çalışan büyük gıda şirketleri. Neolitik ve paleolitik dönemlerden kalan bu zaafımızı keşfederek laboratuvarlarda yarattıkları özel tatları bize satarak milyon dolarlık ciro yapan büyük çokuluslu gıda devlerinden bahsediyorum. Bir kartel tarafından sömürüldüğümüzü hissetmeyelim diye reklamlarla ailece hepimizin bilinçaltlarına format atılan, hem tüketicisi hem çiftçisi ile umutsuzca bağlı olduğumuz bir sistem aslında bu. Ayrıca, her yere sinsice eklenen aromalar ve tatlar ile duyularınıza kaba tabiri ile tecavüz eden, sizi daha çok yemeye sevk eden sistemden bahsediyorum.

Yemek yemenin veya bir şeyler içmenin keyif veren bir eylem olduğunu hepimiz kabul ediyoruz. Çünkü biliyoruz ki, yemek yediğimizde beynimizdeki zevk merkezleri aktif hale gelir.

Dışı kıtır çikolata kaplı içi yumuşacık karamel şelalesi...

Evet, ağzınız sulandı değil mi? Bu tanım ne kadar tanıdık. İşte tat alma duyumuzdaki, en zayıf tarafımız olan tatlardaki zıtlıklar. Yemek yemek, seks gibi beynimizin zevk merkeziyle direkt olarak ilgili olduğu için bu zıtlıklar da bu merkezi uyandırıyor. Ancak bu biraz manipüle edilen bir hal aldı.

Gıda endüstrisi bu durumu keşfettiğinden beri, sürekli bu tarz gıdaların bombardımanı altındayız. Sadece biz değil, çocuklarımız da! Çocuklarımızın saf ve bozulmamış tat duyularının geri dönülmez bir şekilde gitmesini, metabolizmalarının bozulmasını, obezite veya hiperaktivite sorunu yaşamalarını istemiyorsak bilinçlenmemiz gerekiyor.

Sistem Nasıl İşliyor?

Tuzlu ve şekerli, tatlı ve acı, kıtır ve yumuşak gibi zıt durumlar direkt beynimizdeki duygu merkezi hipotalamusu uyarır. Bu da zevk merkezlerine giden yoldur aslında. Yani iştah ve açlık arasındaki farkı bile anlamıyoruz. İşte endüstri ve sanayi toplumu olmanın bedellerinden bir tanesi,

başta Amerika olmak üzere dünyanın pek çok noktasında empoze edilen “daha çok tüketim” kavramına geleceğim yine. Daha fazla sattırarak, daha fazla kâr etmek dünyada var olduğundan beri, tükettirme hedefi aslında hepimizi ve her şeyi yok ediyor. Biz midemizi doldururken beyinlerimizi uyuşturduğumuz için sağlıklı düşünmemiz de engelleniyor. Size basit birkaç bilgi ile gerçeği söyleyeyim.

Midemizde de beynimiz olduğunu söylemiştim. Sindirim sistemimizin önemli bir bölümünde yer alan bağırsaklarımızda mikro devreler ve kasları kontrol edebilen yüz milyon nöron olan mekanik ve kimyasal sensörler var. Sinirlendiğinizde midenize yumruk yemiş gibi olmanız, aşırı üzüldüğünüzde birdenbire kusacak gibi olmanız işte buna bağlıdır. Yani iki tane beynimiz bulunuyor. Uzakdoğuluların iyi bildiği ve eski şifa sistemlerinin hepsinde temele oturtulan bilgidir: Biri başımızda biri karnımızda olan iki beyinli varlıklarız.

İkinci Beynimiz Nasıl Çalışıyor?

Mesela bakın şimdi şu iki ismi öğrenin çünkü ben hiç unutmadım: leptin ve grelin! Onlar benim için Hansel ve Gretel mesela. 😊 Kolay öğrenmek adına böyle yaptım.

Efendim, grelin... nam-ı diğer açlık hormonu... Midemiz boş olduğunda açlık hissini veren bu Gretel pardon “grelın” hormonu salgılanıyor, karnımızdaki beynimiz kafamızdaki beynimize “Açım! Beni doyur!” emri veriyor. Buraya kadar her şey olması gerektiği gibi. İyi de kendimizi aç mı hissedeceğiz peki? Deli gibi yer insan, tokluk hissi ne olacak? Vücut ne muhteşem mekanizma, tabii ki tokluk hormonu da var. Leptin de doyma hissimizi beyne iletiyor. Her şey buraya kadar harika. Ancak ufak bir sorun var. Tokluk hissetmemizi engelleyerek, daha çok yememizi sağlayan bir manipölasyon sistemi ile karşı karşıyayız. Günümüz gıda endüstrisinin daha fazla tüketmemiz için yarattığı o muhteşem tatlardan bahsediyorum. Renkli ambalajları, reklamlar ile sürekli arzu edilen hale getirilen, aroma

ve tat cennetleri. Bizi sürekli manipüle eden bu tatlar, doymamıza rağmen bu mesajı beyne bir türlü gönderemiyor. Böylece o muhteşem tada sahip ama yüksek kalorili gıdaları tüketmeye devam ediyoruz.

Çünkü daha fazla yemenizden para kazanan kocaman bir endüstri var, üstelik dünyanın yarısından fazlası açken. Yemeniz gereken miktarın üstünde tükettiğinizde, hem enerjiniz düşüyor, hem vücudunuz her anlamda yaşıyor.

Peki, buna karşı ne yapabiliriz? Şu basit soruyu kendimize sormalıyız: "Yemek için mi, yoksa yaşamak için mi yiyoruz?"

İştah Nedir, Açlık Nedir?

İştah ile açlık çok farklı şeylerdir. Açlık, hayatımızı sürdürmemiz adına gereken gıdaları almamız için vücudumuzun komut vermesidir. İştah ise, tok olsak da tat ve haz isteğimiz nedeniyle yeme isteğidir. Tabii ki hayatın küçük zevklerinden kendimizi mahrum bırakmayacağız, ancak bu tamamen sentetik ve vücudumuza faydadan çok zarar getiren suni şeylerle değil, doğadan gelen besleyici aynı zamanda lezzetli enerji kaynaklarıyla olmalı.

Londra'da okurken insanların özellikle çocukların acıktıklarında sürekli olarak paketli patates cipslerini atıştırmalık olarak yediklerini görüp dehşete düşmüştüm. Ya da sabahın köründe en büyük fastfood zincirinden en büyük hamburgerleri yiyen genç kızlara bakakalmıştım. Çok fazla aşırı kilolu insan gördüğümü, egzamadan sivilceye kadar yaygın cilt rahatsızlıklarını da yine İngilizlerde görmüştüm üzülererek. Sizce yediklerimizin, bunlarla bir ilgisi yok mu? Yukarıdaki satırlardan sonra değil diye düşünüyorum. En azından benim felsefem bu...

Hayatımızın her anında, yiyeceğimizin kaynağını sorgulayacağız, yiyeceğimizin bize uygun olup olmadığını bileceğiz, yiyeceklerimizle iletişimde olacağız, teşekkür ve minnet duyacağız. Böyle yapacağız ki, besinimizi ve vücudumuzu onurlandıralım. Farkındalık inanın bu kadar basit eylemlerle başlıyor.

BESLENMENİN ABC'Sİ

Proteinler

Bu bölümde size biraz hangi gıda grupları ne işe yarar ve hangi besinlerde bulunur, bundan bahsetmek istiyorum. Binlerce kere dinlediniz ama çok basit, net ve anlaşılır anlatacağım ki, bir daha öğrenmenize gerek kalmayacak. Neyin ne olduğunu bilecek ve ona göre besleneceksiniz.



Protein hayatın temel yapıtaşlarındandır. Protein sözcüğü Yunancadan gelmektedir. Birincil öneme sahip anlamını taşıyan prota sözcüğünden. Ve gerçekten vücudumuz için birincil önemdedir. Vücutta hücre üretimi ve onarımından sorumlu amino asit zincirlerini bağlayan proteinler canlı organizmaların temel bileşenlerinden ve hücrelerin içindeki her süreçte yer alırlar.

Proteinler, beslenmemizin önemli parçasıdır. Vücudumuz için gerekli temel amino asitleri gıda yoluyla almak zorundayız.

Protein için gerekli amino asitler peynir, süt, et vb. hayvansal gıdalarla alınabileceği gibi mercimek, baklagiller, buğday glütenu, tam tahıl, ohumlar (ör. susam/tahin) ve tofu vb. bitkisel besinlerden yeterli miktarda alınabilir.

İyi Proteinler

Ben bunlara iyi proteinler dedim çünkü gıda endüstrisinin geldiği yer şu an bizi gıda tanımı dışındaki pek çok değişik şeyle besleme eğiliminde. Mesela etler. Etlerin üretiminden kesilmesine, soğuk zincirle dağıtıldığı satış noktasından tabağımıza gelene kadar ne çok ara katman var. Bu katmanlar sağlığımızı tehdit edebilir. 2009'da kızıma hamile kalana kadar vejeteryendim. Bu karara da bir günde vardım. Okuduğum bir makale, dünya üstündeki gıda trafiğinin yol açtığı sağlık sorunlarını, hatta et ve benzeri protein kaynaklarından geçen bakteri ve enfeksiyonlar nedeniyle hayatlarını kaybeden insanları anlatıyordu. Aynı makale, dünya üzerindeki gıda trafiğinin de hastalıkların artmasını tetiklediğini anlatıyordu. Bağışıklık sisteminizi oluşturan antikorlar yani savaşçılar genetik yapınızın dışında, ait olduğunuz yani doğup büyüdüğünüz yerin 200 kilometre çapındaki yaşama alanındaki tüm habitata uyumlu. Badem sütü, köy veya doğal ortamda yetişmiş hayvanların eti, serbest dolaşan köy kümes hayvanlarının eti, yumurta, balık, kefir, fıstık ezmesi, yarfıstığı, yoğurt, çekirdekler, ayçiçeği, susam, ketentohumu, kabak, haşhaş bunlar bana göre iyi proteinler. Süt mü? Altı yaşından beri çok rahatsız ettiği için, karnımın ağrısının ve şişkinliğinin nedeninin laktozu sindirip sisteminde tolere edemeyen bağırsaklarım olduğunu seneler sonra anladığım için maalesef önermiyorum.

Tek Protein Kaynağı Et mi?

Hayvani protein kaynaklarını daha dengede tüketmenin sağlıklı olduğuna inanıyorum. Nedeni ise sindirimimin bağırsaklarımızı çok zorlaması, vücudumuzu asidik hale getirmesi, hayvan yetiştiriciliğinin hiç çevre dostu olmaması gibi katmanlar var. Benim bizi rahatsız etmeyen, sindirim sistemimizi çökertmeyen hatta tam tersine iyileştirip daha iyi çalışmasını sağlayan çok özel dostlarım var.

Neler ini? Sebzeler ve filizler. Bakın hangi muhteşem sebzelerde neler var:

- Bezelye
- Brüksellahanası
- Ispanak
- Brokoli
- Patates
- Kuşkonmaz
- Kayısı
- Şeftali
- Avodako
- Mısır
- Enginar

Bezelyenin amino asit puanı 100 üzerinden 84'tür ve her bardakta 7,9 gram protein bulunur. Bu oran da bezelyeyi protein sıralamasında yüksekere taşır. Bezelye, brüksellahanasından, ıspanaktan ve brokoliden daha fazla protein içermektedir.

128 gram çiğ bir enginar 4,2 gram protein içerir ki bu da çiğ patates için yukarıda belirtilen değerden biraz daha fazladır.

Mısırın amino asit puanı ise 83'tür; çünkü bardak başına 5 gram protein içerir. Ancak günümüzde mısırın GDO miktarı nedeniyle artık önermem zor görünüyor.

Avokadonun 350 gramı 4,1 gram protein içerir.

İyi Yaşam Önerisi

Filizler:

Protein kaynağı olarak birinci sraya filizleri koymama şaşırıdınız mı? Şaşırmayın, canlı, sağlıklı ve besleyici mikro-herküller ile tanışın. Maş fasulyesi, yeşil mercimek, nohut, karabuğday, buğday filizleri; protein, sayısız vitamin, mineral ve enzimlerce canlı mı canlı, faydalı mı faydalı. Bana göre sadece fayda olan, iyilik verme sevdalı besin kaynaklarından. En önemli bitkisel protein kaynaklarımızdan olan baklagiller bir de filizlenince vitaminler, mineraller, enzimlerce inanılmaz zengin bir hale geliyor. 5000 yıldır birçok uygarlık filizlerin gücünden, enerjisinden yararlanmış. Özellikle de Çinliler. İmparatorları Şen Nung -kendisi klasik Çin tıbbının mimarlarından- milattan önce 3. yüzyılda filizleri insan doğasını destekleyen ve hastalıkları iyileştiren ilaçlar arasında saymış. Aztekler ve Kuzey Amerika yerlilerinden Navajolar da filizlendirmeye önem vermişler. Önce ilaç olarak kullanmışlar, sonra muhteşem yemeklere dönüştürmüşler...

Filizlerin Faydaları:

- Yüksek alkali besinlerdendirler.
- Enzimlerce zengindirler, gaz yapmazlar.
- Protein olarak etten geri kalmazlar. Spor yapıyorsanız beslenmenize mutlaka ekleyin, farkı göreceksiniz.

- Canlı olduklarından besin değerleri yüksektir.
- Kuru bakliyat ve tahıl hallerine göre vitamin, antioksidan ve enzim değerleri yüzde 800'e kadar artar.
- Lif içerikleri yoğundur.
- Tahıllarda bulunan gluten gibi alerjenler, filizlenme ile çok düşük miktarlara gerilerler.
- Kuru bakliyat ve tahılda bulunan, vitamin, protein ve minerallerin emilimini azaltan fitik asidin zararlı etkisini minimize ederler.
- Glisemik indeksleri ve kalorileri çok düşüktür. Gönül rahatlığıyla diyetinizde –hem de bolca– tüketebilirsiniz. Üstelik uzun süre tok tutarlar.
- Sağlıklı yönlerinin yanında bir de çok lezzetlidir!

Filizlerinizi nasıl mı yersiniz? Çiğ ya da pişirerek yiyebilir, salatalardan hamburgere, dip soslardan çorbalara kadar hazırlayacağınız birçok yemeğe katabilirsiniz. Hatta çok besleyici ekmekler de yapabilirsiniz. Dürümlere, sandviçlere eklenebilir. Biraz buharda haşlayıp zeytinyağı ve limonla lezzetli bir ara öğüne dönüştürebilirsiniz. Smoothie'lerinizin içine bir avuç attığınızda ekstra mineral, vitamin, protein ve lif alırsınız. Filizler aynı zamanda hem spordan önce mideyi yormadan hem de sonrasında protein kaynağı olarak yiyebileceğiniz şahane bir seçenektir.

Bunların dışında meyveler de protein içerir. Protein açısından zengin olanlarının bazıları ise avokado, kurutulmuş incir, kavun ve nektarindir.

Tüm bu protein değerleri gösteriyor ki, her ne kadar bazı sebze ve meyvelerin içerdiği protein bir hayli fazla olsa da, hiçbirinin protein değeri fasulyenin, fındığın ya da tohumların protein değerlerinin yakınından bile geçmiyor – hiçbiri de çiğ sebze veya meyve sayılmıyor. 9 ila 70 ve üzeri yaşlardaki erkeklerin günlük protein ihtiyacı 56 gramken, 19 ila 70 ve üzeri yaşlardaki kadınların günlük protein ihtiyacı 46 gramdır. Bu da demek oluyor ki günlük protein ihtiyacını karşılamak için kadınların günde 10, erkeklerinse 11 bardak çiğ mısır yemesi gerekiyor. Bu tabii ki çok zor. Ama yiyeceklerinizi doğru oranda tüketirseniz, tavsiye edilen günlük protein miktarını almış olursunuz.

Buyurun Size Bitkisel Proteinlerle Bir Beslenme Düzeni

Kahvaltı: Çiğ badem sütü ile yapılmış 2 kahve fincanı yulaf ezmesi + 1 avuç yabanmersini + 75 gram (yarım) avokado, 1 nektarin

Ara Öğün: Çok acıkırsanız ½ bardak kuru kayısı, ½ bardak kuru şeftali (6 gram protein)

Öğle Yemeği: 2 bardak doğranmış ıspanak, 1 bardak brokoli, 1 bardak nohut + maş fasulyesi ve buğday filizi, 1 bardak brüksellahanası, 75 gram (yarım) avokado (yaklaşık 25 gram protein).

Salatanızın üstüne 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile beraber ketentohumu yağı ekleyin. Tadı muhteşem oluyor Bir avuç çiğ kabak çekirdeği ve ay çekirdeği, 1 çorba kaşığı da toz buğday rüşeymi dökün.

Arada 1 bardak mısır (5 gram), 1 bardak maş fasulyesi filizi

Akşam Yemeği: 2 bardak doğranmış ıspanak, 1 enginar, 1 bardak kuşkonmaz, 1 bardak yeşil mercimek, 1 bardak nohut filizi ile yapacağınız yeşil salataya 30 gram ince kıyılmış kuru incir, yine 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile ketentohumu yağı ekleyin. Bir avuç çiğ kabak çekirdeği ve ay çekirdeği, 1 çorba kaşığı da toz buğday rüşeymi dökün.

Toplam Protein Miktarı: 47,9 gram

Bu miktar her ne kadar bir kadın için yeterli olsa da, erkeklerin günlük protein ihtiyaçlarını karşılamak için 10 gram daha fazla proteine ihtiyacı olacaktır.

Yediklerinizi sadece sebze ve meyvelerle sınırlamak yerine, arada önerdiğim gibi mutlaka filizler, fasulye, fındık veya tohum gibi protein değerleri yüksek olan ürünleri ekleyin. Her gün protein bakımından zengin sebze ve meyveler yiyorsanız bile yapın bunu. Lütfen öğünlerinizden fasulyeyi, fındığı veya tohumu eksik etmeyin, bu sefer halsizlik, yorgunluk, kas kaybı gibi sonuçlara yol açacak protein yetersizliği belirtileriyle uğraşmak zorunda kalabilirsiniz. Sonuç olarak beslenme alışkanlığınızı dengeler, öğünlerinizi çeşitlendirir ve en az bir yüksek proteinli ürün tüketirseniz, gereken protein ihtiyacınızı rahatça karşılayabilirsiniz.

Karbonhidratlar

Sağlıklı beslenme düzeninde işlenmiş undan yapılmış basit karbonhidratlar tercih edilmez, fakat bazı basit karbonhidratlar lif ve mikro besinler açısından oldukça zengin ve faydalıdır. Bu yüzden diyetle çok az miktarda bazı öğünlerde yer alabilirler. Bu karbonhidratlar, kan şekerini dengeler, sindirimi güçlendirir, enerji verir ve açlığı bastırır. Nişastasız kompleks karbonhidratların karbonhidrat değeri düşük ve kalorisi azdır. Nişastalı kompleks karbonhidratlar nişasta içerirler ve kalorileri düşük olmamakla beraber çok aktif spor yapanlara, soğuk havada çalışanlara uygundur.

Neleri Yiyebiliriz?

Niştasız kompleks karbonhidratlar elma, böğürtlenler, brokoli, salatalık, pancar, kuşkonmaz, lahana, brüksellahanası, soğan, patlıcan, ıspanak, domates, suteresi, kabak, kereviz, yeşil fasulye, karnabaharda bulunur.

Niştalı kompleks karbonhidratlar muz, fasulye, kahverengi pirinç, bulgur, karabuğday, havuç, nohut, mercimek, darı, patates, yulaf, kinoa, turp, kırık bezelye, tatlı patates, buğday tohumu, yerelmasında bulunur.

Yağlar

Beslenme düzeninizin yüzde 18'i vücudunuzun etkili çalışması için yağlardan karşılanmalıdır. Yağın vücudumuzun düşmanı olmadığını kabullenmek ne kadar zor. Ama unutmayın ki yağ olmadan yaşayamayız, çünkü yağ vücudumuzun en değerli yakıtıdır, yağda çözünen vitaminleri organlarınıza ulaştırır ve vücudumuzun olmazsa olmazı temel yağ asitlerini sağlar.

Faydalı Yağlar: Vücudumuzun hücre çekirdeğinde bulunan ve beslenmemizde önemli yeri olan özlere ihtiyacı var. Kendi bünyesinde üretilmediği ve dışarıdan bazı elementlere ihtiyaç duyan vücudumuza iyi yağ kaynağı olarak bitkisel yağları öneriyorum. Ancak en önemli şartım, bitkisel yağların soğuk pres ile elde edilmiş olması. Çünkü soğuk pres yağlarda vücudun ihtiyacı olan temel yağ asitleri, mineral, vitamin, enzimler vardır.

Yağların soğuk pres yöntemiyle üretilmiş olması ne demek ve neden bu kadar önemli?

Bitkisel yağlarla elde edilen ürünlerde herhangi bir şekilde ısıtma işlemi ve kimyasal madde uygulaması olmazsa vücudun ihtiyaç duyduğu bu eser elementler yağlarda bozulmadan kalırlar. Bitkisel yağlarda bulunan ve temel yağ asitleri olan GLA, ALA, CLA, omega 3, omega 6 ve omega 9

doğal olarak yağa geçmektedir. Avokado, somon, fındık yağı, fıstık yağı, ketentohumu, fıstık, zeytinyağı, kabak çekirdeği yağı, ayçiçeği yağı, aspir (yalancısafran) yağları omega 3 yağ asitleri içerirler. Doymamış yağlar içeren beslenme düzeni, uzun vadede tansiyon ve kalp sağlığı başta olmak üzere uzun yaşamın sırrıdır. Doymamış yağlar içeren besinler, kolesterolün düşmesine, kalp krizi riskinin azalmasına ve kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olur. Kalp sağlığı için doymamış yağ olan omega 3 yağ asitleri de tüketilmelidir. Zeytinyağı, kabak çekirdeği yağı, ayçiçeği yağı, aspir (yalancısafran), fındık yağı, fıstık yağı, ketentohumu yağları omega 3 yağ asitleri içerirler.

Ayrıca, bitkisel yağlar ısınmadıkları veya kimyasal işleme tabi tutulmadığı için canlıdır! Yani biyodinamik öze de sahiptirler. Hep diyorum ya canlı beslenelim diye, muhteşem yağlarımız elimizin altında. A, D, E ve K vitaminleri bulunan bu yağlar ısınmadıklarından antioksidan özelliklerini kaybetmezler. Soğuk pres yağların bileşimindeki etken maddeler, bağışıklık hücrelerinin korunmasında ve çoğalmasında da etkilidir.

Neleri Yiyebiliriz?

Zeytinyağı, soğuk pres kabak çekirdeği, çörekotu, avokado, somon, fıstık, aspir yağı, ceviz yağı, çörekotu yağı, kabak çekirdeği yağı, ketentohumu yağı, nar çekirdeği yağı, ruşeym yağı, üzüm çekirdeği yağı, fındık yağı, yerfıstığı yağı, ısırgan tohumu yağı, haşhaş yağı, susamyağı, ayçiçeği yağı, naturel sızma zeytinyağı.

İyi yağları soğuk pres ibaresini gördüğünüz markalardan alınız. Kitabımın arkasında yer alan Ayşe'nin İyi Yaşam Rehberi'nde size kullandığım ve beğendiğim markaları belirttim.

SÜPER BESİNLER

Süper Besin Nedir?

Besin kaynaklarını anladık. Bir de süper besinler var. Mutfağımızın süperleri, vücudunuzu korumanız için doğada bulabileceğiniz süper besin kaynakları. Bu besinler mineral, vitamin, antioksidan, temel yağ asitleri ve bitkisel gıda açısından diğerlerine oranla çok daha zengin oldukları için onlara süper besinler deniyor. Adları süper olsa da kolay bulunabilen mutfağımızın bu sessiz kahramanlarının faydaları nedir ve isimleri neler? Gelin onlarla tanışalım şimdi.

Süper Besinler

- Kan şekerini sabit tutmaya yardımcıdır.
- Kalp krizi riskini, kötü kolesterolü azaltarak, iyi kolesterolü artırarak ve kan basıncını düşürerek azaltır.
- İltihaplanmayı azaltır veya yok eder.
- Bazı kanser türlerine yakalanma riskini azaltır.
- Bağışıklığı güçlendirir.
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo kaybına destek olur.
- Toksinleri vücudunuzdan uzaklaştırır.
- Sindirim sağlığını destekler.

İşte bu kadar faydalı bu benim canım süper besinlerim. Peki onlar neler mi?

- Yabanmersini – Muhteşem antioksidan
- Frambuaz – Antioksidan
- Kızılcık – C vitamini bombası
- Brokoli – Süper yeşil
- Karabuğday – Mütevazı iyilik
- Brüksellahanası –Yeşil tanrıça
- Lahana – Detoks ondan sorulur
- Havuç – Turuncu kahraman
- Karnabahar – Bitkinin çiçek hali
- Kiraz – Yaşasın antioksidanlar
- Siyah çikolata – Sonsuz aşkım
- Ispanak – Temel Reis'e selam
- Pancar yaprağı – Her salataya mutlaka
- Karalahana – En sevdiğim
- Pazı – Demir deposu
- Yumurta – Protein kaynağı
- Balık – Mutfağınızdan eksik etmeyin
- Üzüm – Dozunda tüketin
- Yoğurt – Probiyotik deposu
- Matcha – Antioksidan kraliçesi
- Acı biber – Antioksidan ve C vitamini
- Kivi – Antioksidan ve C vitamini

- Limon – C vitamini deposu
- Mantar – Protein deposu
- Fındık fıstık – En iyi bitkisel yağlar
- Yulaf – En sevdiğim
- Zeytinyağı – Yağların kralı
- Turunçgiller – C vitaminleri için
- Ananas – Lif zengini
- Nar – Antioksidanların kralı
- Kinoa – Yüksek protein
- Somon – Omega kaynağı
- Kabak çekirdeği – Çinko zengini
- Ay çekirdeği – Magnezyum ondan sorulur
- Balkabağı – Bağışıklığını korur
- Sarmısak – Doğal antibiyotik
- Soğan – Mikroplardan korur
- Elma – Günde 1 tane
- Enginar – Karaciğerini onunla koru
- Kuşkonmaz – Ülsere birebir
- Avokado – Bitkisel yağlar zengini
- Muz – Potasyum deposu
- Bezelye – Lif kaynağı
- Pancar – Karaciğer detoksu için
- Böğürtlen – Antioksidan çığını
- Çilek – Her derde deva

- Domates – Kalbinizi onunla koruyun
- Tonbalığı – Omega deposu
- Buğday rüşeymi – Amino asitler
- Bulgur – En iyi karbonhidrat

Şaşırdınız mı? Süper besinler bunlar. Evet adları süper ama kendileri ne kadar mütevazılar. Evet, bu mutfağımızın aşına sıcak yüzleri size fayda vermek için bekleyen gerçek kahramanlar. Yapmanız gereken tek şey, onlara mutfağınızda daha fazla yer açmak ve her gün mutlaka tüketmeye özen göstermek. Çocuklarınızın önüne de bu besinlerden hazırlanmış yemekleri koymak.

Bütün bu besinler doğal olarak evimiz, soframıza gelebilirler. Besinler bizi vezir de eder rezil de. Vezir edenleri uzun uzun anlatayım, rezil edenleri ise hemencecik.

Uzak Durulacaklar

Öncelikle işlenmiş gıdalardan uzak durun.

Peki işlenmiş gıda ne demek?

Tüketimi daha kolay, tadı daha güzel, buzdolabınızda da bozulmadan aylarca kalabilecek o ürünlerden bahsediyorum. İçerisinde sentetik koruyucular, kıvam artırıcılar, şekerler, aromalar olan ve uzun süreli dayanan paketli tüm şeyler. Market raflarındaki bakliyat, sıvıyağlar dışındaki paketlenmiş her şey, dondurucularda hazır tüm ürünler, gittiğiniz fastfood restoranında önünüze gelen hamburger ve patates kızartması. Basitçe, uzun dayanmaları için pek çok katkı maddesi eklenen, ayrıca tatları iyi olsun diye aroma, tat ve renk eklenen ürünler. Çocuğunuza çok severek verdiğiniz o meyveli yoğurt mesela. İşte ta üretim aşamasında besinlere ürünün tadını ve hoş kokusunu artırma, renk verme, raf ömrünü uzatma

ve besin değerini artırma amacıyla eklenen, çoğu zaman insan sağlığına zararlı, hastalıkları tetikleyen, miktarca çok az iseler bazen ürünün etiketinde içindekiler bölümünde yer almayan maddeler içerirler. Bu maddelerden bazıları; asitler, hormonlar, antibiyotikler, topaklanma ve kopuk önleyiciler, yapay aroma ve tatlandırıcılar, kimyasallar, boyalar, tat artırıcılar, koruyucular, tuz, dengeleyiciler, şeker, steroidler ve kıvam artırıcılardır.

Sonuç?

İşlenmiş gıdaların raf ömrü arttıkça insanın ömrü kısalır.

Lütfen işlenmiş gıdaları değil mutfağınıza, evinize bile sokmayın. Bakın işlenmiş gıdaların paketlerini açıp doğada bırakın, karıncalar gelmiyor, böcekler yemiyor. Ağzı açık şekilde bir hafta dışarıda bırakın, bozulmadan duruyor. Gıda nasıl olur da bozulmadan durur değil mi? Canlı olmayan şeyler bozulmaz bunu unutmayın. Doğa çok akıllı, sistemine uygun olmayanı anlıyor ve içine almıyor. O zaman bize ne oluyor, kâinatın en akıllı varlıkları hani bizdik? Hangi ara aklımızı bıraktık? Ya da bilgeliğimizi?

Yapmayın! Vücudunuz ve siz canlısınız.

Siz nasıl yiyorsunuz? Çocuğunuza mı yediriyorsunuz? Hayır, bunu bırakıyorsunuz.

Bu yüzden canlı besinler ile beslenmemiz gerekiyor. Vücudumuz şöyle çalışıyor: Dengelenmeye ihtiyacınız var. Bütünsel yaklaşımda, siz hücrelerinden organlarına yaşayan, üstelik hücrelerinin her biri her an statik elektrik üreten bir canlısınız. Yani vücudunuza aldığınız her şeyin hücresel boyutta canlılığınıza katkısı olan şeyler olmaları gerekiyor. Sindirim sistemimizdeki enzimlere biyodinamizm diyoruz. Hücresel boyutta canlılığı olan bedeninize en uygun yiyecek grupları çiğ sebze, meyve ve filizlerdir.

Siz raf ömrü 18 ay olan, içerisinde ise doğaya ait olmayan malzemelerin olduğu sentetik şeyleri mi, yoksa canlı ve tamamen doğaya ait bir şeyi mi yemeyi tercih ederdiniz? Yediğiniz her şey vücudunuzda kimyasal reaksiyona yol açıyor, duygularınızı bile yönetiyor. Aşırı şeker yemek karaciğerinizi yorduğu gibi, karaciğer aynı zamanda pankreas ile beraber de çalıştığı için insülin salınımı nedeniyle aslında ruh halimizi de etkiliyor. Çin tıbbında da karaciğer dengesizliğinin öfke patlamaları nedeniyle tetiklendiği vurgulanıyor. Şeker yedikçe fiziksel boyutta aşırı dengesiz enerjiye sahip olacak, ruhsal ve zihinsel boyutta öfkeli, kindar, alingan, kolay bırakmayan karakter özelliklerine ve ruh haline sahip olacaksınız. Sentetik, işlenmiş gıdalardan uzak duracağız, sonra yemeğimizi yediğimizi fark ederek, tadını çıkararak ve yavaş yiyeceğiz, çok çiğneyeceğiz, böylece tokluk hissimiz başlayacak, TV veya bir şey seyrederken, konuşurken değil sadece yemeğe konsantre olacağımız bir ortamda yiyeceğiz, çiğnediğimiz her lokmayı yuttuğumuzu hissedeceğiz, yediğimizin hikâyesini merak edeceğiz, çünkü o bizi besliyor.



ŞEKER Mİ DEDİN ŞEKERİM?

*Her Yerden Çıkan Sinsi Sevgili,
Gizli Şeker*

Neden şekere bağımlıyız? Kimyasal olarak, beyin şu iki hormon söz konusu olduğunda aynı dengeleyici eylemi yapıyor: Sevdiğiniz bir şarkıyı ya da yemeği düşündüğünüzde oluşan beklentiyle ilişkilendirilen, mutluluk hormonlarından dopamin ile sizi sakinleştiren, tatmin olmanızı ve doyduğunuzda yemeyi bırakmanızı sağlayan nöro taşıyıcı (nöronlar arasındaki kimyasal taşıyıcı) serotonin. Aşırı dopamin ya da yetersiz serotonin doymak bilmeyen açlıklara neden oluyor. Bu nedenle tüm bu sentetik şeyleri bir tarafa bırakıp iyi, temiz ve doğru nasıl besleneceğimizi konuşalım.

Ama nasıl?

Çünkü yediğimiz her şeyde aslında gizli gizli şeker bünyemize veriliyor. Farkında mısınız bilmiyorum ama gizli şeker almak diye bir tabir var artık bilinçli beslenenler arasında ve bu anladığınız şeker hastalığı tanımını değil. Size tavsiyem, alışveriş yaparken paketlerin üzerindeki içindikiler kısmını okumanız. Şekerin nelerin içinde yer aldığını görünce şaşıracaksınız. Humus, domates sosu, çorba, ekmek, kraker, çeşitli soslar, kahvaltılık gevrekler ve her sabah sağlıklı ve fit diye yediğiniz meyveli müsli veya granola bunlardan sadece birkaçı.

Beslenme konusunda bütün doğru seçimleri yaptığı halde kilo veremediğinden yakınan pek çok danışanım var. Doğru yaptığınıza emin olduğun-

nuz halde iyi sonuçlar alamıyorsanız, yolunuzu tıkayan şey belki de şekerdir. Eğer her öğünde bu gizli şekerlerden tüketiyorsanız, sağlığımız bombardıman altında demektir. İçindekiler kısmını okuyup, şekerli gıdaları şekersizlerle değiştirmek fark yaratacaktır. Paketlerin üzerindeki "şekersiz" uyarısına dikkat edin. Bazen doğal şeker yerine yapay tatlandırıcılar diye akıllı ve sinsi bir terim var. İşte bu sağlığa çok daha fazla zarar veriyor. O yüzden şimdi o sana çok sağlıklı gibi gelen hazır granola paketini yavaşça elinden bırak şekerim.

Şeker Yoksa Ne Yiyeceğiz?

Standart bir beslenme düzeninde alınan aşırı miktarlarda şeker kilo almaya neden olur; bizi şişmanlatan yağ değil şekerdir. Aldığınız şeker miktarının ne kadar olduğuna dikkat etmeniz gerekir; pekmez, bal, hindistancevizi şekeri, meyvelerde ve meyve sularında da şeker vardır.

Çayımızı Kahvemizi Ne ile İçeceğiz?

Bana diyorlar ki çayımıza stevia yaprağı koyalım, çocuğumuza pekmezli alternatifler üretelim. Tabii ki çocuklarımızın gelişim döneminde, metabolizmalarının ihtiyacı olan enerjiyi sağlıklı şeker kaynaklarından almalarında hiçbir sakınca yok. Bana böyle soran insanlara şekersiz içeceksiniz deyince *Halka* filmindeki kızı görmüşler gibi zıplıyorlar. Aman, biz yetişkinlere de ne oluyor böyle, balarısı mısınız canım?

Şekere gerek var mı? Şeker hayatınızda sadece doğal kaynaklardan alınan ve kontrollü tüketmeniz gereken bir besin grubu olarak hayatınızın sonuna kadar kalsın. Çocuklarınız da, mısır şurubu ve şeker bombası, gıda boyaları ile fantastik renklerden oluşan şekerlemeleri yemesinler. Enerjileri dengeli olsun, vücutlarında kimyasallar olmasın, karaciğer ve pankreasları minik bedenlerinin kaldıramayacağı sentetik şekerle yüklenmesin.

Sentetik şeker enerjisinin ne kadar garip şeylere yol açabileceğini size kendimden anlatayım. Ben bir şeker bağımlısıydım. Çocukluğumda hissettiğim şefkat eksikliğini gidermek için farkında olmadan bunu şekerle tamamlamış bir çocuk, genç kız ve sonra genç bir kadın olarak katıldığım bir detoks eğitiminde Amerikalı doktordan bunu duyduğumda şok içinde kaldım. Şekerin yani sentetik şekerin ilk yenildiğinde uyuşturucu madde benzeri etki yarattığından, bu etkinin kısa sürede geçtiğinden ve sonrasında kişinin daha agresif olduğundan bahsetmişti. Doğruydu da... Hiperaktivite denilen sorunun çocuklarda aşırı şeker tüketiminden olduğu, pek çok zihinsel ve fiziksel rahatsızlığın da yine şekerden dolayı olduğunu iletmeliyim.

Peki, şeker yerine ne kullanacağız? İşte orası pek keyifli.

Tatlı Severim Baldan Ötürü

Doğanın bu mucizelerine mutfağınızda bol bol yer verin. Bana göre dünyanın tüm canlıları çok zeki, ancak hâlâ arıların çalışma sistemleri, ürünlerinin mucizelerini bilim dünyası tam olarak anlayamayan biz insanlar için arılar muhteşem.

Arılar ile ilişkim çok erken yaşlarda başladı. Hani anlattım ya, arka bahçede kediler, çiçekler ile oturmayı seven bir çocuktum diye. Diğer eşlikçilerim ise yaz mevsimlerinde arılardı. Balı hep çok sevdim. Şekeri sevdiğim için. Bal ve bal ürünlerine merakım o kadar arttı ki, apiterapi üzerine eğitim almaya karar verdim. Aromaterapi ürünlerimin AR-GE'si sırasında tanıştığım Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hocalarımızdan değerli Prof. Dr. Erdem Yeşilada hocamızdan apiterapi eğitimleri aldım. Hâlâ da araştırmalarım devam ediyor. Hocamın, iki senelik bir araştırma sonucu çıkardığı *Apiterapi* kitabından bazı bilimsel araştırma sonuçlarına dayanarak size faydalarını bir bir anlatacağım polen, propolis, arı sütü ve balın. Peki, ne ola ki bu apiterapi? Apis, Latince arı; therapia ise tedavi anlamına gelir. Apiterapi, arı ürünlerinin bir ya da birden

fazla hastalığın önlenmesi veya iyileştirilmesi amacıyla kullanılması şeklinde tanımlanabilir. Her geçen gün sonuçlanan araştırmalar toplumların dikkatini bu konu üzerine çekmekte ve özellikle Uzakdoğu ülkelerinde başlayan ve dünyada hızla gelişen arı ürünleri ile tedavi yöntemleri hızla yaygınlaşmaktadır. Hatta, başta Japonya, Doğu Asya ülkeleri, Amerika, Kanada gibi ülkelerde apiterapi merkezleri kurulmuştur. Bu bölümde arı ürünlerinin insan sağlığı açısından önemi ve apiterapide kullanımına yer verilecektir.

Mesela çayınıza şeker yerine gerçek bal ekleseniz ne oluyor biliyor musunuz? Yapılan bir araştırma sonucuna göre; bal ile lezzetlendirilen bitki çaylarının antioksidan değerinde 60 kata kadar artış sağlanıyor. Ayrıca bal, siyah çayın antioksidan değerini de dört kat artırıyor. Bu bile çayınızı tatlandırmada balı tercih etmeniz, şekerden vazgeçmeniz için harika bir bahane.

Bal ve arı ürünleri yediğinizde sağlık, yüzünüze sürdüğünüzde ise gençlik sağlıyor.

Bal: Arıların çiçeklerden topladığı nektarı, kendi vücutlarından salgıladıkları birtakım enzimlerle işlemeleri sonucu ortaya çıkan dayanıklı, yoğun ve besin değeri yüksek gıda maddesi. Balın ana besin ögesi karbondihidrat ve bal çok sayıda diğer bileşenleri –organik asitler, proteinler, amino asitler, mineraller, vitaminler ve aroma bileşenleri– içerir. Bal, glikoz, früktoz, demir, kalsiyum, fosfat, sodyum, klorür, potasyum, magnezyum gibi minerallerden oluşmaktadır. Ayrıca B1, B2, B3, B5, B6 vitaminleri açısından oldukça zengin bir besin kaynağıdır. Balın fizyolojik özellikleri ve kullanımı konusunda yüzlerce literatür bulunmaktadır. BAL bir doğal enerji kaynağıdır. Bu nedenle çocuklar, yaşlılar, sporcular, hasta ve düşkünlerle birlikte normal sağlıklı insanlar tarafından da severek ve bilinçli olarak tüketilmektedir.

Bal doğadaki en kuvvetli mikrop öldürücülerdendir. Balın, bu özelliği nedeniyle Hipokrat zamanından beri hastalıklarda tedavi edici bir araç olarak kullanıldığı bilinmektedir. Eski Mısırlıların; cerrahi pansumanda,

göz iltihaplarının tedavisinde, Çinlilerin ve Hintlilerin de çiçek hastalığının yayılmasını önlemede hasta vücudunu bal ile kapladıkları bilinmektedir. Ortaçağda, yara ve yanıkların bal ile tedavi edilmesi, kulak iltihabında; kulağa balın akıtılması, difteri vakalarında; çocukların ağız ve boğazlarına içten balın sürüldüğü bilgisi de günümüze kadar gelmiştir. Afrika, Yağmur Ormanları ve Avustralya yerlileri balı halen öksürük kesici olarak kullanmaktadırlar.

Buraya kadar her şey yolunda, hemen içerideki balınıza doğru hareket aldı iseniz, bana bir kulak verin. Balınızın gerçek bal olduğundan emin misiniz? Marketlerde satılan ballar sizin için yeterince kaliteli görünmüyorsa bir kere daha düşünün derim, kovan veya petek balı adı altında yüksek fiyatlara satılan balların hiçbir denetleme, laboratuvar testinden geçmeden satışa sunulduğunu öğrendiğimden beri sadece bildiğim markanın güvendiğim ürününü tercih ediyorum. Nedeni şu, dedim ya gıdasının izini süren bir dedektifim ben. En iyisini, doğrusunu bulmayı hedefliyorum. Balı da biraz araştırınca neler öğrendim. Bazı yerel arıcılar, daha fazla ürün ve kâr elde etmek için her uygunsuz işlemi yapmaktan çekinmiyorlar. Bu tatlı arıcıkların kafalarını glikoz ve kendi balları ile karıştırıp aslında hiçbir besleyiciliği olmayan şekerli bir gıda almanıza neden olabiliyorlar. Ayrıca arıların tüm sistemlerini bozmayı göze alarak. Onların bal yapmalarını sağlayan kursaklarının bozulduğunu ve arı işlevlerinin kalmadığını biliyor muydunuz? Bu yüzden bal çok önemli. Gerçek ve güvenilir bal tüketmelisiniz. Güvendiğim markalar kitabımın arkasındaki *İyi Yaşam Rehberi*'nde.

Arı Sütü: İşçi arılarca, larvaların ve kraliçe arının beslenmesi için salgılanır. Bileşiminde protein ve yağ asitlerinin yanı sıra karbonhidrat, vitamin ve mineraller bulunur. Zengin içeriğiyle son derece besleyicidir.

Arı sütü genel olarak vücutta hücre yenilenmesi, üretimi ve metabolizması üzerinde etkili olduğundan organizmanın bütün dokularında canlılık ve bunun sonucunda sağlık, enerji, bağışıklık ve dinçlik meydana getirir. Bu yüzden kraliçe arının bu muhteşem yiyeceği, akla gelebilecek bütün sağlık problemlerinde etkilidir.

Arı sütünün insan ve hayvanlar üzerinde etkilerini belirlemek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda iştahsızlık, düşük bağışıklık sistemi, metabolizma ve beslenme bozuklukları, âdet bozuklukları, sindirim sistemi rahatsızlıkları, astım, bronşit, kronik kabızlık, stres, sinirlilik, uykusuzluk ve karaciğer rahatsızlıklarına iyi geldiği bildirilmektedir. Kanserde tümör oluşumunun ve büyümesinin arı sütü tarafından engellendiği de belirtilmektedir. Arı sütü dokuları onarıcı, cildi yenileyici ve gerginleştirici, derinin yağ salınımını dengeleyici etkisiyle kozmetikte de kullanılıyor.

Polen: Bitkilerin üreme organlarının başlıklarında bulunan üreme hücrelerine polen denilmektedir. Arılar ise poleni kovanda yavru arıların ve arı sütü salgılayan genç işçi arıların beslenmesinde kullanır. Zengin protein, vitamin, karbonhidrat, yağ, fenolik bileşikler, amino asitler ve mineral içeriği ile önemli bir enerji ve besin kaynağıdır. Arı poleni, ihtiyacımız olan besleyici öğelerin neredeyse hepsini içinde barındırır. O kadar canlı o kadar besleyicidir ki, tadı arıların tek tek topladıkları çiçekler gibidir, kırıksıklıkları azaltır ve cinselliği de canlandırır. Yüzde 20-30'u protein olan arı polenin içinde antioksidanlar, 22 amino asidin hepsi, B kompleks de dahil olmak üzere bir sürü vitamin, enzim, kalsiyum, çinko, demir ve folik asit bulunur. Her bir granül, 2 milyon çiçek poleni tozu içerir. Denilen o dur ki, polen o kadar besleyicidir ki, sadece polenle beslenebilirsiniz. Ben günlük olarak mutlaka polen tüketmeye gayret ediyorum. Kızıma da yediriyorum. İçeceklerinizle veya bir kaşıkla direkt olarak yiyebilirsiniz. Lütfen pişen şeylerin içine eklemeyin, ısı ile tüm enzimleri yok edersiniz.

Arı ürünlerine alerjiniz yok ise, tüm arı ürünleri muhteşem alerjilere karşı tedavi desteğidirler. Mevsimsel alerjilerden kurtulmak isteyenlere, poleni öneriyorum. Baharın gelmesi ile birlikte aralıksız hapşıran, sürekli gözleri akan bir siz istemiyorsanız beslenme düzeninize arı poleni sokarak kaşınan sulu gözlerinizden kurtulabilirsiniz. Arı poleni kullanarak, alerjilerin asıl nedeni olan havadaki polenlere tolerans geliştirmeyi sağ-

layacaksınız. Arı poleni, histamin tepkisini nötralize etmeyi ya da en aza indirmeyi sağlayan kersetin ve flavanoid içeriyor. Aynı zamanda akciğer dokusu üzerinde iltihap sökücü etkileri olan bol miktarda antioksidan da barındırıyor, böylece astım ataklarını önlemiş oluyor. Sabahları içtiğiniz protein içeceğine 1 tatlı kaşığı polen eklerseniz, bahar aylarında rahat edersiniz.

Propolis: Arıların paspası aslında propolis. Gün boyu topladıkları polenler ile kovanlarına girmeden önce hijyenlerini sağladıkları yerdeki kalan madde. Propolis, yine bu etkiye sahip. Yani mikrop öldürücü etkisi çok fazla. Yağ asitleri, uçucu yağlar, fenolik bileşikler, polen, vitamin ve minerallerden oluşan zengin içeriği ile, vücut için son derece yararlıdır. Bağışıklık sistemini destekler. Bal ve propolis çok eski yıllardan beri halk hekimleri tarafından mikrop öldürücü, iltihap giderici, bakterilerle savaşıcı özelliklerinden dolayı çeşitli hastalıkların tedavisinde doğal bir ilaç olarak kullanılmakta. Propolisin önemli birçok fizyolojik ve biyolojik etkilerinin yanında anti kanser özelliği laboratuvar deneyleri ile ispatlanmış, kanserli hücreler üzerindeki yıkıcı etkileri de artık birçok bilimsel çalışma ile kanıtlanmıştır.

Birçok çalışmada gerek propolisin gerek içindeki etken maddelerin ortak olarak hücre bölünmesini engellediği ve bu hücreyi intihara sürüklediği gösterilmiştir. Balın da yapılan deney koşullarında benzer etkileri gösterilmiştir. Balın bu etkisini gösteren kısmı içeriğinde propolisle benzer şekilde bulunan fenolik madde ve flavanoid içeriğidir. Propolisi ülkemizde bulmak çok zor. Bu nedenle, günlük hayatınızda kullanabileceğiniz en iyi propolis kaynaklarını yine kitabımın arkasındaki *İyi Yaşam Rehberi*'nde bulacaksınız.

Pekmez: Mükemmel bir antioksidan olan pekmezde önemli miktarda antioksidan ve manganez bulunur. Manganez DNA'mızı serbest radikallere karşı koruyan en önemli minerallerdendir. Pekmezin içerdiği karbonhidrat ve yağlar vücut için iyi bir enerji kaynağıdır.

İçeriğindeki demir, vücudun enerji depolamasına yardımcı olur, demir ayrıca kanda sağlıklı bir şekilde oksijen taşınması için çok gerekli bir maddedir. Ancak pekmezin yapımında üzüm çok fazla kaynatıldığı için fikrimce bal kadar faydalı değildir. Bal bulamadığınız yerde pekmez, ama öncelik balda.

Enerjik Olmak İçin Kuruyemişlerin Gücünden Faydalanın

Enerjimizin büyük kaynağını illa ki hayvansal proteinlerden almak zorunda olduğumuz yanılısamız var. Halbuki bu kesinlikle geçersiz günümüzde. Çünkü onun bolluğu her yerde. Aktif sporu gündelik hayatına sokmuş biri olarak benim en iyi enerji kaynaklarım kuruyemişlerden geliyor. Yani badem, ceviz, fındık, fıstıktan.

Fıstık Ezmesi: Fıstık ezmesi, çok güçlü bir antioksidan olan hücre yapısının bozulmasını engelleyen, cildi güzelleştiren E vitamini içerir. Birkaç yemek kaşığı fıstık ezmesinde 3 miligram E vitamini bulunmaktadır.

Badem Sütü: Badem sütü özellikle veganlar ile laktoz intoleransı sebebiyle süt tüketemeyen kişilerin tercih ettiği bir içecektir. Badem gibi besin değeri çok yüksek bir besinden yapıldığı için oldukça faydalıdır. İnek sütü ile kıyaslandığında da belirgin avantajlara sahiptir. İnek sütü gibi içeriğinde doymuş yağ ve kolesterol yoktur. Sodyum oranı ise daha düşüktür. Tekli doymamış yağlar, E vitamini ve magnezyum açısından çok zengin olması sebebiyle kolesterol düşürücü ve kalp hastalıkları riskini azaltıcı özellikler taşır. Bir miktar omega 3 de içeren badem sütü bu özelliği ile de hafızayı ve bilişsel fonksiyonlarınızı güçlendirmenize yardımcı olur. Üstelik kalsiyum gibi kemikler için gerekli bir diğer mineral olan fosforu da iyi miktarda bulundurulur. Protein açısından da inek sütüne kafa tutan bir içecek olduğunu söyleyebiliriz.

Sebzeler: Benim mutfağımda her gün mevsiminde, pazarımızdan alınan besleyici ve iyi kalpli sebzeler pişer. Mutfağımızın tüm ocaklarının fokur fokur kaynaması ne güzel berekettir. Sırf buna bile her gün şükrediyorum ve hep diliyorum dünyanın tüm mutfaklarında ocaklar fokurda-sın, topraklarının bereketiyle doğadaki tüm canlılar beslenebilsin. Siz de yapınıza bir, kalbinize ne güzel bir mutluluk dolacak inanamayacaksınız.

Masamıza gelen her şeye, hayat zincirinde bizi besleyerek onurlandır-mayı seçtikleri için şükranlarımızı sunmak çok önemli. Nasıl yediğimize de dikkat etmeli tabii. Konuşmak güzel ancak T.T.T.'yi yemek yediğim ortamlara almayı çok istemiyorum. Kızım ile en sık tartışmalarımız bu nedenle oluyor, ancak kararlı durarak masadaki berekete saygıyla ye-meğimizi yemeye özen gösteriyorum. Bizim evimizde mevsiminde pişen tüm besin gruplarıncı zengin yiyecekler var. Güveçte pişen yahniler, bulgur pilavı, baklagiller, salata ve çorba yeniyor. Nedeni kolay sindi-rilmesi, iyi enerjiye dönüşmesi. Çiğ besinlerde depolanmış enerji pişmiş besinlerdekine oranla çok daha fazladır. Pişmiş gıdalara uygulanan ısı, enzimlerin yapısındaki proteinleri denatüre (doğasını bozmak) ederek potansiyel enerjinin tam verimle kinetik enerjiye dönüşmesini engeller. Bu ne demek? Enerjiye daha az dönüşür demek. Vücudumuz ne kadar az enerji üretirse, hücreler o kadar erken yaşlanmaya ve kendini yok etmeye başlar.

Bu yüzden günlük beslenmemizin yüzde 60'ı çiğ besin olmalı. Tüm sebzeleri çiğ yiyebiliyoruz, salatalar, filizler, meyveler her öğünde mutlaka masanızda olsun. Ailenizi ve kendinizi bu enerjik ve canlı gıdalarla bes-lediğinizde enerjinizin ne kadar yüksek olduğunu ve uzun saatler boyunca sürdüğünü göreceksiniz. Ayrıca çocuklarınız sentetik şekerin verdiği ge-reksiz yüksek enerjiden kurtularak dengeli bir enerjiye kavuşacak.

Önce size en favori ürünlerimi tanıtayım. Bilmediğiniz bir şey değil ama o kadar iyi kalpli ve o kadar mütevazılar ki biraz sahne ışıklarının altında çekilmeye ihtiyaçları var.

Mutfagının En Kahramanları

Faydaları sonsuz bu kahramanlarla tanışın:

Avokado: Kilo verme çabanızda işinize en çok yarayacak gıdalardan biri de avokadodur. Oldukça yağlı olmasına rağmen, bunlar sağlıklı yağlardır ve açlığı azaltarak, besinlerin emilimine yardımcı olur. Lif, C ve B vitamini, amino asit, karbonhidrat ve magnezyum açısından zengindir. Kalorili olduğu için, kilo vermeye yardımcı ve genel sağlığınıza faydalı olması açısından, günde yarım avokado tüketilmesi tavsiye edilir.

Badem: Badem, temel besleyici maddelerle dolu olduğu bilinen sağlıklı gıdalardan biridir. Eskiden, yağlı oldukları için bademden uzak durulurdu. Fakat daha sonra kanıtlandı ki, bademin içerdiği yağ, aslında vücut için faydalı. E ve B vitamini, lif ve çoklu doymamış yağ asidi açısından da zengin. Badem, tokluk hissinin uzun sürmesini sağlar. Meşhur taş devri diyetinde bulunur ve gün boyunca atıştırmanız için de idealdir.

Acı Arnavutbiberi: Acı baharatlar herkesin harcı olmayabilir ama kilo vermeye yardımcı olurlar. Baba tarafından Arnavut olan bendeniz bu acıya bayılıyorum. Çok da sağlıklı bulurum. Biberin içinde kapsaisin bulunur. Kapsaisin, biberlere acılığını veren ve kilo vermeye katkıda bulunan maddedir. Bu bileşen, çeşitli aktiviteler esnasında vücudun daha fazla kalori yakmasını sağlayacak şekilde metabolizmayı hızlandırır. Ayrıca terlemeye, dolayısıyla toksinlerin vücuttan atılmasına sebep olur. Yemeklerinize biraz acı arnavutbiberi eklemek, kan akışını hızlandırır ve daha fazla besleyici maddenin emilmesini sağlayarak yemeklerin sindirilmesine yardımcı olur.

Bulgur veya Firik: Buğdaydan yapılan bulgur bence tahıllar arasında en besleyici besin maddelerindendir. Anadolu'nun geleneksel yiyeceği.

dir. Yüksek karbonhidrat değeri nedeni ile enerji verici özelliğe sahiptir. Çinko, kepek, krom ve magnezyum, B vitaminleri, folik asit, lif açısından da oldukça zengindir. İçeriği sayesinde bebekler ile hamilelerin folik asit ihtiyaçlarını en üst düzeyde karşılayabilmektedir. Firik ise olgunlaşmamış buğdayın yeşil halinin ateşte kavrulmasıyla yapılır. Firik tarlada sert şekilde bulunan buğday başaklarının olgunlaşmasını beklemeden, köklerinden 10-15 cm üstünden olacak şekilde kesilerek toplanır. Ateşte kavrularak bir ön pişirme evresinden geçtiği için firik ıslı bir tada sahiptir. Ben çok severim. Bulgur ile karıştırarak pişirebilirsiniz. Firik pilavı tarifim ikinci bölümde sizi bekliyor.

Hindistancevizi Yağı: Hindistancevizi yağına bayılıyorum. Yemeklerime koyup yiyorum. Saçıma ve cildime sürüp parlıyorum. Yani içeriden ve dışarıdan faydalarını saymakla bitiremem. Hindistancevizi yağını araştırırsanız Alzheimer hastalığının tedavisinde kullanıldığını göreceksiniz. Ayrıca yağ bile olsa kilo vermeye yardımcı. Orta zincirlik yağ asitlerine sahip olan hindistancevizi yağı, metabolizma için oldukça sağlıklıdır ve dinleniyor olsanız bile kalori yakmanıza yardımcı olur. Hindistancevizi yağı, enerjinizi artırır ve yemek pişirmede kullandığınız diğer yağların yerine kullanabileceğiniz en iyi alternatiftir.

Greyfurt: Greyfurtun yağlarla mücadele ettiği bilinen bir durum. Yemeklerden önce yarım greyfurt yemek, kilo vermeye yardımcı olur. Sadece 39 kalori içerir. Ayrıca limonoid ve likofen formundaki, kanserle savaşan bileşenler içerir. Hem görünüşü hem tadı harika olduğu için greyfurtu beslenme alışkanlığınıza sokmanız zor değil. Ne yapıyoruz, yemeklerden önce yarım greyfurt yiyoruz.



MÜKEMMEL CİLT İÇİN AYŞE'DEN ALTIN KURALLAR

Hadi gel zamanı durduralım! Cildimizi hem içten hem de dıştan canlandıralım! Şimdi elindeki o çikolatalı gofreti yavaşça yere bırak ve beni dinle, yapabiliriz! Ne yiyorsak o isek ve maalesef genetik yapımızı değiştirip DNA'mızı düzeltmemizin imkânı yok ise, bu süreçte bize beslenmemiz, hayat tarzımız ve su yardımcı olacak.

Cilt güzelliği için tariflerime geldi şimdi sıra. Yiyeceklerimizle de güzel bir cilde sahip olabiliriz tabii ki... Hep diyorum ya, yediklerimizin tüm vücudumuz üzerindeki etkisini bir anlayabilsek, hepimiz çok iyi besleneceğiz. Mesela bana en fazla soru cilt sağlığı konusunda geliyor. Besinlerin cilt sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu bilirsek daha dikkatli davranabiliriz. Test edilip onaylanmıştır, elindeki latte fincanını bırakıp tariflerim bölümündeki reçetelerimi on beş gün yaptıktan sonra beni bul, cildinin nasıl ışıldadığına, canlandığına şaşıracaksın.

Günde ne kadar çiğ sebze meyve yiyorsunuz? Bir porsiyon? Hayır, hiç mi?

Bakın, bir kreme bin lira vermek yerine günde iki litre su içmeyi denemelisiniz. Zaten biz cildimizin tazeliği, pürüzsüzlüğü ve gençliğinin karşısında duran pek çok farklı düşmanla muhtaçız. Genetik faktörler, çevresel şartlar, yaş... Bir yandan da güneş, serbest radikaller, hormonlar... Neleri yersen cildin muhteşem olacak, bak senin için listeledim:

Mükemmel Cilt Kural 1: Çiğ yemek muhteşem bir şey dostum!

Unutma! Sebze ve meyvenin pişmemişi en doğaldır ve cildiniz için en canlı kaynaktır.

Mükemmel Cilt Kural 2: Sebze candır!

Sebzeler yüksek miktarda antioksidan, E vitamini, C vitamini ve beta karoten içerirler. Koyu yeşil yapraklı sebzeler, koyu kırmızı renkli sebzeler biyoflavonoid içerirler. Meyve yüksek şeker içerir ve bu cilt için yaşlandırıcı bir şeydir, bu yüzden beslenme prensibi olarak meyveyi daha az tutuyoruz çünkü biz brokoliyi seviyoruz.

Mükemmel Cilt Kural 3: Baklagilleri sev!

Magnezyum, protein içeren baklagiller, ayrıca fito östrojen adı verilen ve cildin serbest radikallerle savaşmasını sağlayan elementler içerirler. Yaşasın yeşil mercimek!

Mükemmel Cilt Kural 4: Yağlar iyidir!

Cildimizin temel yapıtaşları olan yağların vücudumuz için gerekli olan enzimler ve diğer elementlerin kaynağı olarak bitkisel olarak alımı şarttır. Marketlerde satılan ve işlemlerden geçmiş homojenize tanımlı yağların hiçbir besleyici değeri olmadığını üzülerek belirtmeliyim. Zeytinyağı, ayçiçeği yağı, fındık yağı tüketin, soğuk presle üretilmiş ise ve sızma ise bol bol tüketin derim.

Mükemmel Cilt Kural 5: Meyveleri unutma!

En kuvvetli antioksidanlar yabanmersini, nar ve siyah üzümü her gün bir avuç mutlaka tüketmelisin. Meyvelerin bazıları yüksek şeker içerirler, bu nedenle her meyveyi her gün yemekten önce mevsiminde ve belli günlere göre yemekte fayda var.

Mükemmel Cilt Kural 6: Şeker mi? Asla!

Bilim insanları, kanser dahil pek çok büyük rahatsızlığa neden olabilecek en tehlikeli yiyeceğin şeker olduğunu araştırmalarla ispatladılar. Bu yüzden brokoliyle aşka devam, şeker yaşlandırır şekerim.

4. UYKU

"Zerdüşt, bilgenin bu dediklerini iştince için için güldü. Çünkü içine bir ışık doğmuştu. Ve şöyle dedi gönlüne: Bence soytarının biri bu kırk düşünceli bilge; ama uyumayı iyi biliyor sanırım..."

- Nietzsche, Erdemliler Kürsüsü

Uyuyorum Öyleyse Varım

Her anne babanın geçici bir süre olsa da yaşadığı ortak kaderi ben de paylaştığımda değerini anladığım en değerli hazinemizmiş o:

Uyku.

Kızımın doğumundan sonra bozulan uyku düzenim nedeniyle değerini anladığım en önemli konulardan biri de uyku. Ve biliyorum ki yalnız değilim, çünkü bir aromaterapist olarak benden en çok yardım istenen konulardan biri de uyku sorunları. Çevremde, her gece beş saat uykunun yeterli olduğuna garanti verenler ve hiç de öyle olmadığıнын belirtilerini taşıyan (göz altı halkalarına ve düzensiz yemek yeme alışkanlığına sahip) kişiler de var. Bence ne önemli sorun şu: Uykuya kültürümüzde yeteri kadar değer verilmiyor. Bu yüzden, uykunun ne işe yaradığını tam olarak anlamadığımız için bu önemli konuyu da hemen paylaşmak isterim. Uyku, sadece dinlenme değildir. Uyku, aktif, kompleks, organize, farklı nöron gruplarını içeren, amacı tam olarak bilinmeyen, bizler için en temel enerji kaynaklarımızdan biridir. Uyku bizler için yaşamsal bir durumdur.

Uykunun bizler için bu kadar yaşamsal olduğu bilindiği halde, uykunun görevleri tam olarak belirlenmiş değildir. Vücudun yenilenmesi ve büyümeden enerjimizin korunmasına, sinir sistemimizin dengesinden öğrenmemize, hafızamıza kadar faydaları ise bildiğimiz kısmı. Ayrıca yenilenme, onarım, bakım işlemlerini de uyku sırasında vücudumuz tıkr tıkr yapmakta. Biz uyurken vücudumuz beynimiz dahil olmak üzere tüm sistemlerimizden toksinleri temizler. Uyurken, hücrelerimiz vücudumuzu onarmak için protein sentezler, çocuklarda büyüme hormonu salgılanır. Sindirim sistemimiz rahatlar. Uykunun bir evresi olan REM'de rüya görürüz. Bilim insanları hâlâ neden rüya gördüğümüzü açıklayamıyorlar, fakat beynimizde rüyalarımızı kontrol eden bölüm çok karmaşık ve gelişmiştir. Bu da rüyaların vücudumuzda büyük etkiye sahip olduklarına dair bir işarettir.

Eğer iyi uyuyup uyumadığınızdan emin değilseniz, şu soruya cevap vermeniz yeterli:

“Uyandığınızda kendinizi dinlenmiş hissediyor musunuz?”

Biliyor musunuz eski tarihlerde atalarımız iki aralıkta uyurlarmış: Güneş battıktan sonra birkaç saat ve güneş doğmadan önce birkaç saat. Evet, o zaman insanlar bu aralıkta uyanırlar, yanan ateşi körüklerler, eşleriyle birlikte olurlar veya dua ederlermiş. Yani doğanın döngülerine uyumlularmış. Sonra ne oldu? Ampul icat oldu, mertlik bozuldu. Şaka bir yana, elektriğin kitlelerce geniş kullanımıyla aslında uyku düzenimizi de doğadan bağımsız şekillendirmeye başlatmış olduk.

“Gözlerimi kapatmayı denedim. Sonra uyumanın nasıl bir his olduğunu hatırlamaya çalıştım. Fakat orada yalnızca uykuya yer olmayan zifiri bir karanlık vardı. Bu, zihnimde ölümü çağırıyordu. Ölecek miyim acaba diye geçirdim içimden. Eğer bu şekilde ölüp gidersem, benim yaşamımın anlamı ne olacak?”

– Haruki Murakami, Uyku

2014'te en çok reçetesi yazılan iki ilacın Xanax ve Valium olduğunu söylesem, sizin için de benim için bu bir sürpriz olmaz değil mi? Bir "İyi Yaşam" danışmanı olarak danışanlarımdan bana en çok gelen şikâyetlerin başında uyku bozukluğunun olduğunu söylemiştim. Uyku üzerine şikâyetleri olan danışanlarımla çalıştığımda, önce en temel soruları sorarak başlıyorum:

"Odanızın ısısı nasıl?"

Tercihen biraz serin bir odada uyumak uykuya dalmanızı kolaylaştıracak.

"Gün içerisinde ne kadar kafeinli içecek tüketiyorsunuz?"

Kafeini azaltın ve uykunuzu nasıl etkilediğini gözlemleyin.

"Telefonunuz veya tabletinizle yatağa giriyor musunuz?"

Teknolojik aletlerin yaydığı mavi ışınlar, baktığınız fotolar ve aldığınız haberlerin zihinsel aktivitenizi artırdığını söylemeliyim.

"Yatağınızda dönüp dururken günün muhasebesini yapıyor, gün içinde sinirlendiğiniz veya üzüldüğünüz şeyleri düşünüyor musunuz?"

Biliyorum, aslında kendinizle gerçek anlamda yalnız kaldığınız tek süreç olan bu an, soğan soyamak gibidir, endişeleri daha çok açığa vurur ve bu yüzden uyku düzensizliğini tetikler.

Eğer tedirginlikler sizi uyutmuyorsa, uyumadan önce bu kitapta anlattığım uyku nefesini uygulayın. Başucunuza rahatlatıcı aromaterapi yağlarını koyun. Özellikle lavanta, melisa yağlarını mutlaka yatak odanızda kullanın. Gece yarısı uyanırsanız ve tekrar uykuya dalamazsanız, kalkın ve yataktan çıkın. Esneme hareketleri, meditasyon veya ışık gerektirmeyen herhangi bir aktivite yapın. Eğer iyi uyuyamıyorsanız, şimdi bu konuda harekete geçmenin zamanı. Çünkü bana göre, uyku birçok has-

talığın önlenmesine katkıda bulunan ve günlük hayatınızı daha kaliteli hale getirmek için vücudu tazeleyen en güçlü en etkili araçtır.

“Uykunuza sahip çıkan.”

Uyku Nefesi

Uyumaya çalışarak yatakta dönüp durmanın ne kadar kötü bir durum olduğunu, uykusuzluk çekenler bilir. İngiltere’de aldığım aromaterapi eğitimimde sınıf arkadaşım Anna’nın 8 senedir insomnia çektiğini anlatmasından sonra uygulanan bu teknikle rahatsızlığından kurtulduğunu söyleyerek söze başlamalıyım önce. Yogada kullandığımız basit bir nefes tekniğiyle sinir sistemi üzerinde sakinleştirici bir etki yaratarak, vücuttaki stres ve gerilimi azaltacak ve bir dakika içinde uykuya dalacaksınız:

- Dilinizi damağınıza yapıştırın. Dilinizin ucu, dişlerinizin hemen arkasında olsun ve egzersiz boyunca öyle kalsın.
- Ağızınızdan sesli bir şekilde nefes verin.
- Ağızınızı kapatın ve içinizden 4’e kadar sayarak burnunuzdan yavaşça nefes alın.
- Aldığınız nefesi tutun ve içinizden 7’ye kadar sayın.
- Nefesinizi ağızınızdan yine ses çıkaracak kadar güçlü bir şekilde, 8’e kadar sayarak tek bir nefeste verin.
- Şimdi tekrar nefes alın ve bu döngüyü 3 kez, toplamda 4 nefes kadar tekrarlayın.
- Nefesleri sessizce burnunuzdan alıp, sesli bir şekilde ağızınızdan vermeniz gerekiyor.

Uyku nefesi, stres nedeniyle fazlaca uyarılan sinir sisteminizi dengeleyecek.

Nefesinize odaklandığınız için uyumanızı engelleyen düşüncelerinizi dağıtacak.

Vücudunuza daha fazla oksijen alacağınız için, otonom sinir sisteminiz rahatlayacak.

Tüm vücudunuz gevşeyecek.

"Bir çatlak var her şeyde, ışık işte böyle girer içeriye."

– Leonard Cohen

"Herkesin yaşamının bir amacı, başkalarıyla paylaşmak için eşsiz bir hediyesi ya da özel bir yeteneği vardır. Bu eşsiz yetenek başkalarına hizmetle harmanlandığında, kendi özümüzün coşkusunu ve sevincini deneyimleriz. Bu da tüm hedeflerin hedefi, nihai hedeftir."

– Deepak Chopra, Dharma



5. HAREKET

Ayşe'nin Mottosu:

"Vücudun makinen. Ondan en iyi performansı almak için, bakımını çok iyi yap."

Hayat Harekettir, Hareket Et!

Hayat hareket demektir. Hareket derken bir yerden bir yere gitmekten bahsetmiyorum. Bir akış ve sürekli olan seyahatten bahsediyorum. Kendi çocukluğunuzu hatırlayın veya varsa çocuğunuza bakın. Zıplıyor, oynuyor, oradan oraya atlıyor. Hareket ediyor. Aynı doğadaki vahşi hayvanlar gibi. Efor sarf etmeden ve tüm doğallığıyla koşan hayvanları izlemek size de iyi gelmiyor mu? Peki spor müsabakalarını izlediğinizde? O heyecanı ve yüksek enerjiyi siz de hissetmiyor musunuz?

Hareket etmek hayatın coşkusu ve anlamı bence. Vücudunuz hareket ettiğinde canlıdır. Metabolizmanız, damarlarındaki kanınız, içinize çektiğiniz hava, hepsi canlıdır. Dinamiktir. Hareket etmediğinizde, hayatınız durur. Fark ettiniz mi, neden insanlar yaşlandıkça hareket etmeyi, aktif olmayı daha çok arzuluyor? Seksen yaşında olup hâlâ çok sağlıklı ve dinç

kişilerle konuştuğumda cevabı "Sürekli aktif olmak!" oluyor. Aslında yaşlandığımız için sporu bırakmıyoruz, sporu bıraktığımız için yaşılanıyoruz. Bunu anladığımız anda İyi Yaşam'ın en önemli prensibini hayatımıza katacağız demektir. Hareket sağlık için yaşamsal ve dinç yaşlanmak için temeldir. Hareket ettiğinizde vücudunuzdaki pek çok mekanizma uyanır. Hormonlarınız, kaslarınız, kemikleriniz, organlarınız, damarlarınız. Sadece fiziksel boyutta değil, hormonal dengeniz yerinde olduğundan ve kaslarınız ve vücudunuz daha fazla oksijenle beslendiğinden siz, zihinsel boyutta da fikirleri net, duygusal durumu dengeli ve daha mutlu bir insan haline gelirsiniz. Bu yüzden:

Hareket edin... Hayat için...

Gençlik yıllarımdan itibaren hep kendimle uğraştım. Aslında normal kilosunda ve vücudunu hep beğenen bir genç hanımdım, ancak basenlerimi hiç sevmiyordum. Yirmili yaşlarımdan beri düzenli olarak spor yapıyorum. Hayatımda hareket etmediğim nadir zamanlar var. Bu zamanlardaki kendimi hatırlıyorum da, sürekli yemek yemek isteyen, TV karşısında oturmak dışında bir şey yapmak istemeyen, hep geçmişteki olaylarla kafasını meşgul eden yargılayıcı ve memnuniyetsiz biriydim. Üzerimdeki bu kötü enerjiyi atıp tekrar hareket etmeye başladığımda bu farkı anladım. Sağlam kafa gerçekten sağlam vücutta bulunuyormuş. Hareket etmediğimde her boyutta hastalanıyorum aslında. Sürekli oturduğunuzda neden bir şeyler yeme ihtiyacı duyuyorsunuz biliyor musunuz? Aslında vücudunuz hareket etmek istiyor. Enerjisini tüketmek ve yeniden enerji kazanmak istiyor. Gün içinde yersiz bir şekilde eşnemeye başladığım zaman uykusuz kaldığımı veya yeterince hareket etmediğimi anlıyorum. Bu yüzden hareket hareketi getirir diyelim ve nasıl hareket edebileceğimize bakalım.

Nasıl hareket edebiliriz? Sürekli aktif olarak, düzenli spor yaparak hareket edebiliriz. Düzenli spor yapmak, kaslarımızı ve kalp ritmimizi yani kardiyovasküler sistemimizi belli bir grafik içerisinde tutmayı bilinçli bir şekilde programlamak aslında. Yani kaslarımız için, yağ ve kilo kontrolümüz için, kalbimizin belli bir nabız aralığında çarpması

nı sağlayarak yaşımız ve cinsiyetimizin normal ve sağlıklı değerlerini korumayı hedefliyoruz. Sürekliliğinin önemini söylemeye gerek yok sanırım.

Vücudumuz ve kaslarımız çalıştığı ve akabinde dinlendiği zaman en iyi performansı gösterir. Kaslar dinlenmediğinde kasılırlar, bu duruma "kronik gerginlik" denir ve vücudunu hareket ettirmeyen kişilerde görülür. Vücudun hareket etmeye ihtiyacı vardır, tıpkı nefes almak gibi. Bilgisayar karşısında bir saat geçirdikten sonra ayağa kalktığımızda ilk içgüdümüz gerinmek olur. Ameliyattan çıkan hastalar (istemese bile) en kısa zamanda yataktan kalkıp hareket etmeye mecburdurlar. Araştırmalara göre, bu dönemde yatakta kalmayıp hareket eden hastalar çok daha çabuk iyileşmektedirler. Nedeni basit, kan dolaşımı ve organların beslenmesi gereklidir. Düzenli egzersiz tam olarak da tüm vücudumuzu hareket ettirmektir. Hareket etmenin kas ve kalp-damar sağlığına faydaları yanında, hareket ve fiziksel aktivite yaşamsal sıvıları vücuda pompalar. Böylece hücreler ve dokular besin alır, hareket ve egzersiz ile oluşan fiziksel basınç ve gerinme sayesinde atık maddeler uzaklaştırılır.

Sağlık, vücudun hareket zincirindeki tüm bireysel bağlantılar yani kinetik zincir dediğimiz bağlantıyı ve kontrolle hareket etme yeteneğini gerektirir.

Yaşlılığınızda kimseye muhtaç olmadan hareket edebilmek, kaliteli yaşlılık için hep söylediğim gibi:

"Yaşlılığınızda hareket etmeye devam etmek istiyorsanız, yaşlanırken hareket etmelisiniz."



"Daha çok çalışacağım, daha iyi besleneceğim.
Zayıflıklarımı biliyorum, kuvvetli yönlerini de.
Daha önce beni yendi ama su sefer izin vermeyeceğim, avantaj bende.
Çünkü onu çok iyi tanıyorum.
O eski BEN'im..."

EGZERSİZİN ABC'Sİ

Beden Nasıl Çalışır?

Vücudumuz koskoca bir ekosistem. İçerisinde yöneticiler, sistem kurucular, işçiler var. Eğer vücudumuzu bir fabrika gibi düşünürseniz, bu sistemde çalışanlar, fabrikadaki imal edilecek ürünün imalatı için gereken tüm malzemeleri sisteme alıp dönüştürürler, artakalanları sistem dışına atarlar. Bu hiyerarşi içinde işçiler, ustalar, kontrolörler, müdürler, bölge müdürleri, dağıtım ve pazarlama bölümü, depolama, imalat müdürü diye pek çok farklı bölümlerde çalışanlar var. İşte vücudumuzdaki sistem de aslında buna çok benziyor. İşleyişi sağlayan, üretim yapan, kalite kontrol yapan, sistemin devamlılığından sorumlu bölümler var.

Vücudumuz statik elektrik üreten bir makinedir. Makinenin ürettiği elektrik organlarca, otonom sinir sistemimizce ve diğer gruplarca kullanılır. Bu düzenli işleyen sistemi ayakta tutan ise iskeletimiz ve kaslarımızdır. Bu iki önemli grubun güçlü ve sıkı olması durumunda diğer sistemler de iyi işler. Bu yüzden hareket etmek önemlidir. Biz her şeyini kendisi sağlamak zorunda olan, bu nedenle fiziksel olarak çok çalışan

atalarımızla aynı şartlarda yaşamadığımız için daha az hareket eder hale geldik. Bu da pek çok soruna yol açtı. Şişmanladık, kas problemleri yaşadık, fıtıklar ve daha pek çok fizyolojik rahatsızlıktan mustarip milyonlarca insan her gün hastanelerin fizik tedavi bölümlerinde acılarının giderilmesini bekler hale geldik.

Bu duruma gelmeden önce daha basit bir çözüm var. Spor yapmak! Araştırmalar düzenli egzersizin yorgunluğu giderdiğini ve üstüne üstlük bir de dış görüntünüzü de iyileştirdiğini gösteriyor. Amerika'da 16-18 yaş arası gençler arasında yapılan bir araştırma, 3 ay boyunca her gün 10 dakika orta hızda pedal çeviren kız öğrencilerin zihnen ve bedenen kendilerini daha az yorgun hissettiklerini ortaya koymuştur. Bu kadar orta derece ve az egzersizle böyle bir sonucun alınması bize çok önemli bir şey göstermiyor mu? Hey, sen, 6 saattir aralıksız o sandalyede tüneyen okurum, 10 dakikalığına da olsa hareket edebilirsin! Saatlerce terlemekten, binlerce mekik çekmekten bahsetmiyorum. Böylece kendine çok iddialı ve büyük hedefler koymadan, mütevazı bir planla spora başlamış olacaksın. Benim en kolay uyguladığım sistem ise fitness. Aletli veya aletsiz, kendi vücut ağırlığınla veya ağırlıkla tüm vücudunu hem çok iyi şekle sokabilecek, hem de sağlamlaştırabileceksin bu sayede. En çok rahatsızlığını duyduğun bölgelere göre kendi başına yapabileceğin egzersizleri senin için hazırladım. Tüm vücut kısımlarını çalıştıran hareketlerimi kitabımın ikinci bölümünde paylaştım. Paylaşmak benden, uygulaması senden.

Yürüyüş

Yürümek birçok kişinin tercih ettiği en kolay spor türü. Spor salonuna gidemiyorsanız, pilates, yoga, yüzme gibi sporları yapamıyorsanız yürüyüş, koşu ya da bisiklete binmek en kolay yapabileceğiniz spor türleri arasında. Ben özellikle sabahları erkenden yarım saat kadar yürüdüğümde, hem zihinsel olarak hem de fiziksel olarak canlanıyorum. İşe gitmeden önce

yarım saat erken kalktığınızda güne muhteşem başlayacaksınız. Kendinize vereceğiniz en iyi hediyenin bu olduğunu söylemeliyim. Eğer erken kalkmamaktan yakınıyorsanız, eşiniz ya da bir arkadaşınızla akşamüstü güneş batmadan önce yapacağınız birkaç saatlik yürüyüş de bence şahane bir alternatif.

Düzenli yapılan her türlü spor aktivitesi vücudumuzdaki kalsiyum üretimini artırdığı için kemiklerimize faydalıdır. Bu yüzden osteoporoz yani kemik erimesini engeller. Kardiyovasküler sistemi canlandırdığı için, kalbi güçlendirir. Ayrıca vücutta endorfin salgılanmasını artırır. Endorfin, mutluluk hormonudur, bu yüzden kendinizi daha iyi hissedersiniz. Hareket ettiğiniz için daha kolay kilo verirsiniz. Ancak atmanız gereken adım sayısının 10 bin adım olduğunu belirtmeliyim. Yürüyüşü özellikle ormanda, kırlarda yani yeşil alanlarda oksijenin bol olduğu yerlerde, temiz havada yaparsanız, akciğerlerinizi güçlendireceksiniz.

“Ben mekiklerimi kaslarım iyice ağrımaya başladığında sayarım, çünkü ancak ondan sonra gerçek çalışma başlar. Bu da sizi bir şampiyon yapar.”

-- Muhammet Ali

Bisiklet

Ailenizle veya tek başınıza yapabileceğiniz en keyifli ve sağlıklı aktivitelerden biri de bisiklete binmek. Bisiklete bindiğinizde, hem hareket ederek formunuzu koruyacak hem de açık havada vakit geçirmiş olacaksınız. Bisiklette, 1 saatte 600 kalori yakarsınız. Bacak kaslarınız sıkışır, vücudunuz her spor aktivitesindeki gibi endorfin salgıladığı için gerginlik, stres ve kaygı hisleriniz varsa bunda belirgin bir azalma olur. Ayrıca, bisiklet kondisyonumuzu artırır, yağ yakımı ve kilo kontrolünü sağlar, eklemleri güçlendirir, sırt, bacak, basen, kalça, karın ve kol kaslarını çalıştırır. E daha ne olsun? Hadi hep birlikte pedallara kuvvet.



Koşu

Koşarken neler deneyimliyorum biliyor musunuz? Zihinsel ve fiziksel konfor alanlarımı fark ediyorum. Hepsinin üzerine gidiyor ve daha iyi bir ben olmak için onları aşıyorum. Olduğumuzun daha iyisi olmak için kendimize söz geçirmeliyiz. Hayatta hep kendimizi zorlayarak ilerlemek mümkün. Koşu da hayatıma son beş senedir kattığım bir spor. Ve ben bir kilometre bile koşabileceğini sanmayan biriydim. Koşunun çok farklı faydalarını gördüm.

Koşma daha fazla kalori yaktırdığı için, kilo kontrolünde daha iyi olduğunu ve koşucuların, zaman içinde bu kontrolü geliştirdiğini söylemeliyim. Koştüğunuz mesafeleri artırırken, bazen öyle bir yer gelir ki gerçekten zorlanırsınız. Ve iç konuşmalarınız negatif duygular içerebilir. Tempolu müzik gerçekten çok işe yarıyor. Yüksek tempolu, motive edici, neşelendirici ve yükseltici müzikler ve olumlu motivasyon fiziksel olarak zorlandığınız ve bırakmak istediğiniz yerlerde gerçekten işe yarıyor. Eğer işiniz başkalarını cesaretlendirmek olsaydı, muhtemelen güzel şeyler söyleyecektiniz. Yani bunu asıl kendinize yapmalısınız. O yüzden kendi kendinize kötü davranmanızın da bir anlamı yok.

Kış aylarının soğuşunda, özellikle sabahları erken saatlerde egzersiz yapmak neredeyse imkânsızlaşır. Sıcacık yatağınızdan çıkıp, buz gibi havada terlemek istemezsiniz. Fakat sizin gibi o saatlerde koşuya çıkan insanlar bulursanız, kendinizi motive etmeniz kolaylaşır. Hiç tanımadığınız insanlar bile olsa, sizinle aynı koşulları paylaşmaları yeterince yüreklendiricidir. O yüzden, hava nasıl olursa olsun, kendinizi kaldırıp koşmaya başlamanızı sağlayacak bir çevre edinin. Ve inanın, bu his muhteşem.

Kendi Kendinize Koyduğunuz Sınırları Kaldırın

Kendimize koyduğumuz sınırlar, çoğu zaman şartlar ve durumdan kaynaklı olmaz. Aslında sınırlar bizim kendimize dayatmamızdır. Bu yüzden gerçek bir koşucu olmadığınızı düşünüp sürekli aynı tempoda aynı mesafeyi koşarsanız, sınırlarınızın gerçekten ne olduğunu asla öğrenemezsiniz. Bir ara benim yaptığım gibi. 15 kilometre koşmak ve ben mi? İnanın Ay'a gideceksin deseniz, daha inanılır gelirdi. Ancak o sınırları kendinize rağmen, zorlamaya başladığınızda şaşıracaksınız. Çünkü vücudumuz muhteşem bir makine, siz düşünce yapınızı değiştirdiğinizde o da size uyum sağlayacak.

Bedeninin Mesajlarını Dinlemek

Hareket bölümünde bedenimizle ilgili en önemli bilgiyi paylaşmadan olmazdı. E bir de bedenimizde hissettiklerimizden bahsetmek isterim.

İyi beslen, iyi temizlen, iyi uyu, bol su iç ve iyi düşün.

İyi şeyler düşün.

Evet, hissettiğin duyguların ve düşüncelerinin sağlığını ne kadar etkileyebileceğini kitabımın bu kadarlık bölümüne kadar anlamış olmalısın. Bütünsel yaklaşım işte yine sana kendini burada hatırlatıyor. Olumlu düşünmenin önemi ikinci bölümde...



ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ଦଳବେ

2. BÖLÜM

KEYİF ALMAK



AYŞE'NİN İYİ YAŞAM ÖNERİLERİ

Haydi Kendimize İyi Bakalım

Kitabın bu noktasından sonra eğleneceğiz. Çok önemli bilgileri, unuttuğumuz basit ama temel gerçekleri hatırladık ve yepyeni şeyler öğrendik. Sizi hep bilgilerle sıkmak değil niyetim. İlk bölümde vücudunuzun temel ihtiyaçlarını öğrendik. Bu ihtiyaçları gidermek için en iyi ve doğru kaynakları öğrendik. Her şeyden önce benim için "İyi Yaşam" keyif almak demek. Bu bölümde kendimi iyi hissetmek, keyif almak, tatları denemek, iyi görünmek, eğlenmek, hafiflemek, kısacası ıslıl ıslıl parlamak için neler yapıyorum bunları anlatmak isterim. Sizin de hoşunuza gideceğinden eminim. Öncelikle neler yerim? Merak ediyor musunuz? Tabii ki sizlerle paylaşacağım.

Ayşe'nin Mutfağından

Benim mutfağımda kahvaltının ve akşam yemeğinin en önemli iki öğün olduğunu söylemeliyim. Birinci nedeni tüm ailece sofrada buluştüğümüz zaman, hep birlikte masaya oturulmasını ve beraberce yemeklerin yenmesini çok önemsiyorum. Çünkü bana göre yemek yerken sadece kendimizi doyurmamız. Beslenme eylemi, bizi bu dünyaya, başkalarına, suya, toprağa, başka canlılara bağlar. Çünkü her şey birbirine hizmet için vardır. *Aslan Kral* filmi ne güzel anlatır. Hayat çemberi... Hayat bir döngüdür ve saat yönünde dairesel harekettir. Dünya döner, okyanuslar döner,

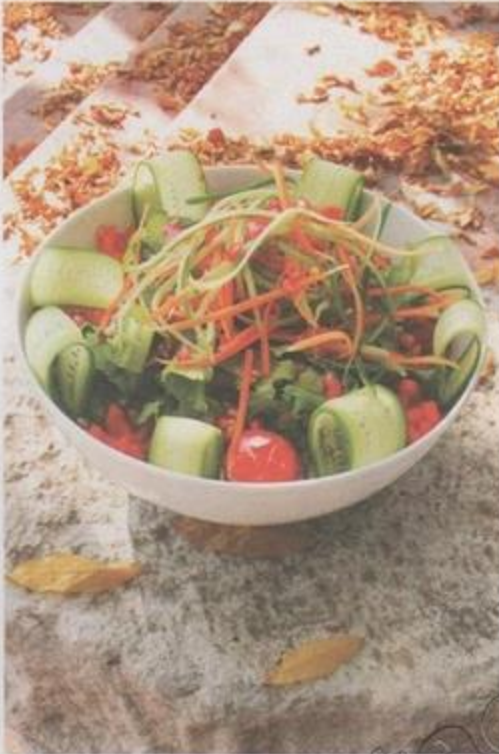
vücudundaki kan döner, nefesin döner, gece gündüze döner. Yani her şey birbirini takip eden bir çemberdedir. Aynı sistem beslenme zincirinde de vardır. Beslenme zincirinde de her şey birbiri için vardır.

Yemeniz için önünüze gelen her şey bu zincirde.

Kitabın bu bölümünde size mutfağımdan tariflerim geliyor.

İşe en sevdiğim tariflerimden canlı ve enerji dolu bir salata ile başlayalım...

Kâsedeki Gökkuşağı Salatam



Malzeme (kişi sayısına göre):

- Çiçeği ayrılmış çiğ brokoli
- Karnabahar
- İnce dilim kırmızıbiber
- Yeşil biber
- Havuç
- Salatalık
- Çiğ bezelye
- Çiğ pancar
- Domates
- Karalahana
- Pazı
- Ispanak
- Avokado dilimleri
- Nar taneleri
- Mevsimine göre şeftali veya üzüm
- Ay çekirdeği

Yapılışı:

Nar, ay çekirdeği ve avokado dışındaki tüm malzemeleri bir kapta karıştırın. Limon suyu, soğuk pres zeytinyağı, biraz da nar ekşisi eklediğiniz sosu iyice karıştırın ve salatanızın üzerine dökün. Servis kâsenize alıp üzerine avokadoları, ay çekirdeklerini, nar çekirdeklerini ekleyin.

Ayşe'nin Kış Güzeli Zencefilli Balkabağı Çorbası

Özellikle soğuk kış günlerinin sevgili yiyeceği çorbalar benim mutfağımın da gözbebeğidir. Tarife bakarak çok özel yemekleri yaparım, ancak söz konusu çorba olunca doğaçlama tatlarda ustayım. Balkabağı çorbası ise tarifiyle yaptığım nadide çorbalardan. Yapımı biraz uzun, tadı ise muhteşem. Balkabağını bir tatlı olarak kullanmaktan vazgeçip hayatımıza bu güzelliği sokmak isteyenlere gelsin o zaman:

Malzeme:

- 4-5 parça haşlanmış balkabağı
- 5 bardak et suyu
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı süt
- 1 adet ince kıyılmış kuru soğan (tercihen beyaz)
- 1-2 baş ince rendelenmiş taze zencefil veya 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı toz muskat

Et Suyu:

İyi kalite kemiğe defne yaprağı, havuç, soğan ekleyerek bir et suyu yapın.

Çorba:

Et suyunu, haşladığınız sıcak balkabakları ile beraber blendırdada püre haline getirin. Tereyağını, 1 çay bardağı sütü, muskatı ekleyin. Tuz ve karabiber de koyun. Blendırdada her şeyi hazır edin. Tencerenizde bir miktar zeytinyağı ile ince kıyılmış soğanları kavurun. Pembeleşince rendelediğiniz taze zencefilleri ekleyin. Bir iki dakika daha çevirdikten sonra blendırdaki malzemelerinizi ekleyin. 5 dakika ateşte bırakın. Çorbanız servise hazır.

Aynı sistemi patates, havuç, brokoli eklediğiniz bir çorba içinde kullanabilirsiniz.

Taze Bezelye Çorbası

Malzeme:

- 2 bardak taze bezelye (hafifçe haşlanmış)
- 3-4 tane arpacıksoğanı
- 2 yemek kaşığı saf tereyağı
- 5 bardak et suyu
- Taze nane yaprakları

Et Suyu İçin:

İyi kalite kemiğe havuç, soğan ekleyerek bir et suyu yapın.

Yapılışı:

Naneler ve krema dışındaki tüm malzemeyi çelik bir tencereye koyunuz, bezelyeler yumuşayınca, ateşten alıp blendırdan geçirin, kremayı ve taze nane yapraklarını ekleyin. "Bezelye ve nane mi?" diyorsunuz değil mi? Muhteşem bir tat oluyor. Deneyin. Sıcak servis edip afiyetle için.

Kızarmış Yumurta ile Izgara Kuşkonmaz Salatası

Çok besleyici ve sağlıklı salatam. Kuşkonmaz artık kolay bulunan bir sebze. Mevsiminde bol bol tüketin. İçindeki yumurta protein için, kuşkonmaz ise metabolizmayı canlandırıcı ideal bir süper besin olarak salata da yer alıyor.

Malzeme:

- ¼ fincan zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- ½ çay kaşığı dijon hardalı
- Deniz tuzu ve taze karabiber
- Kenarları kesilmiş orta boy kuşkonmaz
- Yuvarlak dilimlenmiş kabak
- 2 avuç roka, marul, pazı, kuzukulağı, maydanoz, dereotu
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 4 iri yumurta

Yapılışı:

Küçük bir kâsede, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, elma sirkesi ve hardalı karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Izgaranızı veya fırınınızı orta derece üstünde ısıtın. Kuşkonmaz ve kabakı yerleştirin, kalan zeytinyağını üzerlerine sürün, tuz ve karabiberle tatlandırın. Kuşkonmaz yumuşak ve kabakta ızgara izleri belirli olana kadar, ortalama 5-6 dakika boyunca ızgarada tutun. Izgaradan alın ve kuşkonmazı dilimleyin.

Hazırladığınız sos ve rokayı büyük bir kâsede harmanlayın, gerektiği kadar tuz ve karabiber ekleyin. Kuşkonmaz ve kabakla birleştirin.

Son olarak, tereyağını yapışmaz tavada orta ateşte eritin. Yumurtanın sarısı yukarıya bakacak şekilde 4-5 dakika yumurtaları pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.



Salatayı dört eşit parçaya bölün, her servisin üzerine kızarttığınız bir yumurtayı ekleyin ve hemen servis edin.

Ayşe'nin Süper Besin Bombası Firik Pilavı

Buğday özü yani ruşeyminin bizler için en önemli faydası vücudumuzun ihtiyacı olan temel amino asitlerce zengin, ayrıca çok iyi bir protein kaynağı olması. Firik benim mutfağımın kahramanı. Kendine özgü isli kokusu ile gerçek bir besin aldığınızı hissettirecek, ayrıca çok sevmeme rağmen bizim topraklarımızda yetişmeyen ve fiyatı da çok pahalı olan kinoadan daha özgün bir yiyecek.

Malzeme:

- 1 fincan çiğ, kırık firik bulguru
- ½ bardak sebze veya tavuk suyu
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

- 2 diş ince kıyılmış sarımsak
- 1 demet kuşkonmaz, 2,5 cm'lik parçalara kesilmiş halde (kabaca 1 düzine kuşkonmaz)
- 1 limonun suyu
- 1 çimdik deniz tuzu ve taze öğütülmüş karabiber
- 1 fincan kiraz domates

Badem ve Maydanozlu Pesto Sos İçin:

- 1 fincan suda bekletilmiş çiğ badem
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 çay bardağı taze maydanoz yaprakları
- ½ su bardağı taze rendelenmiş tulumpeyniri
- 1 çimdik deniz tuzu ve taze öğütülmüş karabiber

Yapılışı:

Mutfak robotu veya blendırda doğranmış badem, zeytinyağı ve sarımsağı karıştırın. Bademyağı üste çıkana kadar 1-2 dakika işlemi devam ettirin.

Maydanozu soğuk suda durulayın ve kurulayın, kalan sudan endişelenmeyin, pestoda suya da ihtiyacınız olacak. Maydanozları da blendıra ekleyin ve karışım yumuşak ve parlak yeşil olana kadar yaklaşık 2 dakika daha karıştırın. Eğer pesto katıysa birkaç çay kaşığı su ekleyin. Üzerine taze rendelenmiş peyniri dökün ve ihtiyacınız kadar tuz, karabiber eklemesi yapın. Karışımı beklemeye alın. Büyük bir tencerede firıği ve et suyunu bulgur pilavı gibi pişirin. Pişirme tamamlandığında ateşten alın ve soğumaya bırakın. Servis tabağına alıp, maydanoz pestonuzla karıştırın.

Sağlıklı Ara Öğünler

Yemekler tamam, peki aralarda neler yiyeceğiz Ayşe? Abur cubur yok mu? Tabii ki abur cubur yiyebiliriz ancak kuruyemişler, meyveler ve sağlıklı atıştırmalıklarla. Her zaman yanınızda, çocuğunuzun beslenme çantasında bir torbada ara öğün gibi atıştırmak için bulundurabileceğiniz bir tarif:

Ayşe'nin Enerji Bombası Yulafı Protein Topları

Malzeme:

• 80 gram yulaf ezmesi (Yulaf ezmesini blendırda çekerek un haline getirin, aksi takdirde kalın yulaf parçacıkları yüzünden yoğurması sorun oluyor, yapışmıyor.)

- 1 çorba kaşığı bal
- 1 avuç çiğ ve suda bekletilmiş fındık
- 1 avuç çiğ ve suda bekletilmiş badem
- 4 tane hurma
- 2 tane kayısı
- 1 avuç kuru üzüm
- 2 yemek kaşığı çiğ ve suda bekletilmiş yarfıstığı
- 1 çorba kaşığı Chia tohumu (tercihinize göre)
- 2 çorba kaşığı fıstık ezmesi

Tüm malzemeleri blendıra koyup iyice püre kıvamına gelinceye kadar ezin. Sonra elinizle bir lokmalık toplar yapın, servis tabağına dizip buzdolabında 30 dakika bekletin. Çocukların beslenme çantasında, salonda elinizin altında, spor yaptığınız günlerde sağlıklı ve enerji seviyenizi dengede tutacak bir ara öğün. Toplamda 325 kalori.



Sebze Buketi

Bu sebze tabağını hazırlamayı ve yemeyi çok seviyorum. Mevsiminde tüm sebzelerden hazırlayabilirsiniz.

Malzemeler:

- 1 havuç
- 2 salatalık
- 4 kereviz sapı
- 1 kırmızı dolmalık biber
- 1 sarı dolmalık biber
- 2 tutam çiçek koparılmış brokoli
- 2 tutam çiçek koparılmış karnabahar

Tüm malzemeleri uzun uzun kesiniz. Tüm sebzeleri servis tabağına alıp ortasına ekleyeceğiniz bir dip sos ile çocuklarınızın seveceği bir atıştırma

hazırlayabilirsiniz. Kızım normalde sebzelere pek düşkün olmasa da bu ta-
bağa bayılıyor.

Dip sos olarak ise sizler için aşağıdaki favorilerimi listeledim:

Humus

- 1 bardak haşlanmış nohut
- 1 bardak tahin
- 1 diş sarımsak
- 1 limon suyu
- 1 tutam tuz

Hepsini iyice ezerek karıştırın.

Sarımsak ve Taze Kekikli Süzme Yoğurt

- Süzme yoğurt ve diğer malzemeleri karıştırın.

Guacamole Sos

- 1 bütün ezilmiş avokado
- Yarım ince kıyılmış kırmızı soğan
- Bir limon suyu ile iyice karıştırın.



Doğanın Döngüleriyle Uyumlu Yaşamak

Hayatınızdaki cevapları Tabiat Ana'ya sorarak bulduğunuz oldu mu? Onun bilgeliği sizin bilgeliğiniz mi? Hayatınız, bedeniniz onunla bağlantılı mı? Örneğin yazları enerjik, dışadönük, neşeli, pervasız, cinsel gücü yüksek ve yaratıcı, sonbaharda bitirme temizleme gücünü kendinde bulan, iyi gelmeyen şeylerden hızla kurtulabilen, kış olunca içine dönen, derinleşen, ağırlık içinde yenilenen, sonra o ilkbaharda kendini yenilenmiş hisseden ve uyanışa geçen misiniz?



AROMATERAPİ

Aromaterapi Nedir?

Çocukluğumda içinde bulunduğum ortamdan beni başka bir âleme taşıyabildiğinin gücünü keşfettiğimden beri güzel kokan şeyler beni büyülemiş ve etkisi altına almıştır. Kokuların gücünü önce kendi çocuk dünyamda, sonra büyüdükçe yetişkinlerin üzerinde de keşfettiğimden beri aromaterapi var hayatımda. Günümüzde “aromaterapi” adını her yerde duyuyoruz. Ancak masajları, mumları, vücut ürünlerini biliyoruz da gerçek anlamıyla nedir aromaterapi?

Aromaterapinin ABC'si

Kokusunu veren yani aromatik bazı bitkilerden elde edilen öz yağların fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlık için kullanımına “aromaterapi” denmekte.

Bu arada aromaterapi öz yağlarına, uçucu veya esansiyel yağlar da deniyor. Aromaterapi öz yağlarının izini sürersek Antik Mısır'a kadar gidiyor. O zamanlar her türlü sağlık probleminde kullanılan aromaterapi öz yağları günümüzde masajda, solunum yoluyla, mekân kokulandırmada, banyolarda ve kremlerde kullanılıyor. Aslında aromaterapi bilimini şöyle anlatabilirim. Aromaterapi size kitabımın başında anlattığım bütünsel yani holistik yaklaşımın en değerli terapilerinden. Bütünsel tedavi yaklaşımı içinde yer alan aromaterapi yağlarının kompleks kimyasal yapılarını

anlamak ise modern bilimin en önemli amacı olmalı. Ancak bunu aşan başka bir boyutu ise, hâlâ yeterince ekipmana ve anlayışa sahip olmadığı için bu yağların olağanüstü şifa güçlerini bilimsel açıklamaya hazır olmaması. Çünkü bana göre aromaterapi hayatın, yaratıcının ve doğanın kendi mucizesi.

Aromaterapi öz yağları, semptomları gidermek için laboratuvarda yaratılmış sıradan bir ilaç gibi tek boyutta çalışmaz. Bir rahatsızlığın tedavisinde kullandığınız tek bir öz yağ tek başına, zihinsel, ruhsal ve bedensel boyutta çalışır. Öz yağlar zihinsel boyutta; başta stres, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarda etkilidir. Fiziksel boyutta cilt problemlerinde, kadın hastalıkları, ağrılarda, kas-kemik ve eklem rahatsızlıklarında, baş ağrısı, kas, eklem rahatsızlıkları, solunum yolları rahatsızlıkları gibi aslında sayısız bedensel rahatsızlığın tedavisinde kullanılır. Ruhsal boyutta ise uykudan özgüven eksikliğine, aşk acısından konsantrasyon artırmaya kadar pek çok durumu dengelemekte yardımcıdır. Bana göre güzel kokan her şeyin şifa gücü vardır, o yüzden aromaterapinin gerçek sağlığa ve her türlü dengeye giden yolda iyi bir rehber olduğuna inanıyorum.

Canlanma veya sakinleşme, içe dönme veya enerji toplama gibi farklı rahatlama ve arınmak istediğimizde aromaterapiyi rahatlıkla kullanabiliriz. Size bu bölümde, bir aromaterapist olarak aromaterapiyi hayatınızda nerelerde ve nasıl kullanıp, onun mucizelerinden nasıl faydalanacağınızı anlatacağım.

Aromaterapide kullandığımız öz yağlar özellikle sinir sistemi üzerinde farklı etkilerinden dolayı zihinsel boyutta yatıştırıcı, rahatlatıcı, zindeleştirici etkiye sahiptir. Aromaterapi yağlarının farmakolojik özellikleri dışında bilim dünyası hâlâ koku alma duyumuzun duygularımız üzerindeki kapsamlı etkisini çözebilmiş değil. Koku alma duyumuz aslında hayattaki en önemli duyularımızdan biridir ve beynimizin duygu, hafıza ve yaratıcılığı etkileyen kısmında yer alır. Koku alma duyusu 24 saat boyunca çalışır ve hiçbir zaman "kapatılamayan" tek duydur. Vücudun ilk ve en tanım-

layıcı deneme mekanizması kokudur. Yiyeceğimizin, bir ortamın iyi ya da kötü olduğunu anında kokusunu alarak değerlendiririz.

Koku duyumuz, günlük duygularımızın yüzde 75'ini etkiler ve hafızada önemli bir rol oynar. İnsan, 10 binin üzerinde koku molekülünü birbirinden ayırt edebilir. Bu koku molekülleri, solunumla burnumuzun içine girer ve koku reseptörleriyle etkileşime geçer. Koku reseptörleri, bu bilgiyi beynimizin limbik sisteminde bulunan koku alma merkezine iletir. Bir öz yağı kokladığımızda burnumuz tarafından algılanan aroma beynimizdeki limbik sistem, yani hafıza ve duyguları kontrol eden sistemin dışında iştah, sinir sistemi, vücut sıcaklığı, stres seviyesi ve konsantrasyonu etkileyen hormonların salgılanmasını kontrol eden hipofiz bezi ve hipotalamus alanı ile bağlantılıdır. Koku alma sistemi beyinde yer aldığından, koku alma duyusu hafıza, ruhsal durumumuz, stres ve konsantrasyon ile bağlantılıdır. Kokladığımız kokuyla ruhsal durumumuzu, hafızamızı, duygularımızı dengeleyebildiğimiz gibi eş seçimimizi bile yapıyoruz.

Aromaterapide kullandığımız öz yağlar, kimyasal yapılarıyla ilaç benzeri etkileşimdedirler. Nedeni ise farmakoloji yani ilaç biliminde kullanılan tüm hammaddelerin atalarının bu bitkiler olmasıdır. Laboratuvarıda yaratılmış bir antibiyotik içeriğinden 10 kat fazla kompleks yapısı nedeniyle bakterilerin bağışıklık kazanamadığı bir öz yağın aynı zamanda uykuya dalmayı kolaylaştırdığı gibi, nörolojik dengeleme sağladığı için boyun ağrılarını da nasıl giderdiğini anlamak ve açıklamakta hâlâ zorlanıyor bilim dünyası. Bu yağların kimyasal içeriğini analiz ettiğimizde yağların çok katmanlı etkisini de hâlâ tam keşfetmiş değil.

İnsanoğlunun doğada ilk zamanlarda yaşadığı sağlık sorunlarında tek yardımcısı yine doğaydı, işte o zamanlarda aromatik bitkilerin iyileştirici gücünü fark etti. Ve antik çağlardan beri aromatik bitkilerin damıtılmasıyla elde ettiği öz yağları şifa için kullanmaya başladı.

Bu girişten sonra aromaterapinin zihinsel ve ruhsal dengemizi korumadaki önemi geliyor.

Gevşetici Etki: Günlük sorunlardan uzaklaşma, temizlenme söz konusu olduğunda, içi güzel aromaterapi yağlarıyla dolu bir banyo kadar mutlu eden az şey vardır. Yüksek binalarda, elektromanyetik alanlara maruz kalarak topraklanmayı ihmal eden bizler için içine biraz da tuz eklenmiş banyo topraklanmamıza da yardımcı olacaktır. Ayrıca tuzların içerdiği mineraller cildimizi besler, arındırır. Banyo tuzları genellikle deniz tuzu ve öz yağlarla başka kokulardan yapılır, cildi yumuşatır, toksinleri sökerler. Banyo köpükleri hoş koku yayarlar ve sabun yerine kullanılabilirler. Banyo yağları öz yağlar, farklı kokular içerir ve cildinizi nemlendirir. Banyo çayları suya konulduğunda çok çeşitli terapi etkileri olan kurutulmuş otlarla dolu çay poşetleridir. Ben genelde keten torbaların içine papatya, lavanta, kalendula gibi besleyici özellikte kuru bitkilerden hazırladığım banyo çaylarını, banyo küvetinde 10 dakika bekleterek kullanıyorum.

Yoğun spordan sonra kas sertleşmesi ve hassasiyetini gidermek için canlandırıcı banyo formülümü uygulayın; küveti vücut ısıınızda doldurun, içine dilerseniz sadece 1 çorba kaşığı deniz tuzu ekleyerek enerji dengelememize yardımcı olabiliriz. Aromaterapi dinlendirme, rahatlatma, arındırma, enerji verme gibi farklı ruh durumlarını canlandırabileceğiniz en yetenekli şifa metodudur. Biliyorum su ziyan etmek istemeyebilirsiniz veya evinizin küveti olmayabilir. Yine de yağlarınızı banyodan önce iyice vücudunuza sürüp ılık duşun altında durmak da fena olmayacaktır.

Sinir Sisteminizi Rahatlatmak ve Sakinleşmek: Aromaterapide zihinsel rahatlatma için kullandığımız, uykusuzluktan sinirliliğe etkisi en yüksek öz yağ olan melisadan da bahsetmeliyiz. Yaprakları limon kokulu olduğu için kovanotu/oğulotu/limonotu olarak da adlandırılır. Melisa öz yağı çok az miktarda üretilen bir öz yağdır, bu yüzden melisa öz yağı pahalı bir yağdır. Ucuz melisa öz yağlarından uzak durun çünkü onlar gerçek melisa bitkisi değil, genellikle limonotu (yalancı melisa) ve idrisotu içe-

rir. Ve rahatlatıcı etkiye sahip değildir. Gerginlikte, streste sinirleri yumuşatır, dinlendirir ve uykusuzluğa iyi gelir. Melisa genellikle sindirime yardımcı olarak kullanılır ve zaman zaman mide yanması, gaz, şişkinlik ve dolgunluk hissini gidermeye yardımcı olur. Gerçek tedavi edici özelliğe sahip melisa öz yağı etkili ve çok değerlidir.



Rahatlatıcı Banyo Yağı: Derin gevşeme ve zihinsel olarak rahatlayacağınız harika bir banyo karışımı: Su dolu küvetinizin içine 10 damla lavanta öz yağı, 5 damla yasemin öz yağı ekleyin.

Sonra günün stresini dışarıda bırakın ve rahatlatıcı banyonuzda derinden gevşeyin.

Ayşe'nin Banyolar Kraliçesi Aromaterapi Karışımı

Greyfurt ve lavanta öz yağlarıyla hoş kokulu ve canlandırıcı bir karışım hazırlayabilirsiniz.

Tam yağlı süt hem cilt hassasiyetini önler hem de cildinizi nemlendirir.

- 4 damla greyfurt öz yağı
- 5 damla lavanta öz yağı
- 1 kupa tam yağlı süt

Sütün içerisine tüm malzemeleri ekleyip, doldurduğunuz ılık küvete bu karışımı ekleyin.

Aromaterapi ile Enerji Kazanın

Zindeleştirici Etki: Aromaterapide kullanılan öz yağlar kimyasal yapıları gereği ağrı giderici, mikrop öldürücü, dolaşım hızlandırıcı, ısıtıcı, sinir sistemini uyarıcı veya yatıştırıcı gibi hem ruhsal hem fiziksel boyutta etkilerde olabilirler. Şimdi size doktorlarla veya eczacılarla konuştuğumuz dilden konuşmayacağım ancak ester, fenol gibi moleküler kimyadan bahsediyorum aslında burada. Kimyasal yapıları nedeniyle aynı zamanda kan dolaşımını hızlandırıcı, enerji ve ruh hali yükseltici etkilerini de unutmamalı öz yağların. Kendinizi tükenmiş, zihinsel olarak kapasitenizi aşmış, hiçbir şey anlamaz veya hatırlayamaz hissettiğinizde işte size bu öz yağlar yardımcı olacak.

Okaliptüs Öz Yağı (*Eucalyptus radiata*)

Aromaterapide özellikle solunum yolları problemlerinde kullandığımız okaliptüs öz yağı kimyasal içeriği nedeniyle aynı zamanda zihinsel olarak kuvvetlendirici, canlandırıcı ve konsantrasyonu artırıcıdır. Su dolu aromaterapi kaplarınıza damlatacağınız okaliptüs öz yağı sınav öncesi zihnini açarak konsantrasyon ve öğrenme kapasitenizi artıracak, uykunuzun gelmesini engelleyecektir.

Zencefil Öz Yağı (*Zingiber officinalis*)

Yüzde 59 sesquiterpene içeren zencefil öz yağı sıklıkla bulantı, kusma, araba tutmasına bağlı halsizlik gibi sıkıntılarda kullanılsa da uyarıcı etkileriyle de aromaterapide canlandırma etkisiyle de sıklıkla kullandığım öz yağlardan bir tanesi. Isıtıcı ve uyarıcı özelliğiyle zihinsel yorgunluk, konsantrasyon eksikliği, düşük motivasyon, depresyonda ki-

şiyi yükselten, moral ve motivasyon veren bir öz yağdır. Parmaklarınıza süreceğiniz bir iki damla zencefil öz yağını şakak bölgenize masajlarla uygulayabilirsiniz.

Biberiye Öz Yağı (*Rosemarinus officinalis*)

Keskin kokusuyla yemeklerimize lezzet veren biberiye öz yağی aromaterapide zihni uyanık tutan, ferahlık veren, konsantrasyon artırıcı bir yağdır. Önemli bir sınav, sunum veya iş görüşmesinden önce biberiye öz yağının bu mucizevi özelliğinden faydalanmanızı tavsiye ederim. Biberiye öz yağını bir parça pamuk üzerinden üç dakika koklamak; uyanıklık düzeyini artırır, endişe düzeyini azaltır, matematik problemlerini daha çabuk çözmeyi sağlar, dikkat artırıcı etki yapar ve egzersiz rutinini canlandırır.

Küçük Bir Peri Kızı ve Kokular

Aromaterapi yağları zihinsel ve ruhsal olarak kendinizi çok yüklü, tükenmiş ve yoğun hissettiğinizde arınmak ve içe dönmek için kullanabileceğiniz en dost yardımcılarınızdır. İnsanlarla yapacak binlerce iş, telefonlar, çocuklarınız, sosyal medya ile çevrelenmiş yoğun ve yorgun bir günün sonunda sığınacağınız güvenilir ve sakin bir limandır aromaterapi öz yağları. Size rahatlamanız, zihninizi boşaltarak arınmanız için incelikle destek verirler, aromaterapi bütünsel şifanın en etkili metotlarından. Ama önce kalbimin en dip köşesindeki iki yağımı ve hayatımdaki anlamlarını paylaşmak isterim sizlerle.

Aslında bu yollara düşmeme neden olan lavanta ile başlamalı...



Lavanta Öz Yağı (Lavandula angustifolia)

Size biraz lavanta ile olan dostluğumdan bahsedeyim. Yapısı, içeriği, faydası bir yana aromaterapiye sevdalanma hikâyemin başkahramanıdır lavanta. Küçük bir kızken kendi yaşitlarımla bir türlü uyum sağlayamazdım demiştim ya hani? İşte o zor zamanlarımda boya kalemlerim, kitaplarım ve sonra bir de lavanta çıkageldi. Evimize gelen bir hediye paketi içinde gördüm ilk onu. Güzel şişesinin içinde bir de güzel kokmuyor mu? Güçlü, keskin ama bir yandan şefkatle sarmalayan, seni sakinleştiren ama enerjini düşürmeyen. Ne huzur verici, ne güçlendirici. İşte o lavanta...

Lavanta kokusu benim sonraki hayatımda kurtarıcım oldu. Perilere inanan bu kızın feneri, yaşam koçu oldu. İlerlemekten ve karar vermekten korktuğum anlarda bana güç verdi, üzgün olduğumda omzunda ağladığım en iyi arkadaşım oldu. Ağaçların veya gözlüklerimin arkasına saklanırken, aşkımın mesajı olarak utangaç bir şekilde veda ederken sevgilimin

eline tutuşturduğum bukette, düğün davetiyemdeydi. Kızıma hamileyken benimle doğuma geldi, doğum koçum oldu. Bebeğimin ilk banyosunda yanımdaydı, poposu pişik olmasın diye yine oradaydı. Arkadaşım lavanta bana aromaterapiyi önerdiğinde, "Bu işi yapabilir miyim?" diye şüphe içinde olduğumu hatırlıyorum. Ancak bir klinik aromaterapist olma yolunda Londra'ya gittiğimde, aynı benim gibi aroma sevdalısı bir oda dolusu insanla bir araya gelince ilk kez ait olduğumu hissettiğim bir yerde bulundum. Bunları hep o tatlı hınzır lavanta yaptı işte sevgili okur... O her yere yakıştı, hep yanımda durdu. Ama en çok da yastığımın ucunda durdu lavantam aşkım.

İki senelik aromaterapi eğitimimde kimyasal yapısını, kullanım alanlarını iyice öğrendikten sonra lavanta ile aşkımın tesadüf olmadığını anladım. Lavanta aromaterapide ve dünyada kullanılan en popüler öz yağ. Nedeni ise basit, ister bebek olun ister yaşlı, ne derdiniz varsa çözer, her duruma koşar... Ne mi yapar? Uykunuzu getirir, sinirinizi rahatlatır, sivilcelerini kurutur, yara ve yanıklarınızı hızla iyileştirir, pişik, egzama, siğil, mantar, çıban giderir. Hastalarda da kullanılır, hamilelerde de, doğumda da, bebeğin ilk banyosunda da... Yani benim tatlı lavanta öz yağımı günlük hayatınızda her yerde, her durumda rahatlamak, arınmak, sakinleşmek, temizlenmek amacıyla kullanabilirsiniz.

Türk Gülü (Rosa damascena)

"Gülünce dudakların, bir gonca güle benzerdi.
Ben dudaklarını, sense gülleri severdin..."

Gül, ne anlamlı ne derin bir bitki. Tüm inanç sistemlerinde kendisine methiyeler düzülmüş, hayranlık uyandırdığı şairlerin, yazar ve düşünürlerin kaleminden ona atfedilen satırlar dökülmüşken gül nelere kadir bilir misiniz? Sembolik olarak insanın katmanlarını bile ifade eden gül, aromaterapide de bizim için en değerli yağlardan. Gül nelere kadir, nelere?

Türk gülü olarak kozmetik ve aromaterapi dünyasında ün yapan bu öz yağ gül ailesinden aromatik öz yağı çıkarılan ürün bende çok emeği olan, benim de en değerlilerimden. Gül öz yağı çok nazlıdır, kendini çok zor açar ve verir, utangaçtır ama işvelidir de. Bir kadın gibi gizemlidir ancak sarıp sarmalayıcıdır da. Her daim iyilik için çalışır o da. Kalbi iyidir gül yağının, bu yüzden de kalp ve kalple ilgili her sorunda bize yardımcıdır. Kutsaldır gülyağı. Rosa damascena, Damask gülü yani Şam gülü botanik ismiyle bildiğimiz ve aromaterapide kullandığımız bu harika yağın en iyisi ülkemiz toprağından Isparta'dan çıkar. Zor elde edilir, az çıkar ve çok pahalıdır gül öz yağı.

Aşk ve aşkla ilgili her durumda edebiyat ve sanatta kullanılan gül, aromaterapide de aşk acısından platonik aşka, mateme kadar geniş bir alanda bize yardımcıdır. Gül öz yağı içeren masaj yağları ile yapılacak tam vücut masajları bizi dinlendirir ve sakinleştirir.

Gül öz yağı, dişil enerjiye sahip bir yağ olduğu için tüm kadınsal sağlık sorunlarında da yardımcıdır. Biz zaten dişiyyiz. "Ne diyorsun sen Ayşe?" mi diyorsunuz? Hemen anlatayım...

Bu aralar ortalarda kariyeriyle beraber, evlenen, bir de çocuk yapan ama yalnız pek çok kadın görüyorum. Rekabetçi iş yaşamı, erkek baskınlığındaki şirket içi çalışma düzeni gibi pek çok şey biz kadınları biraz erkeksi hale getiriyor. Yanlış anlamayın, dişi görünmek ile dişil enerjiye sahip olmak aynı şeyler değil.

Yüksek topuklu seksi elbiselerin içinde yürüyen erkekler gibi olabiliyoruz. İşte tam bu durumlarda, gülyağı kalp merkezimizi dengelediği gibi empati, şefkat, vericilik duygularını körükler. Dişil enerjimizi dengeler. İçinizdeki eril enerjinin baskınlığını gül öz yağı ile dengeleyin. Dişil ve eril enerjileri dengeleyin.

Gülün sembolizminde aşkın ve birliğin, bütünleşmenin, tüm doğa ile senkronizasyonun şifreleri bulunur. Hani kitabımın başında titreşim tıbbından bahsetmiştim. Şimdi gelelim gül öz yağına. Efendim, özellikle aromaterapide kullandığımız Türk gülü saf öz yağının titreşimi yaklaşık 320

hertz. Yani kendi normal frekansınızın tam 6 katı. Aromaterapide gül öz yağını kalp ve aşkla ilgili durumlarda dengeleyici olarak kullanmamız da bu yüzden. Yapılacak şey ise basit. Gül öz yağını, matem veya yas gibi çok ağır duygusal durumlarda, fanatizme varan aşklarda, takıntı ve davranış bozukluklarında, çok yoğun enerjilerin olduğu ortamlarda ve ruhsal çalışmalarında titreşiminizi yükseltmek için kullanınız. Yalnız, gerçek gül öz yağı çok pahalı bir yağdır ve 1 veya 2 gram olarak minicik şişelerde satılır. Sadece aromatik öz yağ ticareti yapan aromaterapi mağazalarında veya gülyağı üreticilerinde satılır ve lütfen buralardan alınız. Alacağınız tüm diğer yağlar aslında gül esansı, sentetik esans veya gül yağının yan sanayi ürünleridir. Gül öz yağı, senede sadece mayıs ayında Isparta'da çok az çıkar. Sadece buhar damıtmasıyla elde edilir, nadir olduğu için litresi altı bin euro civarındadır. Gerçek gül öz yağını nereden alacağınızı kitabımın arkasındaki İyi Yaşam Rehberi'mde veriyorum.

"Bizler, hangi titreşim seviyesindeyse o titreşimdeki olayları, insanları ve oluşumları hayatımıza çekeriz. Yani benzer titreşimler birbirini çeker. Pozitif titreşimdeyse pozitif, negatif titreşimdeyse negatif çekeriz. Bunların hepsini içimizde dengeli olarak bulundurmak ve nötr bir alanda kalabilmek ise esas hedefimiz. Hayat her an bu iki kutup arasında gider gelirken bize düşen merkezde durarak iki döngüyü de anlam yüklemekten deneyimlemek. Kalplerimiz ve özümüz sadece o şefkatli dünyada var."

Hayat her an bu iki kutup arasında gider gelirken bize düşen merkezde durarak, iki döngüyü de anlam yüklemekten deneyimlemek. Pozitif titreşimdeyse pozitif, negatif titreşimdeyse negatif çekeriz. Tabii önce, bunu fark edebilmek için içgörüye, egoya yenik düşmeden sahici kendimiz olabilmek cesaretini göstermek, her şeyde dengeyi yakalayabilmek ve nötr bir alanda kalabilmek ise esas hedefimiz. O nötr alan ait olduğumuz yer. Gerçek dünyamız. Kalplerimiz ve özümüz sadece o şefkatli dünyada var.

Mekânda Aromaterapi

Aromaterapinin en yaygın ve etkili uygulama alanlarından biri de, hence mekânlar. Aslında hemen herkesin aklına aromaterapi denince hemen masaj gelse de, benim için aromaterapinin bir numaralı kullanım alanı olan, hayatımızın çalışma, dinlenme, beslenme veya yakınlaşma gibi çok farklı dönemlerini geçirdiğimiz yerlerin dengelenmesi. Bu alanların enerjisel olarak temizlenmeye ihtiyaçları olacaktır. Ayrıca aromaterapiyi rahatlama, konsantrasyon artırma, tazelenme gibi istediğiniz zihinsel duyuları uyandırmak için kullanım alanına ve işlevine bağlı olarak mekânlarda kullanabiliriz. Aromaterapi öz yağlarını yatak odanızda, tazelik, sıcaklık, baştan çıkarma ya da huzur gibi özel bir ruh halini yaratmak için veya ofisinizde karar vermeyi, öğrenmeyi, konsantrasyonu kolaylaştırmak için nasıl kullanacağınızı merak ediyorsanız, cevabı aşağıda.

Yatak Odanızda Dinginlik İçin Sakinleştirici Aromaterapi Karışımı

- 250 mg saf su
- 8 damla yasemin öz yağı
- 7 damla lavanta öz yağı
- 7 damla sandal ağacı öz yağı

Bu malzemeyi karıştırıp aroma kaplarına dökerek yatak odanızda kullandığınızda sizi sakinleştirecek, uykuya dalmanızı kolaylaştıracaktır. Yasemin öz yağı sinir sistemi üzerinde sakinleştirici etkiye sahiptir. Lavanta ve sandal öz yağları ise sakinleştirici olduğu gibi uykuya dalmanızı kolaylaştıracak, zihninizi boşaltmanıza yardımcı olacaktır.

Ofisinizin Havasını Temizleyecek ve Zihinleri Uyandıracak Aromaterapi Karışımı

Genel olarak merkezi havalandırma ve iklimlerin ofis çalışanlarını başka işlerde çalışanlardan dört kat daha fazla üst solunum yolları enfeksiyonuna açık hale getirdiği tespit edilmiş. Peki, siz çalışma ortamında kendinizi hastalıklardan nasıl koruyabilirsiniz? Birçok öz yağ bakterilere, mantarlara ve virüslere karşı koyan özelliklere sahiptir. Bu yağların çoğunun aynı zamanda yararlı psikolojik ve bağışıklık sistemi güçlendirici etkileri vardır.

Mikrop ve bakteri öldürücü öz yağlar: Kekik, çay ağacı, lavanta, biberiye, okaliptüs. Bu kokuları çalışma alanınıza yaymak için elektrikli yayıcılar kullanmak en etkili yoldur. Ayrıca özellikle kış aylarında viral üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı dezenfekte etkileri nedeniyle, küçük bir kap suyun içine birkaç damla damlatarak veya birkaç damlayı pamuk parçasına damlatarak bir radyatör ya da ısıtıcının yanına koyabilirsiniz.



Konsantrasyon ve Dikkat Artırıcı Uyarıcı Karışım

- 1 litre su dolu bir kap
- 30 damla limon öz yağı (Citrus limonum)
- 30 damla mandalina öz yağı (Citrus reticulata)
- 8 damla nane öz yağı (Mentha piperita)
- 8 damla okaliptüs öz yağı (Eucalyptus globulus)

Öz yağlarını su dolu kabın içine damlatın, mümkünse kalorifer peteği üstünde, yok ise aroma pot dediğimiz aromaterapi kaplarında kullanın.

Uyarı: Bir yayıyıcıda kullanım açısından uygun olan kekik öz yağını direkt koklamayınız, mekânda kullanmayınız. Çok düşük dozajda kullanınız.



CİLT BAKIMI VE GÜZELLİK

Cildimiz Her Şeyimiz – Kaybetmeden Değerini Anlamak

Yirmili yaşlarımın başında cildim bebek cildi gibiydi. Cilt bakımına çok önem veren ve tüm doğal malzemelerle cilt bakımı yapan bir annenin kızı olmama rağmen cilt bakımına o yaşlarda pek de önem vermediğimi hatırlıyorum. Yirmi yaşında cildim çok ağır makyajla ve makyaj malzemeleriyle tanıştı. Uzun saatler cildimde kalan makyaj, kötü beslenme alışkanlıklarım, cilt bakımını ihmal etmem sonucunda yirmi beş yaşında sivilcelerle tanıştım. Daha önce yüzüne pudra sürülmüş zannedilen muhteşem cildim gitmiş, sürekli bir yerinde iltihaplı sivilceler olan ve makyajla kapatmaya çalıştığım bir cilt gelmişti. Cildimi temiz tutmanın veya ölü hücrelerden arındırmanın öneminden bahseden birileri de yoktu. Sadece satış amaçlı olarak, hiç kullanmayacağım ürünleri bana satan, ancak bu ürünleri kullanmadan önce cildime nasıl bakmam gerektiğini anlatmayan bir sistemin olması ne kadar üzücü şu an anlıyorum. Bu satırları da bu yüzden yazıyorum. Pürüzsüz, parlak, gözeneksiz bir cilt sadece kozmetik kullanımıyla olmuyor. Yediğimiz şeyler cildimizi etkiliyor. Mükemmel bir cilt hayal mi? Hayır. Sadece belli prensipleri ve kuralları var. Hepsi aynı yerden geçiyor.

Cilt Bakımının ABC'si

Siz de benim gibi her şeyi anlamaktan ve öğrenmekten hoşlanan biriyseniz, yaşlanmayı yavaşlatmak ve cildimizi olduğunun en iyi haliyle koruyabilmek için önce cildi anlamalısınız. Cildi koruyan ve yaşlanmayı önleyen üç ana element var: keratin, kolajen ve elastin. Bu elementler vücutta yer alan proteinlerdir. Cildimizin sıkılığı ve gençliği işte bu üçlünden geçiyor. Mükemmel cilde sadece yirmili yaşlarında sahip olduğundan hayıflanıp arkadaşlarına kırklı yaşlarında "Ben genç kızken..." diye başlayan cümleler kurduğumu görüyorum. Bu kelimeleri anneanneye bırakmalı ve kırk yaşında da yirmili yaşlardaki cildine sahip olman için nelere ihtiyacın olduğunu bir de benden dinlemelisin.

Modern kozmetiklerin içerdiği kimyasal maddeler, sentetik kokular, koruyucular ve birçok katkı maddesi var. Bunları sürdüğümüzde vücudumuzda kalıntı oluşturuyorlar. Bu ürünleri sürdüğümüzde cildimizin en üst tabakası tarafından emiliyor ve sürekli kullanıldıklarında insan sağlığına zarar veriyor ve hastalıklara neden oluyorlar. Nedeni? Bu ürünlerin içeriklerinin bizim hücre yapımıza uygun olmaması. Vücudumuz çok akıllı bir makine diye boşuna demiyorum, içsel veya dışsal vücut kendisine en uygun besin veya kendisine en çok faydayı sağlayacak ne ise bünyesine onu kabul ediyor, bünyeye uygun değilse reddediyor.

Bakın, cildimiz bir organ. Bedeni dış etmenlerden koruyan vücudumuzun en büyük organı. Sentetik kozmetiklerin içerdiği tüm kimyasallar cilt tarafından emilerek, kan dolaşımı üzerinden sisteme alınır, bu kimyasal maddeler herhangi bir faydaları olmadığı için vücut tarafından atık madde olarak algılanır ve ayrıştırma işinden sorumlu incebağırsağına gönderilir. Bu maddeler incebağırsakta birikir, bunun sonucunda vücudumuz toksik maddeleri depolamaya başlar ve öncelikle bağışıklık sistemi-miz çökmeye başlar. Sonrasında ise buna bağlı olarak alerjiler, sivilceler ve daha neler neler...

Ayşe'nin Mottosu:

"Yiyemeyeceğiniz hiçbir şeyi cildinize sürmeyin."

Cilt bakımının temeli temizliktir. Sabah ve akşam cildimizi yıkamamız, temizlememiz gerekir. Bu kısımda da temizlik ancak cilt tiplerine göre yapılabilir. Bence en efektif olanı mutlaka suyla yıkanmasıdır. Cilt tipiniz ne olursa olsun, makyajınız varsa losyon bazlı bir ürünle temizledikten sonra mutlaka ılık su ve hafif bir jelle cildinizden tüm kir ve krem kalıntılarını temizleyin. Sonrasında mutlaka tonik veya benim yaptığım gibi aromaterapide hidrosol dediğimiz çiçek sularını kullanın. Cildim yağlı ve sivilcelenmeye meyilli olduğunda mutlaka markam aisha'nın lavanta suyunu, nemlenmeye ihtiyacı olduğunda ise organik gülsuyunu kullanıyorum. Tonikten sonra yaşınıza göre serumunuzu ve sonrasında nemlendiricinizi kullanarak devam edin. Bunu gece de yapacağınızı söylememe gerek yok sanırım. Cildin sadece sabah akşam temizliği yeterli olmaz. Haftada bir mutlaka cildinizi ölü hücrelerden arındırın. Peeling dediğimiz arındırıcılar burada devreye giriyor.

Cilt bakımının esaslarını iyice öğrenirseniz her yaşınızda sizi üzmeden eşlik eden ve sizi hep en iyi şekilde göstermek için çalışan bir cildiniz olacağının sözünü veriyorum. Bunun için ise doğanın hediyelerini kullanıyorum. Yağları, toprağı ve suları. Yani biyodinamik özü, yani canlılığı olan ürünleri kullanıyorum. Aromaterapiyi, kili, mutfaktaki gıdaları, kaynakları sadece doğada olan hediyeleri.

Neler mi? Hadi gelin bakalım.

"Güzellik sadece muhteşem yüz hatları değildir. Güzellik içeriden gelir. Sağlıklı, iyi ve parlak cilt, dişler ve saçlar ama her şeyden önemlisi mutluluk güzelleştirir..."

Aromaterapik Cilt Bakımı

Cildinizi koruyabilmek için günlük cilt bakımını asla atlamayın. Yaklaşık haftada bir, rutin yüz bakımınıza sağlıklı ve parlak görünmenize destek olacak, cilt tipinize uygun bir yüz maskesi ekleyin. Buhar banyosu ardından, maskenizi yüzünüze uygulayın, 10 ila 20 dakika kadar yüzünüzde bekletin, ardından ıslak bir bezle temizleyin. Cilt tipinize uygun bir nemlendirici kremle maske işlemini sonlandırın.

1. Adımı: Derinlemesine Temizlik

Yıkayın: Cildinizi bir temizleme ürünü ile iyice temizleyin, tercihen sabun içermeyen bir temizleyici ile yıkamanızı öneririm.

Çiçek Suyu ile Arındırın: Gül veya lavanta suyu döktüğünüz pamukla temizleyici kalıntılarını iyice temizleyin. Veya ılık su dolu bir kâseye 10-15 damla lavanta öz yağı damlatın. Leğene batırıp çıkaracağınız makyaj pamuklarını sıkın ve birkaç saniye yüzünüzün üstünde tutun. İşlemi on defa tekrarlayın, cildinizin sağlıklı ışıldadığını göreceksiniz.

Yüz Buharı Uygulayın: Gözenekleri açmak için her zaman buhar banyosunu öneririm, yukarıda buharın faydalarından bahsettim. Buharımıza aromaterapi öz yağlarından birkaç damla damlatırsak cildi derinlemesine temizleyebiliriz. Cildiniz kuruyorsa gül, kuru ve normal arası ise lavanta, hassas ise papatya, yağlı ise çay ağacı ve lavanta öz yağlarını tercih ede-

bilirsiniz. Buhar banyosunu 5 dakika uygulayabilirsiniz. Ayda bir buhar banyosu yapmanız yeterli olacaktır. Derinlemesine temizlik sağlayan yüz buharı, yüzünüze sağlıklı bir ısıltı kazandıracaktır. Sıcak buhar gözenekleri açar, kirleri arındırır ve cildi nemlendirir. Aromaterapi ise burada gerçekten etkilidir. Bitkiler ve öz yağlar buharın arındırıcı etkisini artırır. Cildinizi formda tutmak için ayda iki defa buhar uygulayın, cildiniz yağlı ve problemlili ise her hafta uygulayın. Kaynar suyun içine bir iki damla çay ağacı (teatree) öz yağı damlatarak bakterileri öldürün. Lavanta öz yağı ile gözenekleri sıkılaştırın.

Kil Maskesi ile Derinden Arındırın: İnsanoğlu doğanın bütün hediyelerinden faydalanmasını bilmiştir. Bunlardan bana göre bir tanesi de kil. Kil nedir? Toprak, taşların toz haline gelen parçalarıdır ancak toz haline gelmiş toprakla kil birbirinden farklıdır. Kil mineral içerir ve yapısı topraktan çok daha incedir. Kilde pek çok mineral bulunur. Dünyanın farklı bölgelerinde farklı özelliklerde ve renklerde killer vardır. Kilin renkleri de farklıdır, çıkan kil o bölgenin coğrafik yapısıyla ilgilidir. Cildimizin üstünde biriken ölü hücreler, kullandığımız toksik maddelerin ve çevresel kirliliğin kalıntılarını kendi başına atamaz. Atamadığı için gözeneklerimiz tıkanır, bu da hücrelerin oksijeni az, sorunlu veya düzensiz şekilde almasına neden olur. Sonuçta kendimizi halsizlik, çabuk hastalanma, çabuk yorulma başta olmak üzere birçok sağlık sorunu yaşarken buluruz.

Kil cildimizdeki hücrelerin daha fazla oksijen almasına yardımcı olur. Kil uygulamasıyla cildimizdeki gözenekler açılır ve vücudumuz daha fazla oksijen alır. Bunun dışında bu uygulama derinin nemlenmesini, iltihap sorunlarının giderilmesini ve pürüzsüz olmasını sağlar. Yüz maskesi olarak kullanılan çeşitli bölgelerden toplanan killer yeşil, pembe, beyaz, sarıdır. İçeriklerine göre faydaları da değişir. Çamurlarda bulunan mineraller cilt tarafından emilerek cildimizi derinden temizler. Özellikle detoks sırasında hamam ile beraber kil banyosunu öneririm.

Bentonit Kil (Beyaz Kil): En etkili killerden biri olan bentonit kili en çok yağlı ve akneli ciltlere öneririm. Cildin sebum dengesini düzenleyerek aşırı yağlanmayı engeller, sivilceleri kurutur. Sivilceler, egzama, sedef gibi yangılı durumlarda cildi sakinleştirmek için de kullandığımız bentonit cilde faydalı mineraller bakımından zengindir.

Yağlı Ciltler İçin Arındırıcı Beyaz Kil Yüz Maskesi

- 1 çorba kaşığı bentonit
- 3 çorba kaşığı lavanta suyu
- 1 tatlı kaşığı tatlı bademyağı

Tüm malzemeyi karıştırın, cildinize ince bir ıspatula yardımıyla sürün. 5 dakika bekletin, ılık suyla durulayın. Ardından yine lavanta suyunu tonik gibi cilde uygulayın.

Aşırı Yağlı Ciltler İçin Arındırıcı Yeşil Kil Yüz Maskesi

Aşırı yağlı ciltler için önerilen yeşil kil magnezyum, kalsiyum, potasyum, fosfor ve silika gibi cilt için önemli mineraller içerir. Sivilcelerinizi çok hızlı iyileştirir.

- 2 çorba kaşığı bentonit kili
- 2 çorba kaşığı gülsuyu
- 1 tatlı kaşığı tatlı bademyağı

Tüm malzemeyi kâsede karıştırın, tüm cilde uygulayın, kuruyana kadar bekleyin. Ilık suyla yıkayın. Ardından gülsuyunu tonik gibi cilde uygulayın.

2. Adım: Besleyin

Maske Yapın: Cildinizin ihtiyacı olan nemi, canlılığı, tazeliği, parlaklığı kazandırmak için kullanacağınız maskeye ihtiyacınız olacak. İşte yapımı kolay, uygulaması hızlı ama etkisi çok güçlü tariflerim...

Normal Ciltler İçin Besleyici Hollywood Yıldızı Aromatik Yüz Maskesi

Yoğurt cilt dokusunu yumuşatır, kozmetik kil pürüzleri giderir, lavanta ve ıtır öz yağları ise cilde sağlıklı bir ışıltı kazandırır.

- 2 tatlı kaşığı tam yağlı yoğurt
- ½ tatlı kaşığı kaolin
- 2 damla lavanta (*Lavandula angustifolia*) öz yağı
- 1 damla ıtır (*Pelargonium graveolens*) öz yağı

Bütün malzemeleri bir kâsede güzelce karıştırın. Maskeyi temiz cilde uygulayın. 15 dakika sonra ılık ve nemli bir elbeziyle silerek temizleyin. Öz yağları, kaolini ve diğer malzemeleri nereden alacağınız kitabımın sonundaki Ayşe'nin İyi Yaşam Rehberi'nde mevcut.

Normal Ciltler İçin Sakinleştirici Muz ve Nohut Protein Maskesi

Nohudun cildi arındırıcı, hücre yenileyici ve yumuşatıcı özelliğe sahip olduğunu biliyor muydunuz? Peki ya muzun potasyum ve A vitamini bakımından çok zengin ve kızarıklık giderici olduğunu? Bu maskeye cildi sıkılaştırması ve canlandırması için bir de yumurta koydum.

3 yemek kaşığı nohut unu (blendırda yapabilirsiniz) veya haşlanmış nohut (püre olacak)

Püre haline getirilmiş 1 muz

1 çırpılmış yumurta

Hepsini bir kâsede karıştırıp bir püre haline getirin. Boynunuz ve yüzünüze bu karışımı sürün ve bir 15 dakika beklettikten sonra bol suyla durulayın ve lavanta veya gülsuyunuz ile son bir kez daha temizleyin.

3. Adım: Koruyun

Cildi temizledik, arındırdık, besledik; şimdi korumamız için serumlarına geldi sıra... Yani aromaterapinin mucizelerine. Aromaterapide kullandığımız baz yağlar, amino asitler ve enzimler bakımından çok zengindir. Hücre yapımızı besleyerek, yeni hücre oluşumunu tetikleyerek kırışıklıklarımızı azaltabilir, cilt dokumuzu ve gözeneklerimizi sıkılaştırabilir, onarıcı özelliğe sahip oldukları için yara izlerimizi yok edebilir. Bu yüzden cilt bakımımızda maskeden sonra serumlar önemlidir. Sizin için son on senenin en çok sevilen aisha ürünü olan Hayat İksiri Yüz Serumu'mun formülünü paylaşıyorum.

Ayşe'nin Hayat İksiri Yüz Serumı

- 15 ml argan yağı
- 10 ml buğday özü yağı
- 10 ml üzüm çekirdeği yağı
- 10 ml kuşburnu çekirdeği yağı
- 5 ml avokado yağı
- 30 damla ıtır öz yağı (Pellargonium graveolens)

Kullandığım tüm yağlar hücre yenileyici, yara ve yanık iyileştirici özellikleri nedeniyle yaşlanma karşıtı bir serum için ideal içerikleri barındırmaktadır. Tüm malzemeleri 50 ml koyu renk cam şişeye koyup karıştırın. Maske sonrasında sabah akşam temiz cilde boyun dekolte bölgesi dahil olmak üzere bir damlalıkla 10-20 damla kadar aldığınız serumu uygulayın.

Önemli Not: Formüllerimde baz yağlar –yani kokusuz bitkisel yağ olanlar– mililitre olarak, öz yağlar ise damla olarak belirtilmiştir. Öz yağların çok kuvvetli olmalarından dolayı seyreltilerek kullanılmaları gerekmektedir. Her 30 damla, 1 mililitreye tekabül etmektedir. Buna özellikle dikkat etmenizi rica ederim.

Selülitlerinizden Sonsuza Dek Kurtulun

Selülit sorunu, söylendiği gibi deri veya yağ hücrelerinin bozulması değildir. 16 yaşından beri selülitlerimle uğraşıp sonunda onlardan kesin olarak nasıl kurtulabileceğimi keşfettim. Bu sırrı şimdi sizinle de paylaşıyorum...

Selülitin; kas liflerinin ve onları bir arada tutan bağdokunun yeterli kan dolaşımı alamaması ve uyarılamaması sonucu meydana gelir. Genelde popo ve basen bölgesinde bulunan kas dokuları yeterli çalışmadığında, kan dolaşımı da zayıflıyor. Kaslar bozulunca veya çalışmadığından dolayı bu bölgede hiç kas oluşmadığında içerideki yağ hücreleri de kendilerini dışarıya atmak için can atıyorlar. Kendilerini gösterebilmek için adeta yarışıyorlar. Yani gevşek kas bağlarımızın arasından bize “Ce e!” diyorlar. İşin beslenme kısmı tabii ki çok önemli. Bu konuda ne yapabileceğiniz elinizdeki kitabın beslenme bölümünde mevcut.

Selülide Karşı Ne Yapabilirsiniz?

Önce Tuzakları Fark Edin:

1. Selülit ürünleri gerçek para tuzağı, pazarlama harikaları... Hepsine binlerce lira yatırmış biri olarak cevabım şudur ki o ürünlerin hiçbirisi işe yaramıyor. Doğru mu? Bence doğruluğu kanıtlanmış. Kozmetik markaları PR bombardımanından bize bu gerçeği göstermemek için ellerinden geleni yapıyorlar.

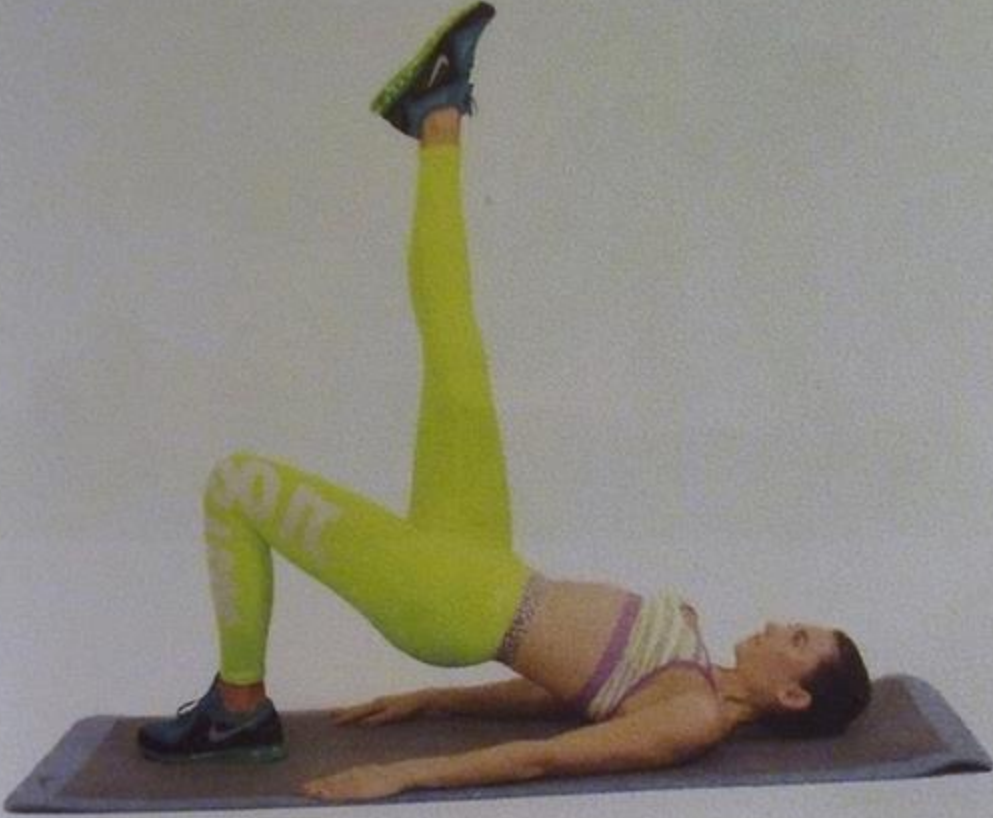
2. Selülit masajları, manuel el masajı ürünleri, body wrapler... İşte bunlar da selülit konusunda hiçbir işe yaramıyor. Doğru mu? Ben masaj yaptırmayı çok severim ve çoğu profesyonel olan masaj ve spa merkezlerini denedim ama kısa vadede etkili olsalar da selülit masajlarının bir işe yaradığını görmedim.

3. Selülit tedavisi olarak güzellik merkezleri tarafından sunulan yöntemlerden biri olan mezoterapi ve diğer uygulamalar da yine kısa vadeli etki edenlerden. O zaman ne yapacağız?

dosyalarini.com

Şimdi Kafanızı Değil, Poponuzu Çalıştırın

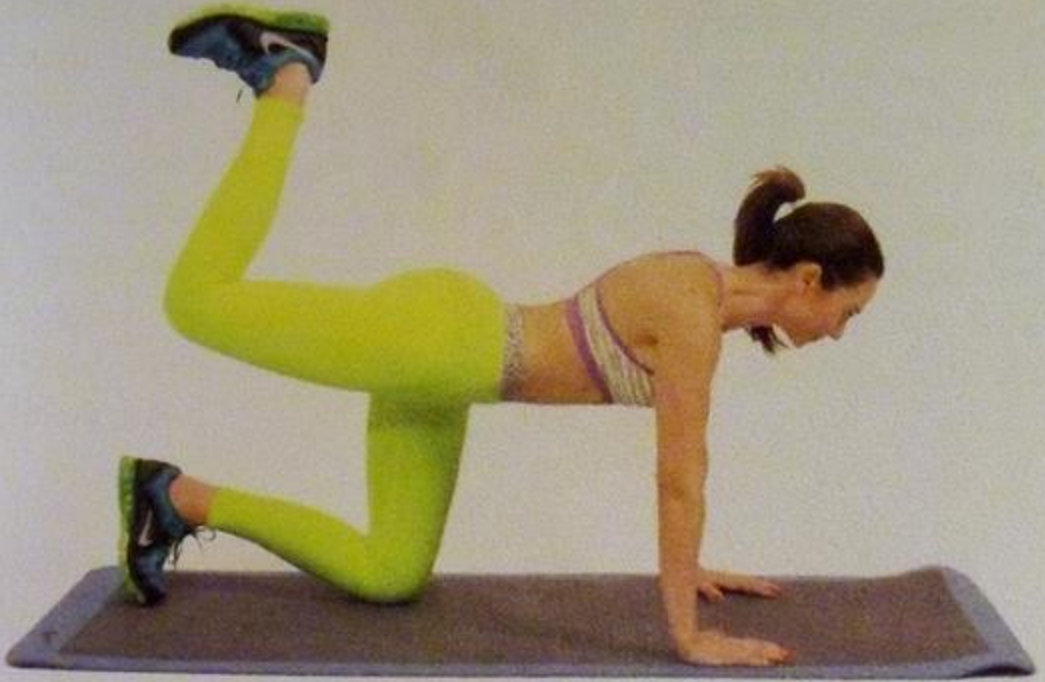
Şu 4 Hareketi Yaparak Selülite Sonsuza Dek Veda Edin:



One-legged bridge: Tüm poponuzu çalıştıran bir harekettir. Sağ bacağı 15 kez, sonra da sol bacağı 15 kez çalıştırın. Bu turu tam 4 kez tekrarlayın.



One-legged bridge (alternatif): Alt bacak ve popo kaslarımızı çalıştıran bir harekettir. Sağ bacağı 15 kez, sonra da sol bacağı 15 kez çalıştırın. Bu turu tam 4 kez tekrarlayın.



Kick-back: Arka bacak kasları, popo ve basen çalıştıran bir harekettir. Sağ bacağı 15 kez, sonra da sol bacağı 15 kez çalıştırın. Bu turu tam 4 kez tekrarlayın.



Squat: Bacaklarınızı sandalyeye oturacakmışsınız gibi kırarak geriye doğru inin.

15 tekrar yapın ve sonrasında bu serideki diğer harekete geçin. Hepsi bittiğinde bir turu tamamlamış olacaksınız. Bu şekilde 4 tur yapın.

Yaşlanmaya Dur De! Yerçekimine Savaş Aç!

“Tanrıça, şifacı, şaman, bilge kadın ya da dine adanmış kadın. Hangisiyim diye sorma, çünkü sen bunların hepsini barındırıyorsun. İçinde taşıdığın o kozmik gücü hatırla, uyandır ve eline al. Sen, kudretli ana, sen bilge simyacı. Şifa gücümüzle doğanın doğal güçlerini miras alırız, doğum, dönüşüm, şifa, yeniden doğuma destek verimiz. Bunlar yeryüzünün, toprak ananın, diğer deyişle Gaia’nın güçleri olduğu gibi üstündeki onun elçileri biz kadınların da güçleridir. Uzunca bir zamandır bunu sana unutturdular, şimdi hatırlama zamanı. Hadi kim olduğunu hatırla ve gücünü geri al.”

Yüz Yogası

Yüzümüzde de vücudumuzdaki gibi kaslarımız var. Yüzümüzdeki kaslar yaşıyoruz ilerledikçe gevşer ve sıkılığını kaybeder. Çözüm olarak pek çok kozmetik ürün, botoks, dolgu ya da estetik ameliyatlar gibi teknikleri çözüm olarak görebilirsiniz, ancak bence hiçbirisi hem istenen etkiyi yaratmaz, hem de beklenmedik yan etkiler, ağrılar ve acılar gibi pek çok külfeti de beraberinde getirir. Sonuçta istediğiniz doğallıkta olmayabilir. Ancak yüz yogası hem kolay, hem gerçekten etkili ve üstelik de yüzde yüz doğal bir yöntemdir. Kaslarımız nasıl düzenli egzersizle çalışarak sıkı ve dinç kalıyorsa, yüz yogası da yüz kaslarımızın çalıştırılması ve yeniden şekillendirilmesini sağlıyor. Aşağıda sizler için en etkili hareketleri bulacaksınız.

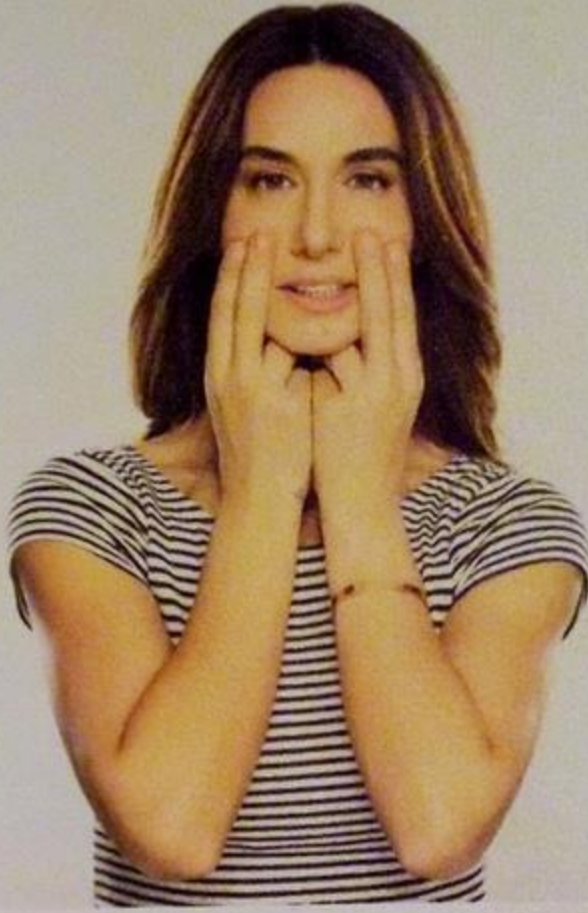
Yüz Yogası Egzersizi 1:



Bu egzersizle ağız etrafındaki orbiküler ağız kasları, elmacık kemiği kası ve içkulak salyangoz kemiği kası çalıştırılır.

İki eliniz iki yanağınızın dış taraflarından yüzünüze basınç yapacak şekilde sıkıca bastırırken dudaklarınızı sıkıca kapatın. 10'a kadar sayın.

Yüz Yogası Egzersizi 2:



Bu egzersiz Çin bıyığı dediğimiz burnun iki yanındaki çizgileri ve yanaklarınızı toparlamaya yardımcıdır.

İşaret ve ortaparmağınızı her iki yanağınızın üstüne yerleştirin ve bas-tırın. Derin nefesler ile 10'a kadar sayarak basıncı azaltın. Bu işlemi 10 kez yapın.

Yüz Yogası Egzersizi 3:



Çok bilinen bir başka egzersiz de alnınızı ve göz çevrenizi sıkılaştıracak. İşaret ve ortaparmaklarınızı yüzünüzün iki yanında kaş üstünüze yerleştirin. Yüzük ve serçeparmaklarınız ise burnunuzun iki yanında olsun. Hafif basınçlar ile 10 saniye bastırarak nefes verin. 15 kez tekrarlayın.

Yüz Yoga'sı Egzersizi 4:



İşaretparmağınızı kaşlarınızın iki yanına yerleştirin. Başparmaklarınız ise ağzınızın iki yanında olsun. Nefes alıp basınçla parmakları bastırırken aynı zamanda parmakları iki ayrı yöne doğru çekerek bu bölgenin gergin kalmasını sağlayın. 10 saniye boyunca bu şekilde durun ve bırakın. Dinlenin ve tekrar yapın.

Yüz Yoga'sı Egzersizi 5:



Tombulluğu azaltmak ve yüz kaslarını şekillendirmek için bir diğer kolay egzersiz şöyledir:

Ağzınızla derin bir şekilde hava soluyun.

Ağzınızdaki havayı sanki ağzınızı yıkarken suyu geçiriyormuş gibi yanaklarınız arasında bir yandan diğer yana geçirin.

Yüz Yogası Egzersizi 6:



Dudaklarınızı "O" şeklinde açın ve ağzınızdan hava üfleyin.

dosyatacisi.com

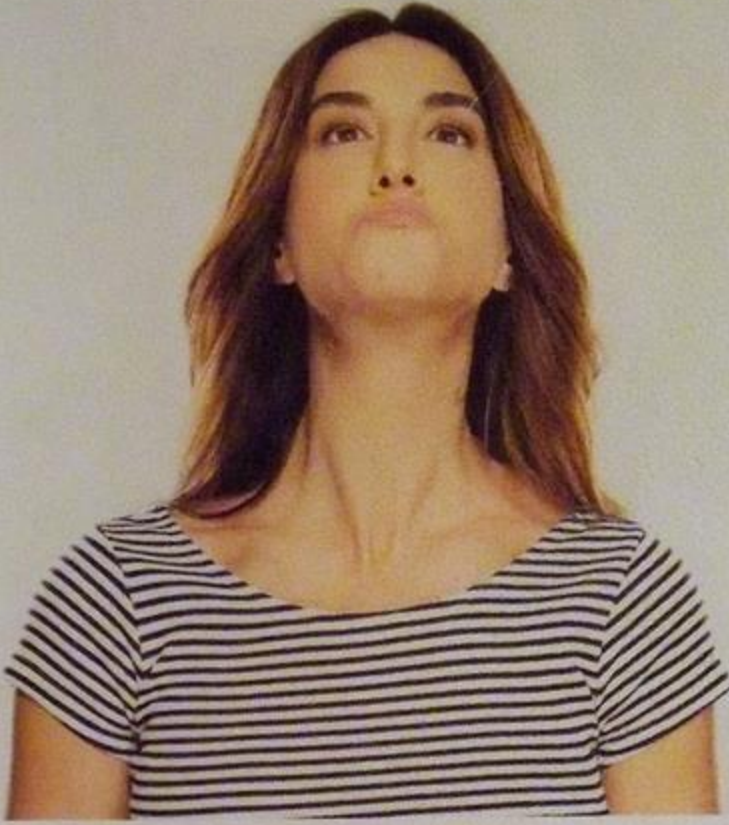
Yüz Yogası Egzersizi 7:



Bu egzersizin adı Gülen Balık Yüzü.

Yanaklarınızı içe çekin ve dudaklarınızla birlikte bir balık yüzü yapmaya ve gülümsemeye çalışın. 5-10 saniye bu şekilde kalın ve bunu 5 kez daha yapın.

Yüz Yogası Egzersizi 8:



Bu egzersizle çene hatlarınız sıkılaşacak, gıdınız gidecek ve yanaklarınız daha ince ve düzgün görünecek.

Bu egzersizi yaptığınızda çene kaslarınızda ve altçenenizde bir gerginlik hissedeceksiniz. Çene kaslarınız düzgünleşecek ve gıdık oluşumunun önüne geçmiş olacaksınız. Altdudağınızı mümkün olduğunca yukarı, üstdudağınızın üstüne getirmeye çalışın. Hatta burnunuza yaklaştırmaya çalışın. Bu şekilde 15 saniye durun. Etkili sonuçlar için bu egzersizi her gün 10 kez tekrarlayın.



SAÇ BAKIMI

Öneriler

Kitapta cilt güzelliğini anlatıp, saçlarımızdan bahsetmemek olmazdı. Saçlarımız üzerinde pek düşünmesek de sağlığımızın göstergesi saçlarımızla ilgili de birkaç önerim olacak. Öncelikle en çok rastlanan saç sorunlarından bahsetmeli.

Saç Dökülmesi

Ne çok saç dökülen var bilerseniz. Aromaterapi müşterilerimin çoğuna sadece saç için ürünler hazırlıyordum bir ara. Saç dökülmesi, erkeklerde daha yaygındır, nedeni ise DHT hormonuna bağlı olup, genetikdir. Diğer dökülme nedenleri arasında demir eksikliği, guatr, stres, beslenme bozukluğu, hamilelik, loğusalık, ilaç yan etkisi, kemoterapi, radyoterapi sayılabilir. Ben bunlara bir de, sağlıksız yaşam şartlarımızı ve boyaları da eklemek istiyorum.

Saç Dökülmesine Karşı Aromaterapi Karışımı

Aromaterapist olarak ilk klinik araştırmamı yaptığım ve literatürde Androgenetik alopecia (kellik) olarak geçen saç sorunu için iki erkek

hastamda 4 ay süreyle denediğim ve yüzde 40 oranında iyileşme sağladığım sedir ağacı (*Cedrus atlantica*) öz yağı serumunu özellikle öneririm.

Saç Dökülmesine Karşı Mucize Saç Serumı:

- 25 ml jojoba yağı
- 25 ml ceviz yağı
- 20 ml fındık yağı
- 30 ml buğday özü yağı bazı
- 25 damla sedir (*Cedrus atlantica*) öz yağı
- 15 damla biberiye (*Rosmarinus officinalis*) öz yağı
- 10 damla ardıç (*Juniperus communis*) öz yağı

100 ml kahverengi bir cam şişe içine hepsini ekleyin. Saç dökülmesi için harika bir karışımdır. Bu karışımı mümkünse geceleri yatarken saç diplerinize saçınızın uzunluk durumuna göre 1-2 çorba kaşığı kullanarak iyice masajla yedirin. Daha sonra saçınızı streç filmle sararak yatın. Eğer böyle bir vaktiniz yoksa minimum 30 dk. saçınızda bekletin. Bu uygulamayı aşırı saç dökülmelerinde her akşam 3 ay boyunca, onun dışında 2 ay boyunca haftada 2 kez uygulayın.

Kepek

Kepeğin sebebi aslında saç diplerimizde oluşan mantar sorunudur. Beslenme bozukluğu, stres, saç diplerinin iyi temizlenmemesi, fazla yıkanması, alerjik reaksiyonlar, su eksikliği gibi nedenlerden oluşur. Aşırı kepek sorunları nedeniyle bana gelen danışanlarımda, hep mantar giderici prensipte bir medikal tedavi geçmişi dinlemişimdir. Kepek sorunu olanlara en önemli önerim mantara neden olan bağışıklık zayıflığının ortadan kaldırılmasıdır.

Kepekten Kurtulmak İçin Mucizevi Hamleler

Probiyotikleri kullanmanızı özellikle öneriyorum.

Beslenmenizi düzenleyin. Ekmek, peynir gibi mayalı ürünleri beslenmenizden çıkarın. Süt gibi bağırsaklarınızı zorlayan şeyleri bir süreliğine beslenmenizden çıkarmanız da etkili olacaktır.

Her zaman kullandığınız kozmetiklere veda edin. Kullandığınız ürünleri vücudunuz aslında istemiyor. Lütfen tamamen doğal içerikten yapılmış pek de köpürmeyen organik şampuanlarla yıkanın. Piyasadaki şampuanlarda yer alan bazı içerikler zaten hassas kafa derinizi iyice zorluyor olabilir.

Kepekte hedefimiz, cildi sakinleştirici etkili bir tedavi uygulanmasıdır. Aromaterapide teatree, lavanta, biberiye, nane, kekik ve papatya öz yağları hem mantar giderici hem de cildi sakinleştirici kimyasal özleriyle kepek sorunda en çok kullandığım yardımcılarımdır.

Ayşe'nin Kepeğe Elveda Karışımı:

Kepek sorunu olanlar, haftada 2-3 gece bu karışımı saç diple-rine sürerek kepeklerinden kurtulabilirler.

50 ml'lik Karışım İçin:

25 ml kalendula yağı

25 ml buğday özü yağı

30 damla lavanta öz yağı (*Lavandula angustifolia*)

15 damla papatya öz yağı (*Anthemis nobilis*)

8 damla teatree öz yağı (*Melaleuca alternifolia*)

Önemli Not: Formüllerimde baz yağlar –yani kokusuz bitkisel yağ olanlar– mililitre olarak, öz yağlar ise damla olarak belirtilmiştir. Öz yağların çok kuvvetli olmalarından dolayı seyreltilerek kullanılmaları gerekmektedir. Her 30 damla, 1 mililitreye tekabül etmektedir. Buna özellikle dikkat etmenizi rica ederim.

Saç Diplerinde Mantar

Aslında insan vücudunun farklı noktalarında belli bir düzeyde mantar olur. Belli bir süre sonra sayılarında artış meydana gelmesi ile insanı rahatsız edici sonuçlar yaşanır. Mantarın kıl köküne ilerlemesi sonucu kökler ölür, genellikle bakteriler de olaya katılır ve her kılın dibinde cerahat oluşur. Saç dökülmesi, kepek ve kafada kaşıntıya neden olan mantar tedavisi için aromaterapi karışımlarından faydalanabilirsiniz.

Mantar Giderici Karışım:

- 25 ml kalendula yağı
- 25 ml buğday özü yağı
- 30 damla lavanta öz yağı (*Lavandula angustifolia*)
- 12 damla teatree öz yağı (*Melaleuca alternifolia*)

Saçta İncelme

Saçların sürekli boya gibi kimyasal işlemlerden geçmesi, fön gibi ısı ile kullanılması ve diğer tüm etmenler saç kalitesini bozar.

Güçlendirici Herkül Saç Serumu:

35 ml jojoba yağı

35 ml ceviz yağı

20 ml tatlı bademyağı

10 ml argan yağı

40 damla servi öz yağı (*Cupresus sempervirens*)

40 damla ardıç öz yağı (*Juniperus communis*)

40 damla sedir öz yağı (*Cedrus atlantica*)

100 ml kahverengi bir cam şişe içine bu malzemeyi ekleyerek iyi bir saç bakım yağı elde edebilirsiniz. Bu yağı kuru saç uçlarına ve saç diplerine iyice yedirerek streç filmle sarın, sıcak fön tutarak yağın etkenliğini artırın. En az 30 dakika en fazla 6 saat saçınızda bekletebilirsiniz. Tercihen zeytinyağı sabunuyla yıkayın. Parlaklık, canlılık, hacim için haftada bir yapmanızı öneririm.

DOKUNMANIN MUCİZESİ: MASAJ



İnsanların dokunulmaya ihtiyaçları var. Dokunmak ise tüm memeliler için çok güçlü bir iyileştiricidir. Gerçekten de binlerce yıldır birçok kadim uygarlık fiziksel, zihinsel ve ruhsal rahatsızlıkları iyileştirmek amacıyla masajın değişik biçimlerini kullanmıştır. Araştırmalar bize dokunmanın stres hormonlarını azaltıcı, depresyonu yatıştırıcı, bağışıklık sistemini güçlendirici ve ağrı giderici özelliklerini gösterince binlerce yıldır uygulanan “masajın” sadece basit bir halk geleneği olmadığını daha iyi anlamıyor muyuz? Bu arada en etkili masajın uzman terapistlerce yapıldığını sanmayın, bence en etkili masaj size özenen, şefkat ve iyi niyetle size dokunan bir sevdiğiniz, aile ferdiniz, arkadaşınız hatta kendiniz tarafından yapılan masajdır.

Masaj dendiğinde hep aklımıza nedense rahatlatıcı, gevşetici masajlar gelse de, masaj sistemleri içerisinde canlandırma ve zindeleştirme etkiyle yapılan masajlar da mevcut. Masaj kan dolaşımını uyararak en derinde bulunan kaslardan toksinlerin arınmasını ve bu kaslara besleyici

maddelerin gönderilmesini sağladığı gibi dokunmanın türüne bağlı olarak rahatlama ve arındırmada da etkilidir. Masajla bedensel, psikolojik ve ruhsal olarak rahatlayabiliriz. Hafif dokunuşlarla yapılan masaj duygusal blokajları çözmek, vücudumuzun enerji akımını dengelemek için harika bir yöntemdir. Enerji masajları vücudumuzun enerjisini yükseltmek için her zaman en iyi yardımcımdır.

Aşağıda faydalanabileceğiniz harika masaj metotlarımı bulacaksınız.

Akupresür

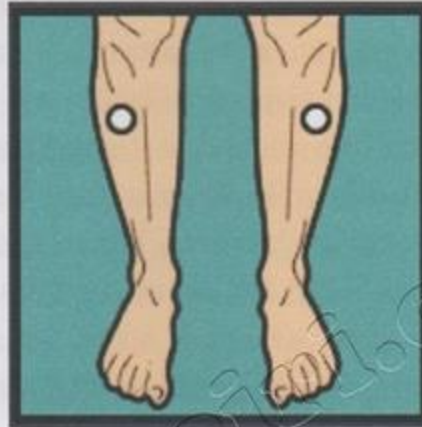
Akupresürden bahsetmeden geçemeyeceğim. Akupresür, Çin tıbbının temeli olan akupunkturun iğnesiz yapılanı diye de adlandırılabilir. Akupunktur noktalarına parmakla yapılan basınçlar, akupresürün temelini oluşturuyor. Londra'da aldığım aromaterapi eğitimimin önemli bir kısmında öğrendiğim Çin tıbbi felsefesini, yani insan vücudu üzerindeki enerji kanallarının (meridyenler) altın ve gümüş iğneler, otlar, bitkisel karışımlar ve başka metotlarla dengelenmesi şifa sistemini yani akupunkturu ve shiatsu'yu öğrendiğim dönemde akupresür ile de tanıştım. Akupresür noktaları meridyen noktalarımız. Ağrının giderilmesinden yorgunluğa, aşırı kanamadan sivilcelere kadar çok geniş etki alanı olan bir metot. Ağrı sorunları için akupresür uygulaması ise en yaygın olanı. Akupresür noktalarını kullanarak, ağrılarınızdan kurtulabilirsiniz. Metot basittir, aşırı yorgunluk, travmalar, stres, kimyasal dengesizlikler ve zayıf dolaşım gibi nedenlerden dolayı kas dokularını kasar, spazma ve gerginliğe neden olur. Bu da kasların çevresinde laktik asit salgılanmasına neden olur. Bu noktalara akupresür uygulaması ile kaslar rahatlatılır, kan dolaşımı rahatlar, toksinler rahatlatılır. Dolaşımınızın yükselmesi etkilenmiş alanlara oksijen ve besleyici pek çok elementi taşıyacağı için hastalıklar sizi kolayca bulamayacak, bağışıklığınız artacak, uzun ve sağlıklı bir hayatı sağlayacak. Aslında burada tek önemli konu kitabımın girişinde de bahsettiğim Çi. Kanımız ve oksijenimizde Çi elementler yeterli alınmadıkla-

rında, akışlarında bir kısıtlanma olduğunda orada hayat azalıyor. Akışın önünü açıp, normal seyrine döndürdüğümüzde vücudumuzun biyoelektrik ve Çi dengesi yerine gelir.

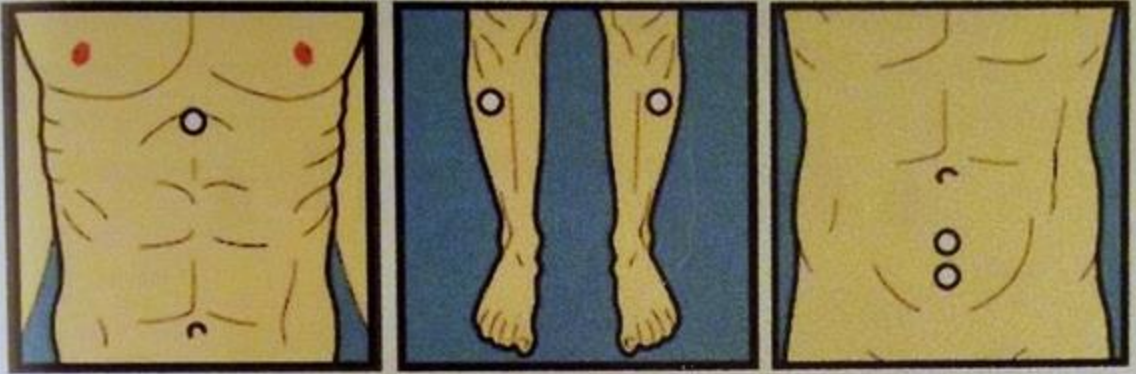
En Önemli Şikâyetler İçin Akupresür Noktaları



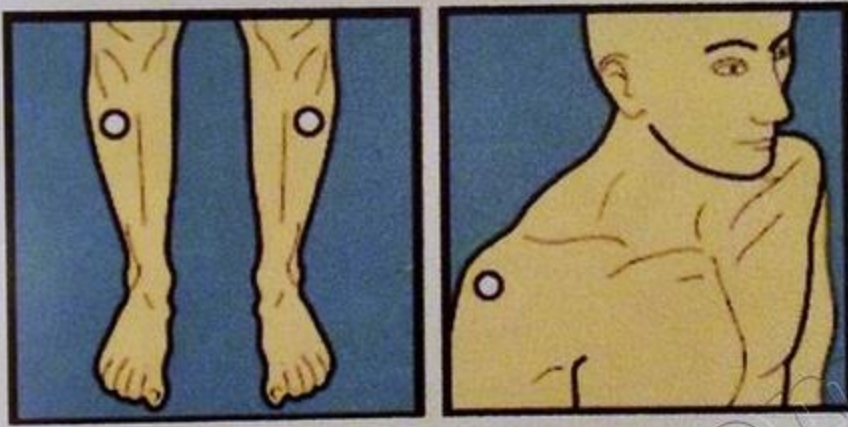
Huzursuzluk ve Kaygıyı Gidermek İçin: İç bileğinizin geniş kısmına parmağınızla sıkıca 2-3 dakika kadar bastırın.



Depresyon: Dizkapağınızın sağ ve sol dış taraflarına bastırın. Bu noktada mide meridyeni noktası. Midemiz ve bağırsaklarımız ikinci beynimizin olduğu bölüm. Sinirsel her türlü rahatsızlıkta ve depresyon hissettiğinizde bu bölgeye baskı yapın.

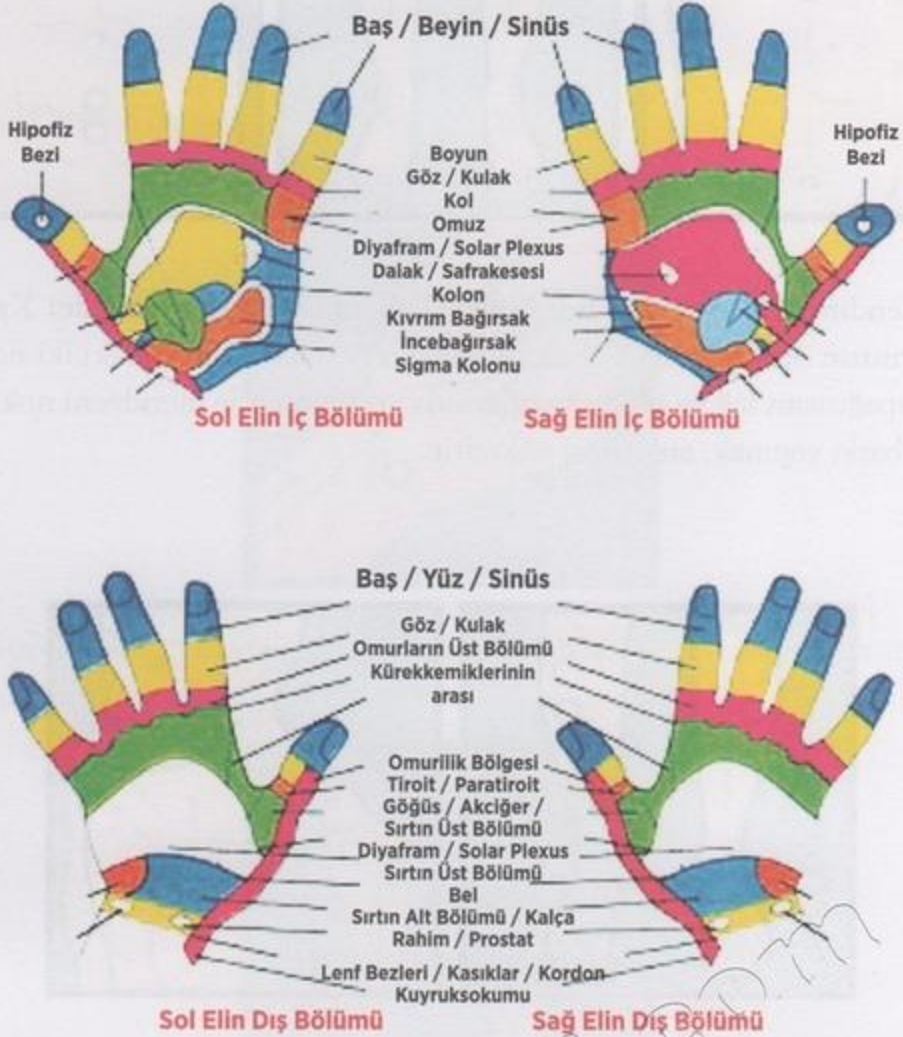


Kendinizi Yorgun ve Enerjinizi Tükenmiş Hissettiğinizde: Kaburgalarınızın orta noktası, göbek deliğinizin iki parmak altındaki iki nokta, dizkapağınızın sağ ve sol dış taraflarında yer alan mide meridyeni noktalarına baskı yapmak, enerjinizi yükseltir.



Kronik Yorgunluk Şikâyeti Yaşayanlar: Dizkapağının sağ ve sol dış taraflarında yer alan mide meridyenine ve omzunuzun üst orta noktalarına bastırarak kronik yorgunluk şikâyetinizi giderebilirsiniz.

El Refleksolojisi



Masaj bölümünün içine refleksolojiyi de koydum. Kendi başınıza, çocuğunuza kolaylıkla uygulayabileceğiniz refleksoloji çok faydalı. Daha sağlıklı olmak, kendimizi daha iyi hissetmek için vücudumuzdaki enerji bölgelerini aktive etmeliyiz. Belli bir noktaya uygulanacak basıncın enerji bloklarını ortadan kaldıracığı ve uyarıcı ya da gevşetici bir etkide bulunacağı varsayılır. Çin tıbbında meridyen adını verdiğimiz enerji kanal-

larımızın ve organlarımızın ayaklarımızın ve ellerimizin altında olduğu prensibiyle binlerce yıldır uygulanan refleksoloji, enerji dengelemesi için en iyi uygulamalardan biridir. Basit mantıkla rahatlatmak istediğiniz noktaların üzerine parmaklarınızla bastırmanızdır.

Spor Masajı

Stres, yetersiz sıvı alımı, kötü duruş, yorgunluk, aşırı kullanım liflerin birbirine yapışmasına, buradaki kasların ağrımasına yol açar. Spor masajı gerilen kasları gevşeterek vücudunuzu rahatlatır. Düzenli ve hedefe yönelik uygulama adalelerdeki laktik asidi yok etmeye yardımcı olur. Bu masajdaki derinlemesine giden vuruşlar vücut sıvılarını hareketlendirici etki yapar ve aynı zamanda kanın kalbe ve ciğerlere daha çabuk geri dönmelerini sağlar. Masaj yaptırmaya hepimizin vakti ve bütçesi olmayabilir, ancak şu basit 4 hareketle spor sonrası yaşayacağımız sıkıntıları azaltabilir, ağrıları ve gerginlikleri hafifletebiliriz. Masajınızı aşağıda ağrı giderici ve laktik asidi dağıtıcı özellikte spor sonrası masaj için ideal yağlardan hazırladığım formülümle yapabilirsiniz.

Spor Masaj Yağı:

- 35 ml jojoba yağı
- 20 ml tatlı bademyağı
- 10 ml argan yağı
- 20 damla servi (*Cupresus sempervirens*) öz yağı
- 12 damla ardıç (*Juniperus communis*) öz yağı
- 8 damla sedir (*Cedrus atlantica*) öz yağı
- 50 ml kahverengi bir cam şişe içine ekleyiniz.

Tetik Nokta Masajı

Hani bazen hiç ağrımasa bile vücudunuzda bir yere bastırduğınızda inanılmaz bir ağrıya sıçrarsınız ya, işte o nokta tetik noktanızdır. Bazen sessiz, bazen sürekli bir ağrıya kendini gösteren tetik noktalar, kronik ağrı sorunlarıyla kendini gösteren, kas dokusundaki kasılma düğümçükleridir. Tetik noktaları, vücudumuzdaki 200 çift kasın herhangi bir yerinde gelişip rahatsızlık yaratabilir. Sessiz tetik noktalarınız olabileceğinden hiç şüphelenmeyebilirsiniz ama onları saptamak çok kolaydır. Bastırıldıklarında çok ağrılıdırlar. Bu sessiz tetik noktalar, en ufak gerilme veya zorlanmayla bile aktive olabilirler. Tetik noktaları bastırıldığında çok ağrır, daima kas liflerinin orta noktasında bulunur. En şiddetli ağrılı bölgeler, kasların kemiklere tutunduğu yerde veya yakınında bulunur. Tetik noktaların ağrılarının aylar yıllar sürdüğü kronik durumlarda kasların kemiklere tutunma yerlerindeki gerilim, eklemde bozulmalara dahi neden olabilir. Tetik noktalar sağlığımızı çok ciddi etkileyebilir; fonksiyon bozukluğu belirtileri, kas sertliği, halsizlik, ödem, bulantı, baş dönmesi, duruş bozuklukları gibi nedenini başka yerlerde arayacağınız şikâyetleriniz belki de hain tetik noktalarla ilgili olabilir. Bir aromaterapist olarak tetik nokta tedavisinden şikâyet eden pek çok hastamda çok faydalandığım metot, derin doku masajı, en kolay uygulanan yöntemdir.

Derin Doku Masajı

Yukarıda da bahsettiğim kronik kas ağrı ve kasılmalarının çözülmesinde etkili olan derin doku masajı, kas ve bağdokuyu, daha derin seviyelere baskı uygulayarak iyileştirmeye yönelik bir tekniktir. Diğer masaj türlerine göre daha derin ve direkt olarak kasların üstüne sert baskı uygulanır ve baskı daha uzun süre korunur. Seans öncesi, ağrılı ve kasılmış kaslar

ve bu kaslara dayalı hareket kısıtlanmaları dikkatle değerlendirilir. Ben genelde uygulamada hastanın durumuna göre derin doku basıncı, akupresür, tetik nokta ve kas esnetme tekniklerini harmanlıyorum. Ağrıkesici ve kas gevşetici özellikteki aromaterapi yağları ile masajın etkisini artırıyorum. Sizlerle formüllerini paylaştığım aromaterapi yağlarınızı mutlaka kullanarak ritmik ve hafif basınçlı hareketlerle yapacağımız bir masaj yorgunluğumuzu alır, kan dolaşımımızı hızlandırarak bizi hem dinamik hem de enerjik yapar.

Masajla Baş Ağrısını Giderme

Baş ağrısının nedenleri ve çözüm yolları üzerine Doğu ve Batı kültüründe farklı görüşler hâkimdir. Batı'da; deriyi kafaya bağlayan ince kasların ve boyun kaslarının stres vb. nedenlerle sertleşmesi nedeniyle baş ağrısı olduğu düşünülür. Yapacağımız baş masajıyla bu kaslar gevşetilir, yumuşatılır ve baş ağrısı azaltılır veya tamamen giderilebilir. Doğu eski şifa öğretileri her zaman rahatsızlığın bir dengesizlikten geldiğini bilir, baş ağrısının da; yaşam enerjisi denilen Çi ya da Ki'nin kafa etrafında aşırı biriktiği, akış ve dağılımı bozduğu zaman ortaya çıktığına inanırlar. Yapılan baş masajının kafa etrafındaki eşitsiz enerji birikimine son verdiğine inanılır. Siz de yoğun bir gün ortasında, işlerden kafanızı kaldıramadığınızda, her şey üstünüze geliyormuş gibi hissettiğinizde benim gibi tüm yüzünüzü ve başınızı parmak uçlarınızla iyice ovalayın. Ellerinizi gevşekçe yumup, hava doldurup balon yaptığınız yanaklarınıza hafif vuruşlarla masaj yapın. Saç diplerinize, yüzünüze parmaklarla bas-kılar yaparak yapacağınız masajdan sonra hem çok rahatlayacak, hem de tekrar enerjinizi kazanacaksınız.

Rahatlatıcı Vücut Masajı

Cildimize çok yumuşak hareketlerle dokunduğumuzda cildimiz üzerindeki sinir alıcıları beynimize rahatlama sinyalleri gönderir. Bu da sinirli, gergin anlarımızda bizi rahatlatır. Çok yumuşak ve ritmi yavaş ovalama ve sıvazlama hareketleriyle yapabilirsiniz. Bulunduğunuz mekân ılık olursa, biraz hafif ışık ve sizi sakinleştiren müzik eşliğinde sevdiğiniz birinden alacağınız masajın her türlü şifası var.

Burada aromaterapi devreye giriyor. Size harika formüllerim var.



Rahatlatıcı Masaj Yağı Karışımı:

Buram buram egzotik diyarlar kokan bu masaj yağı içerisindeki ylang ylang ve paçuli aynı zamanda afrodizyak ve duyuları canlandırıcı özelliktedir. Sadece fiziksel değil zihinsel olarak da rahatlamak isterseniz formülüm tam size göre...

- 30 damla bergamot öz yağı
- 30 damla limon öz yağı
- 10 damla paçuli öz yağı
- 10 damla ylang ylang öz yağı

Tüm malzemeyi 100 ml tatlı badem veya kayısı çekirdeği baz yağına ekleyip kahverengi cam bir şişeye aktarın. Güneş ışığı görmeyen bir yerde

oda ısısında saklayın. Yaralara, yanıklara yara merhemi gibi, masaj yağı olarak, banyo küvetinize koyarak veya sonrası nemlendirici olarak cildinizde kullanabilirsiniz.

Ayşe'nin Her Derde Deva Lavanta Masaj Yağı:

İçerisindeki rahatlatıcı, sakinleştirici özellikteki yağlar ile formüle ettiğim bu karışım aynı zamanda yara ve yanık iyileştirici özellikleri nedeniyle ailenizin ecza dolabında bulundurması gereken muhteşem bir ürün.

100 ml İçin:

- 50 ml tatlı bademyağı
- 20 ml kalendula yağı
- 20 ml kantaron yağı
- 10 ml argan yağı
- 60 damla lavanta öz yağı
- 15 damla teatree (Hint defnesi) öz yağı

Tüm malzemeyi kahverengi cam bir şişeye aktarın. Güneş ışığı görmeyen bir yerde oda ısısında saklayın. Yaralara, yanıklara yara merhemi gibi, masaj yağı olarak, banyo sonrası nemlendirici olarak bebeğinizden dedenize herkese kullanabilirsiniz.



ESNEME

“Kedi gibi gerinin...”

Vücudunuzu gererek, gerginlikten kurtulun...”

Gerinmek her zaman çok rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Yataktan kalkarken veya kaslarınızı sıkışık hissettiğiniz bir anda gerinin.

Kendi başınıza uygulayacağınız ovma ve germe hareketleriyle boynunuza ve vücudunuza hoş bir gevşeme sağlayabilirsiniz. Stres altında olduğunuzda, boynunuzun ve omuzlarınızın ağrımalarının nedeni vücudun kendini herhangi bir tehdit altında hissettiğinde “Ya dövüş ya kaç!” konumuna getirmesidir. Vücudun birçok parçası bu karışık ve ilkel kendini koruma mekanizmasına katılır. Bu yüzden yoga ve pilates gibi uzatan egzersizleri günlük spor rutininizin dışında yapmanız gerekiyor. Gerinin... Sabah kalktığınızda kollarınızı ve bacaklarınızı birbirinin aksi yönüne uzatarak uzun uzun gerinin. Gün içinde de omurganızı rahatlatın, mesela kollarınızla kapı eşiği gibi yüksek bir yere asılarak kendinizi serbest bırakmanın omurganıza çok büyük rahatlık getireceğini biliyor muydunuz? Haydi siz de çocuklarınızın maymun gibi asılma oyununa katılın, bu eğlenceli çocuk aktivitesini omurga sağlığınız için kullanın.



YOGA

“Kendinizi sadece fiziksel yönde geliştirmek için yoga yapıyorsanız, siz bir milyonerden sadece bir kuruş istiyorsunuz demektir.”

– Kali Ray

Hayatımın en zorlandığım dönemlerinden birinde karşıma çıktı, 2000 senesinde üzerime fazlaca gelen hayata karşı güçlenebilmek ve kendimle barışabilmek için başladım yogaya. Ne de iyi yapmışım. Yoga yoğun ve stresli oyunculuk şartları altında kendime huzur bulduğum bir liman, merkezimde köklenmemi sağlayan, duygusal ve bedensel dengemi bulduğum en önemli sistemlerden biri benim için. Yoga ülkemizde de yaygınlaştı, ne üzücü ki bazen sadece fiziksel olarak bir pozisyonun en iyi halde yapılması gibi sunuluyor. Yoga ile ilgilenen eğitmenler, kurslardan sonra zihinleri hâlâ alarında bedensel itki ile bize yoga yaptırıyorlar. Bir atlet veya jimnastikçi muhteşemliğinde, güzel vücutlar ve rengârenk taytlar eşliğinde yoga sanki merkezinden ve özünden kaymış, giderek insandan ve nefesten uzaklaşır bir hale gelmiş.

Bana göre yoga:

İddiasızlıktır...

Hiçbir şey olmamaya çalışmak ve sürekli olarak AN farkındalığında olarak var olmaktır...

Nefesin iziyle beraber akabilmektir...

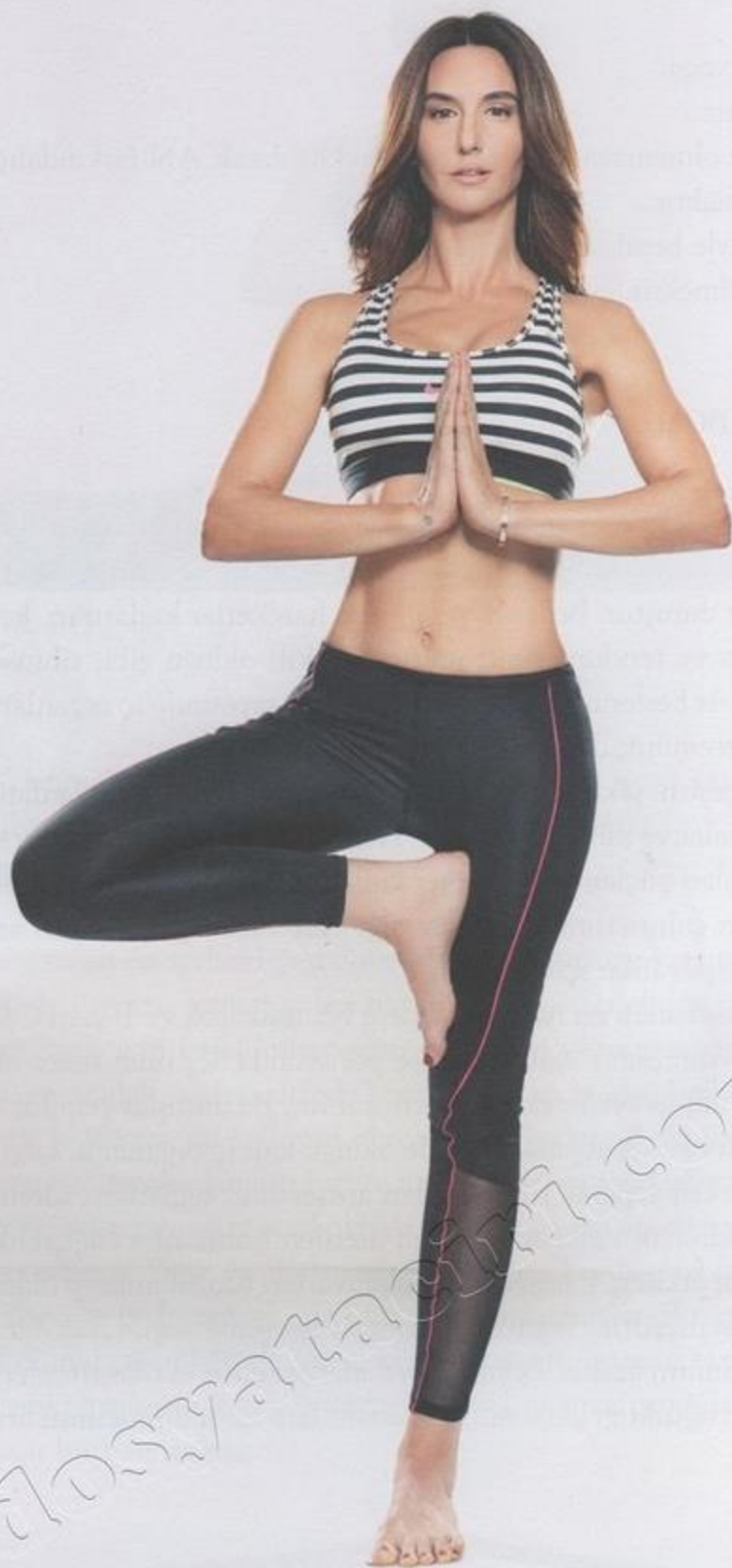
Kendini bilmektir...

Yoganın ABC'si

Yoga sisteminin genel adı içinde kullandığımız araçların yani duruşların hepsine asana adını vermektedir. Asana, vücut ve zihnin rahatlayıp birleştiği sabit duruştur. Bedenle yaptığımız hareketler kaslarımız, kemiklerimiz, eklem ve tendonlarımız üzerinde etkili olduğu gibi, zihinsel ve ruhsal açıdan da beslenmemizi sağlar. Asanalar sayesinde iç organlarımız, kas ve sinir sistemimiz daha sağlıklı hale gelir.

Asanalar çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Bu sınıflamalardan biri hareketli asanalar ve sabit asanalardır. Hareketli asanalar bedene esneklik kazandırır, kasları güçlendirir, akciğer kullanma kapasitesini artırır, sindirim sisteminin çalışmasını sağlar ve salgı bezlerinin işlevselliğini artırır. Yogaya yeni başlayanlar için önerilir.

Hareketli asanalara en iyi örnek Surya Namaskar A ve B yani Güneşe Selam A ve B'dir. Sabit asanalarda ise pozisyonda beş uzun nefes olmak üzere nefesler alınıp verilerek harekette kalınır. Bu duruşlar genelde dönme yani twistler ve sıkıştırma şeklinde olduğu için iç organlara, salgı bezlerine masaj etkisi yaparak toksinlerden arınmamızı sağlarlar. Adrenalin, kortizol, nor adrenalin gibi strese bağlı üretilen hormonlar bağışıklık sistemini olumsuz etkiler; T hücrelerini, akyuvarları (doğal mikrop öldürücü hücreler) işlevsizleştirir. Yoga her anlamda gevşeme sağlayarak bu hormonların salınımını azaltır. Beynin keyif merkezlerini aktive eden endorfin üretimini, bağışıklığı güçlendirip hastalıklara karşı direncimizi artırır.



dostyana.com

GÜNEŞE SELAM – SURYA NAMASKAR

Klasik Güneşe Selam Serisi:

“Güneşe Selam” yoga rutinimizin girişinde vücudumuzu açmak ve ısıtmak için kullandığımız 12 duruştan oluşan bir dizidir aslında. Her seviye için uygundur. Uygulama sırasında nefes ve duruş uyum içerisinde akmalıdır. Yogaya yeni başlayanlar ve bel problemi olanlar öne eğilmeleri dizleri kırarak yapabilir. Güneşe Selam vücudu ısıtır, esnetir, rahatlatır, konsantrasyonu artırır, beden-zihin-nefes koordinasyonu sağlar. Sindirim sistemi, dolaşım sistemi, akciğerler, omurga ve bel bölgesine olumlu etki yapar. Tam bir yoga seansı yapamayacaksanız bile Güneşe Selam 1 ve 2’yi beşer tekrar yaparak da kısa bir yoga yapmış olacaksınız.

Rahatlama-Arınma

Vücudumuz her şart altında çalışmaya, hayati fonksiyonlarımızı yerine getirerek bizi hep canlı tutmaya programlanmış muhteşem bir makine. Ancak her makine gibi onun da bakıma ihtiyacı var. Vücudumuzdan bahsederken sadece bedenimizi kastetmiyorum. Uzakdoğu’da şöyle bir deyiş vardır: “Sen bir ruha sahip bir beden değilsin. Sen bedeni olan bir ruh-sun.” Bu kitapta size hep bedenimizle beraber ruhumuz ve zihnimizin de olduğunu, bu üçünün dengesinden “İyi Yaşam” kavramını tam anlamıyla anlayabileceğimizin yollarını anlatıyorum. Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak rahatlamak ve arınmak şart. Bunların neler olduğunu ise detaylı

olarak aşağıda anlatıyorum. Önce fiziksel boyuttan başlayalım, yani bedenimizden.

Bedensel Arınma



Çevresel şartlar ve hayat tarzımızın vücudumuz üzerindeki yıpratıcı etkilerini dışsal olarak, detoks, kese, peeling, aromaterapi ve diğer bakımlarla üzerimizden atmamız mümkün. Peki vücudumuzu içeriden nasıl arındıracağız? Önce içeriden nasıl arınacağımızı öğrenelim.

Detoks



Detoks tanımı artık hepimizin hayatının içinde. Herkes on gün meyve sularıyla beslenmekten, sadece su içmekten bahsediyorsa da bu aşırı detoks diyetleriyle ilgili kuşkularınız, vücudunuzun ve zihninizin barındırabileceği bazı zararlı maddelerden arınmanız ihtiyacında olduğunu görmeyi engellememeli diye düşünüyorum. Kimileriniz detoks için bir uzmana danışılması gerektiğini düşünebilir. Bir uzmanla da yapmanız detoks ve beslenme alışkanlıklarınızla ilgili yeni şeyler öğrenmeniz için faydalıdır. Ancak evde kendi başınıza da detoks uygulaması yapabilirsiniz. Ben ilk detoks uygulamamı Jane Scrivner'in *Bedensel Arınma* adlı kitabıyla gerçekleştirmiş ve kitaptaki bilgilerden hayatımın her yönünde faydalanmışım. Vücudumuzu içeriden temizlemek-arındırmak ve sürekli çalışan sindirim sistemimizi dinlendirmek gerçekten hayat kalitemizi artıracak.

Detoksu Neden Yaparız ve Detoks Nedir?

Detoksun ABC'si

Vücudumuz bizi toksinlerden korumak için mükemmel bir çalışma sergiler. Akciğerlerimiz, karbondioksiti ve havadaki zararlı maddeleri dışarı atar. Cildimiz çevredeki toksinleri, kendi üzerinde bloke eder. Ka-

raciğerimiz, böbreğimiz, bağırsaklarımız, lenf ve dolaşım sistemlerimiz vücudumuzdaki zararlı maddeleri elemek ve dışarı atmakla görevlidirler. Ne var ki hava kirliliği, kötü beslenme, sigara ve içki gibi kötü alışkanlıklarımız yüzünden vücudumuz bazen görevini yeterince yerine getiremez. İşte “detoks” yani “bedeni toksinlerden arındırmak için sistematik tedavi” burada devreye girer. Detoks ülkemizde sadece birtakım meyve sularının içilmesi sanılıyor... Aslında detoks kendiniz yorgun, depresif, tat duygunuzu kaybetmiş cansız ve amaçsız hissettiğinizde yapacağınız bir işlemdir. Sebze suları, hafif yemekler, meditasyon, hafif egzersizler ve yoga-nefes çalışmaları yapılır.

Profesyonelce yapılan detokslarda ise, sağlık uzmanları gözetiminde bağırsak temizliği de işe dahil olur. Detoks vücudu temizlemek olduğu kadar zihni de temizlemek olduğundan, detoks zamanlarında ağır, stresli işler yapılmaması, yoğun telefon trafiğinden uzak durulması, mümkünse doğada vakit geçirilmesi her anlamda arınmayı sağlayacaktır kanısındayım. Detoksu kendi başınıza uygulamadan önce mutlaka o anki sağlık durumunuzdan emin olmalısınız. Bunların sonucu normal değerlerdeyse programınıza başlamalısınız. Detoks disiplin gerektiren bir işlemdir. Her anlamda kendinizi hazır hissettiğinizde yapmanızı öneririm. Detoksla beraber sizlere bu kitapta paylaştığım bedensel arınma ritüellerini de uygulayarak yaptığınız işlemin etkisini ikiye katlayacaksınız. İşte size detoksunuzda kullanacağınız çok etkili ve kolay hazırlanan tariflerim.

Teçhizat, aslında bu önemli bir konu. Metal bıçaklı katı meyve suyu sıkacaklarını önermiyorum. Seramik veya kauçuktan yapılmış, ezici özellikte bir sıkıcı ile parçalamadan meyve suyunu çıkaracaksınız. Enzimler, mineraller ve vitaminlerin korunması için posasını da çıkaran parçalayıcı özellikli, kauçuk başlıklı bir meyve sıkacağıni öneriyorum. Gelelim nasıl yapacağınıza.



Ayşe'nin 3 Günlük Detoks Programı

Size kolayca yapabileceğiniz, kendinizi hiç zorlamadan detoks hissedebileceğiniz bir kısa program planladım. Dikkat etmeniz gerekenler, detoks yaparken, pek yoğun olmadığınız bir dönemi tercih etmeniz. Veya gerçekten bu zamanı özellikle boş bırakınız ki ben bunu tercih ederim. Erken kalkılırseniz şahane olur. Kalkar kalkmaz banyoda temizlikle başlayacağız.

Detoks Alışveriş Listesi

Detoksunuz için malzemelerinizi hazırlamanız ve öğün atlamamak için evinizde hazırlık yapmanız çok iyi olur, yoksa enerjinizin en düşük olduğu ve içeceğinize en çok ihtiyaç duyduğunuz anda malzeme krizi yaşamayın.

Gereçler:

- Seramik bıçaklı ezici özellikte bir katı meyve sıkacağı
- Blendır
- Cam veya çelik termos (çorbanızı ve içeceklerinizi taşımanız için sıcak ve soğuk özellikli iki ayrı termos iyi olur)

Mutfak İçin Gerekenler:

- Yeşil sebzeler
- 3 demet maydanoz
- 2 demet pazı
- 2 demet karalahana
- 2 demet tere
- 2 kg ıspanak
- 2 demet dereotu
- 1 demet nane
- 2-3 tane soğan
- 2 kg havuç
- 2 kg salatalık
- 2 kg yeşil elma
- 2 kg kırmızı elma
- 8 avokado
- 2 ananas
- İkişer kutu maş fasulye, nohut, yeşil mercimek, buğday ve karabuğday filizleri (ya kendiniz filizlendirin veya nerede bulacağınızı kitabın arkasındaki *İyi Yaşam Rehberi*'nden öğrenebilirsiniz)
- 2 kutu buğday çimi filizi (nereden bulacağınız kitabın arkasındaki *İyi Yaşam Rehberi*'nde)
- 1 kg limon
- Toz probiyotik (nereden bulacağınız kitabın arkasındaki *İyi Yaşam Rehberi*'nde)
- Arı poleni
- Taze zerdeçal, yoksa tozu
- Taze zencefil
- Yabanmersini (tercihen taze)
- Badem sütü
- 1 kg muz
- Matcha tozu, yoksa yeşil çay

Badem Sütü Tarifi

Malzemeler:

- 1 bardak taze iç badem
- 2 bardak su

Yapılışı:

1 bardak iç bademi bir kaba boşaltın ve üzerine 2 bardak su ekleyerek akşamdan ıslatın. Ertesi gün bademleri süzün ve bademleri yüksek devirli bir mikserde 2 bardak su ekleyerek iyice ezilip süt haline gelene kadar karıştırın. Hazırladığınız karışımı bir tülbent yardımı ile bir başka kabın içine süzün. Kıvamı koyu gelirse arzunıza göre su miktarını artırabilirsiniz. Mutlaka dolapta bekletin, çabucak bozulur. Süt gibi içmek için, doğal müsli, granola veya yulafınızın üstünde kullanabilirsiniz. Detayını izlemek isterseniz Youtube kanalımda beslenme bölümünde nasıl yaptığımı görebilirsiniz. Afiyet olsun.

Detoks Sırasında Beden Temizliği

Detoksun en önemli etkisi vücudun tüm organlarını, özellikle cildi, solunum sistemini etkilemesi. Her sabah yapacağımız günlük arınma rutininin en önemlisi burnumuzun temizlenmesi.

Burun Temizliği

Burun boşluklarımızın temizlenmesi, mukusun giderilmesi çok önemli. Bunun için kullandığım pompalı bir şişem var. 200 ml iyi su içine 1

çay kaşığı Himalaya veya deniz tuzu çözeltisi ekliyorum. Burnumun bir deliğinden suyu püskürtürken başımı öne eğerek suyun bu taraftan çıkmasını sağlıyorum. Bunu yaparken burnumu da sümkürüyorum. Aynı şekilde diğer tarafa da yapıyorum. Suyu fışkırtırken bir yandan da sümkürme hareketiyle suyu dışarı iterseniz, geniz ve arka boşluklar gayet iyi temizlenecek. Burun içindeki maddeler yumuşayan su ile daha kolay çıkacak, nefesiniz açılacak. Bunu detoksunuz olmasa da her sabah uygulayınız. Burun arkası ve geniz bölümünün hijyeni sizi viral hastalıklardan koruyacak.

Dil Temizliği

Dilimizin üstüne, uykudayken gece boyunca birikmiş olan toksinleri sabah mutlaka sıyırarak temizlemeliyiz. Bu nedenle bir dil sıyracı çok etkili olacaktır. Eğer bu yok ise bir çorba kaşığının kenarları da aynı işlevi görür. Bu işlemi sadece detoks sırasında değil, her sabah banyo rutininizin içine yerleştirmeniz çok faydalı olacaktır.

Vücut Fırçalama

Gerçek hayvan kılından yapılmış yumuşak bir fırça ile ayaklarınızdan yukarıya kalbinize doğru, kollarınızdan yukarı göğsünüze doğru hafif hareketle kendinizi fırçalayın. Detoks rutininizde sabah burun ve dil temizliğinizle beraber bunu yapınız. Sabahları bunu yaptığımızda kan dolaşımımız hızlanacak, cildimiz pembeleşecek, ölü deriler gidecek. Kuru fırçalamanın faydalarını bedensel arınma bölümünde daha uzun anlatıyorum, detaylar için okuyunuz.

Zihinsel Temizlik ve Olumlama

Detoks sadece bedenin arındırılması değildir. Zihnimizi de olumlama- larla güçlü kılmalıyız. Detoks sonuçta fiziksel alışkanlıklarınızı zorladığı- nız bilinçli bir eylem. Vücudunuz ve zihniniz konfor alanından çıkmak istemediği için size oyunlar kuracak. Yeni ve daha iyi bir siz olmak için bu oyunlara karşı güçlü durmalıyız. Sabah uyanınca tüm gününüzü dü- şünecek, o gün içinde karşılaşacağınız kişilere ve yaşayacağınız olaylara sevgi, uzlaşma ve şefkat gönderdiğinizizi düşünebilirsiniz. Bu size romantik ve ruhsal bir masal gibi gelecek, ancak beynimizin yarattığı frekansların nelere kadir olduğunu su ve bu kitapta anlattığım tüm fenomenlerde gör- düünüz. Düşünce eyleminizi değiştirin, zihinsel olumlama ile bilinçaltınıza olumlu kodlama yapın.

Size hep beynimizin nasıl çalıştığından bahsettim. Olumlamaları de- taylı olarak ileriki sayfalarda bulacaksınız, ancak şimdi basit bir uygula- madan bahsedelim. Mesela, her sabah başlayacağınız gün için zihninize olumlu kod verebilirsiniz. Yapabilirsiniz, siz daha yaşamadan işbirliğini ve barışı önden yollayın. Zihnimizi her sabah olumlama ile kodlamaya ne dersiniz? Sonrasında sahip olduğunuz üç şeye şükranlarınızı iletebilir- siniz. Sağlığımızdan sevgimize, arabamızdan ülkemize her şey olabilir. Şükran duygusu bence frekansı en yüksek duygulardan biridir. Bu anlam- da aracınızın yakıtını en iyi kalite almaya benzer. Ben her sabah gününe, “Bugün yaşayacağım her durumda çözüm, uzlaşma, ışık benimle olsun. Karşılaştığım her insana faydam olsun, iyiliğim dokunsun, her insan var- lığımla mutlu olsun” diye niyet ederek başlıyorum. Siz de dileyin, bakın gördünüz mü daha düşünmeye başladığınızda bile yüzünüze nasıl bir gü- lümseme yayıldı.

“Bulaşmasından korkmayacağınız tek şey, iyilik olsun.”

Detoks Sırasında Bunları Yapmayın

Detoks sırasında kahve, demleme çay, gazlı içecekler, katı yiyecekler asla tüketilmez. Şeker ve hiçbir tatlandırıcı bal dahil kullanılmaz. Burada amaç sürekli çalışan sindirim sistemini yavaşlatmak, dinlendirmek ve toksinlerden arınmak. Aşağıda yazdıklarımı uyarak ilerlemeniz gerekmektedir.

Sebze Çorbası

Sebze ve meyve sularınızın haricinde arada elektrolit dengeyi korumanız için aşağıda tarifini vereceğim sebze çorbasını da içebilirsiniz.

- 2 tane kereviz ve sapları
- 3 tane havuç
- Yarım beyaz lahana (ince kıyılmış)
- 2 diş sarımsak
- 1 limon suyu
- Çok az Himalaya tuzu
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal

Detoks Öncesinde Bilmeniz Gerekenler

Daha önce de belirttiğim gibi vücudunuz alışkanlıklarının dışına çıkıyor. Başınız ağrıyabilir, kendinizi yorgun, enerjisiz, sinirli veya üzgün hissedebilirsiniz. Bunlar detoks yani arınmada vücudun verdiği normal reaksiyonlardır. Bu nedenle çok yoğun spor yapmayacaksınız ancak yürüyeceksiniz. 3 gün boyunca mutlaka 45 dakika yürümeniz arınma

işlemini hızlandıracak. İşiniz çok yoğun, başınız çok kalabalık olmayacak. Bu 3 günü kendinize dönmek, kendi özünüzle tekrar bağlantı kurmak için kullanacaksınız.

Uzun zamandır parlamıyorsunuz, hem içten hem dıştan matlaştınız. Mikro bir evren olan bedeninizle bağlantınız olmadığı için her şeyle bağlantınız kesildi. Şimdi tekrar bağlantıyı kuracağınız biraz zorlu ama sonucu muhteşem bir hediye veriyorsunuz kendinize. Bu nedenle 3 günlük detoksunuzu bu durumları göz önüne alarak planlayın.

Detoks 1. Gün

07.00: Kalkış. Detoks sırasında kendinizi zorlayarak biraz erken kalkmanızı istiyorum. Evrenin en bereketli frekansının en yüksek olduğu saatler, sabah saatleri. Uyanın...

Zihinsel Olumlama: Şükranlarınızı sunun, gününüzü gözden geçirin.

Sabah Temizliği: Burun, dil ve vücut fırçalama.

07.15: Ilık limonlu bir bardak su

07.45: Detoks içeceği

Yemyeşil İçecek

Yemyeşil içeceğim harika tadı ve içeriğiyle size iyilik getirecek.

- 2 salatalık
- Yarım avokado
- 2 dilim ananas

- 1 elma
- 20 gr taze buğday çimi
- 1 tutam karalahana
- 1 tutam maydanoz
- 1 limon suyu

Toz probiyotik saşe içine ekleyin. Katı meyve sıkacağından geçirin. Tazeleyken için.

Bu arada sadece yeşil çay için. Limon suyu ile içilir.

45 dakikalık yürüyüş.

11.00: Karaciğer Toniği Meyve Suyu Karışımı

Karahindiba bitkisi karaciğerde biriken toksinleri çok etkili bir şekilde temizlemesi ile ünlüdür. Pancar ise karaciğerimizi destekler. Sebzelerin renkleri koyulaştıkça vücudu alkali etme özellikleri kuvvetlenir. Pancar, karalahana, maydanoz, pazı ve tere gibi. Probiyotikler ise bağırsaklarımızda yer alan faydalı bakterileri içeren besin takviyeleridir ve detoksta özellikle alınır.

- 1 büyük boy pancar (kesilmiş)
- 2 tutam taze hindiba bitkisi taze (yoksa, karahindibayı kurutulmuş olarak aktardan alıp toz hale getirebilirsiniz)
- 1 tutam pazı
- 20 gr karabuğday filizi
- 1 limon suyu

Toz probiyotik saşe içine eklenir. Katı meyve sıkacağından geçirilir. Taze içilir.

12.00: Sebze Çorbası

14.00: Güneş Topu Enerji İçeceği

Özellikle vücudun en yüksek performansının olduğu öğle ve sonrası saatlerde ihtiyacınız olan enerjiyi verecek kalorisi muhteşem bir içecek. A vitamini ve beta karoten bakımından zengin havuç, alkali bombası pancar, elma, zencefil ve polen içeriyor.

- 2 tane orta büyüklükte havuç
- 1 kırmızı elma (tercihen Amasya)
- 1 orta boy pancar
- 20 gr taze buğday çimi
- 2 parmak büyüklüğünde taze zencefil

Toz probiyotik saşe içine eklenir. Katı meyve sıkacağından geçirilir. Taze içilir.

17.00: Ayşe'nin Temizleyici Yeşil İçeceği

Hepsi yeşil, hepsi saf klorofil, mineral ve enzim içeren bu hem alkali hem de temizleyici yeşil içecek enerji verecek.

- Salatalık
- 50 gr yeşil mercimek ve buğday çimi
- Maydanoz
- Mevsimi ise semizotu, yoksa ıspanak
- Pazı
- Roka
- Dereotu
- Tere

- Yeşil elma
- 1 saşe probiyotik
- Limon suyu

Katı meyve sıkacağından geçirilir. Taze içilir.

20.00: Ayşe'nin Temizleyici Yeşil İçeceği

21.00: Badem sütü içine biraz taze zencefil ve toz tarçın ekleyip ılık içebilirsiniz.

Gece Zihni Boşaltma ve Olumlama: Olana teşekkürlerinizi sunun. Gün içerisinde olmuş olan ama hâlâ takıldığınız ne varsa derin nefesler ile kendinizi sakinleştirin. Ne oldu ise, elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı kabul edin. Kendinize başta olmak üzere sonra karşılaştığınız her şeye teşekkür edin.

Detoks 2. Gün

07.00: Kalkış.

Zihinsel Olumlama: Şükranlarınızı sunun, gününüzü gözden geçirin.

Sabah Temizliği: Burun, dil ve vücut fırçalama.

07.15: Ilık limonlu bir bardak su

07.45: Kalk Borusu İçeceği

Enerji verici, canlandırıcı ve uyandırıcı! Haydi kalk bakalım diyor.

- Yarım avokado
- 2 dilim ananas
- 1 kırmızı elma
- 20 gr karabuğday filizi
- 3 tane havuç
- 1 limon suyu
- 1 kaşık rendelenmiş taze zencefil ve zerdeçal
- 1 kaşık arı poleni

Toz probiyotik saşe içine eklenir. Katı meyve sıkacağından geçirilir. Taze içilir.

Bu arada sadece yeşil çay içiniz. Limon suyu ile içilir.

45 dakikalık yürüyüş.

11.00: Ayşe'nin Temizleyici Yeşil İçeceği

12.00: Sebze çorbası

14.00: Big Bang Enerji İçeceği

Özellikle vücudun en yüksek performansının olduğu öğle ve sonrası saatlerde ihtiyacınız olan enerjiyi verecek kalorisi muhteşem bir içecek.

- 1 bardak badem sütü
- Yarım muz
- 1 avuç yabanmersini
- 1 çorba kaşığı Chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı üzüm çekirdeği tozu
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal

- 20 gr taze buğday çimi
- 2 parmak büyüklüğünde taze zencefil

Toz probiyotik saşe içine eklenir. Blendırdan geçirilir. Taze içilir.

17.00: Ayşe'nin Temizleyici Yeşil İçeceği

20.00: Ayşe'nin Temizleyici Yeşil İçeceği

21.00: Badem sütü içine biraz taze zencefil ve toz tarçın ekleyip ılık içebilirsiniz.

Gece Zihni Boşaltma ve Olumlama: Olana teşekkürlerinizi sunun. Hâlâ takıldığınız ne varsa, kendinize kızdığınız bir şey ise, elinizden gelen en iyisini yaptığınızı kabul edin. Kendinize başta olmak üzere karşılaştığınız her şeye teşekkür edin.

Detoks 3. Gün

07.00: Kalkış

Zihinsel Olumlama: Şükranlarınızı sunun, gününüzü gözden geçirin.

Sabah Temizliği: Burun, dil ve vücut fırçalama.

07.15: Ilık limonlu bir bardak su

07.45: Kalk Borusu İçeceği

Bu arada sadece yeşil çay içiniz. Limon suyu ile içilir.

45 dakikalık yürüyüş.

11.00: Karaciğer Toniği Meyve Suyu Karışımı

12.00: Sebze Çorbası

14.00: Güneş Topu Enerji İçeceği

17.00: Big Bang Enerji İçeceği

20.00: Ayşe'nin Temizleyici Yeşil İçeceği

21.00: Badem sütü içine biraz taze zencefil ve toz tarçın ekleyip ılık içebilirsiniz.

Gece Zihni Boşaltma ve Olumlama: Olana teşekkürlerinizi sunun. Hâlâ takıldığınız ne varsa, kendinize kızdığınız bir şey ise, elinizden gelen en iyisini yaptığınızı kabul edin. Kendinize başta olmak üzere sonra karşılaştığınız her şeye teşekkür edin.

Gördünüz mü? O kadar korkulacak bir şey değilmiş, hatta midenizi ne kadar çok gereksiz şeyle doldurup onu yorduğunuzu fark etmiş olmalısınız. Az ama ihtiyacınızı yemek sizi hafifletir, düşünceniz, dünyada kapladığınız yer hafifler. Cisimleşmeyin, hafifleyin.

"Dünyadaki her şeyin bir sebebi vardır.

Her bitki bir hastalığı tedavi etmek için büyür.

Ve her insan bir görevle yaratılmıştır."

– Apaçi Kızılderilileri Atasözü

Ne güzel demiş değil mi Kızılderililer. Peki senin görevin nedir?



İYİ GELEN İÇECEKLERİM

Tarifler

Gerçekten bir süre sonra katı ve çok fazla işleminden geçmiş yiyecekler yerine, çiğ veya az işleminden geçmiş ve sıvı gıdaları almayı tercih ediyordum. Ben smoothie tam olarak Türkçeye nasıl çevrilir bilmediğim için onlara çok iyi gelen içecek demek hoşuma gidiyor. Yoğun bir işgünü öncesinde bazen katı gıdaları yemek istemiyordum. Yaratıcılığımı, enerjimi ve gücümü sıvı besinlerden almak istiyordum. Ben de onu hep dinliyorum.

Sabah kendime iyi gelen malzemelerden hazırladığım bir içecek karışımı enerjimi yükseltiyor, kendimi hafif ama güçlü hissettiriyor.

Yapması ve içindekileri bulması en kolay tariflerim burada.

Çocuğunuza, hastanıza, yaşlınıza da içirin, şifa olsun, enerji olsun.

1. Sağlam Bir Temel Atın: Sağlam bir temelle başlangıç yapın. Avokadolar lif, potasyum, vitaminler, iyi yağlar ve şeker içermediğinden başlangıç yapmak için en iyi kaynaklardır. Anti-inflamatuar smoothie için kullanılan en iyi malzeme muz yerine avokadodur. Eğer ekstra şekere ihtiyacınız varsa, muzları küçük parçalara kesin ve hava almayan poşetler içinde dondurun. Dondurulmuş muz parçaları lezzetli bir dondurma için mükemmeldir, smoothie için de olduğu gibi. Tercihinize göre taze armut ve dondurulmuş mango, smoothie'nize dondurmadaki gibi pürüzsüz bir doku verebilir. Organik tofu da smoothie'niz için sağlam bir temeldir ve

bitki bazlı bir protein deposudur. Smoothie'niz için bir başka ilgi çekici ve iyi bir temek olacak malzeme ise buzdur. Kaçının: Dondurulmuş yoğurt, süt ve dondurma bazlı smoothie'ler kalori ve şeker için biçilmiş kaftan!

2. Dondurulmuş Meyve: Yabanmersini, çilek, böğürtlen ve acai üzümü kullanın. Organik şeftali, mango ve ahududu parçaları çok lezzetli olabilir ama unutmayın ki çok fazla meyve eklemek ekstra şeker demektir. Şeker bakımından düşük, antioksidan ve besleyici özelliği yüksek olan yemişler her zaman sizin en iyi seçiminiz olacaktır.

3. Yeşillikler: Tüm vitaminlerce zengin, mineral deposu ıspanak, maydanoz, suteresi, pazı, karalahana, roka, kuzukulağı! Bu güzel şifalı yeşilliklerin her bir yaprağını kullanın.

4. Bitkisel Sütler: Onlar benim için altın değerinde, badem, kaju, hindistancevizi sütleri. Badem ve kaju sütünü kendiniz yapabilirsiniz, hindistancevizini de blendırdan geçirip sütünü elde edebilirsiniz. Muhteşem, tertemiz enerji kaynaklarım. İçeceklerimin temelleri.

5. Süper Besinler: İyilik veren içeceklerim. Baharatlar: zerdeçal, zencefil, tarçın, muskat. Bitkisel toz protein, filizler, tohum tozları ve çekirdekler: Chia tohumları, ketentohumu, üzüm çekirdeği tozu, nar çekirdeği tozu, çığ kakao, matcha tozu, çığ badem, fındık, ceviz, yabanmersini, tahin ve fıstık ezmesi.

Balkabağı Eğlencesi

Bu süper lezzetli smoothie ile güne başlayın ve meditasyon veya yoga seansı için dışarı çıkın. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal: Ben hayatın tüm alanlarının temizlenmesini öneriyorum. Yeşil çay sizi başarıya götürecektir.

Malzemeler: (4 Kişilik)

- 1,5 bardak hindistancevizi suyu
- 2 bardak ayıklanmış körpe ıspanak
- 1 donmuş muz
- 2 çay kaşığı matcha yeşil çay tozu (favorimi deneyin: Matcha Love)
- 1 çay kaşığı arı poleni
- 1 bardak buz

Yapılışı:

Tüm malzemeleri blendera ekleyin ve tanesiz olana kadar karıştırın.

Çok lezzetli ve vitamin A bakımından zengin balkabağı püresiyle hazırlanan smoothie benim favorim.

- 1,5 bardak şekerless badem sütü
- ¼ bardak organik balkabağı püresi
- 1 adet dondurulmuş muz
- Yarım armut
- ¼ çay kaşığı balkabağı baharatı
- 4 çorba kaşığı protein tozu
- ½ bardak buz

Yapılışı:

Tüm malzemeleri blendera ekleyin ve tanesiz olana kadar karıştırın.

Sabah Enerjisi Çikolatalı İçecek

Kalp sağlığından tansiyona kadar aslında çok faydası olan gerçek kakao, kalsiyum magnezyum gibi faydalı mineral kaynağı olmasının yanı

sıra güne enerjik ve mutlu başlamamızı sağlayacak serotonin ve endorfin gibi faydalı kimyasalları serbest bırakır. Yani güne mutlu ve enerjik başlamanın sırrı...

- 1 bardak tercihen badem sütü veya süt
- 1 tutam ıspanak
- 1 donmuş muz
- 2 yemek kaşığı çiğ kakao
- 1 yemek kaşığı spiriluna
- 2 tutam maş fasulyesi, bezelye ve nohut filizi
- 2 buz

Tüm malzemeleri blendırdaki sıvı kıvama gelene kadar karıştırın. Sabah aç karnına içtiğinizde kendinizi ne kadar iyi hissettiğinize inanamayacaksınız. Çocuklarınız da bayılacak.

Ayşe'nin Ananas Kokteyli

Malzemeler:

- 1 dilim ananas
- 1 bardak ıspanak yaprağı
- Yarım muz
- 1 çay kaşığı taze zencefil
- Yarım limonun suyu

İçerdiği yüksek lif nedeniyle hem sindirimi dengeleyen hem metabolizmayı hızlandıran ananasta bulunan bazı enzimler sindirimi kolaylaştırarak yağ yakılmasını hızlandırıyor. Tüm malzemeleri blendıra koyup karıştırın, sonra oyalanmadan için. Mevsimine göre içindeki malzemeleri çilek,

elma, kiraz, yabanmersini ile değiştirebilirsiniz. Bu karışım zaten bayağı büyük bir bardak olacak. Günde bir kez yapmanız yeterli.

Ödem Giderici ve Vücut Toparlayıcı İçecek

Lif zengini ve yağ yakımını hızlandıran ananas, yoğun nem tutma özelliğine sahip hindistancevizi suyu, metabolizma hızlandırıcı kırmızı toz biber. İşte şimdi size vereceğim tarifimle hem ödemi atacak hem de inceleyeceksiniz.

- 2 dilim ananas
- 1 tutam pazı veya ıspanak
- 1 tutam nane
- Limon suyu
- 1 bardak hindistancevizi suyu
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

Tüm malzemeyi blendırda karıştırın, sabah aç karnına için.

Bitkisel Çaylar

Bedensel arınma ritüellerinin gözdesi bana göre bitki çaylarıdır. Bitki çayları, bağırsaklarımızın temizliğinden kanımızın pH değerine, vücudumuzu toksinlerden arındırmaya kadar, aslında temizlikle ilgili pek çok yerde kullanılır. Siyah, yeşil, beyaz çaylar polifenol olarak adlandırılan kimyasallar bakı-



mından zengindir. Polifenoller kalp hastalıkları ve çeşitli kanser türleri dahil olmak üzere birçok hastalıkta etkili antioksidanlar içerir. Çayda bulunan amino asit L-teninin vücudun bakteri, mantar, virüs ve parazit enfeksiyonlarına karşı savunmasını güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Çayın Kraliçesi! Matcha Çayı

Matcha aslında gizli silah değil, Amerika ve Avrupa matcha çılgınlığı yaşıyor! Nedeni? Basit! Matcha sadece Japonya'ya özgü inanılmaz kuvvetli antioksidan ve metabolizma hızlandırıcı etkili bir çay. Yalnız matcha parlak yeşil renkli ve toz kıvamındadır, yeşil çay gibi demlenmez ve rengi çay gibi değildir. Çayın ince tozu, basitçe chasen adı verilen özel bir bambu alet kullanılarak su ile çırpılır ve köpüklü bir içecek elde edilir. Bu yüzden demlemeye gerek yoktur. Matcha için yeşil çayın sadece genç, taze ve en kaliteli yaprakları seçilip kurutulur, matcha tüm yeşil çaylardan en az 10 kat etkilidir! Sabah kendime yaptığım karışımlara ekliyorum!

Matcha nelere kadir bakınız:

- Metabolizmayı deli gibi hızlandırıyor. Zayıflamak mı istiyorsunuz? Gitmeyen göbek yağlarınıza elveda deyin.
- Bağışıklığınızı kuvvetlendirir.
- Enerjinizi yükseltir.
- Toksinlerden arındırır.
- Zayıflamaya çok çok yardımcıdır çünkü metabolizmayı hızlandırır.
- Yeşil çaylar içinde antioksidan özelliği en yüksek olan çaydır.
- Hücre yenilenmesine yardımcı olur.
- Metabolizma hızlandırıcı etkisi yüksektir.

- Diyetlerde kilo vermeye yardımcı olur.
- Sindirim sistemine yardımcı olur.
- Kabızlık sorunu için bitkisel bir yardımcıdır.
- Cilt hücrelerinin güçlenmesine ve yenilenmesine katkısı vardır.
- Stres ve depresyon gibi psikolojik sorunlarda bitkisel bir tamamlayıcıdır.

Matcha, yeşil çayın toz formu ancak tabii çok fazla özelliği olarak bana göre yeşil çayın kraliçesi. Çünkü bildiğimiz yeşil çay, dünyanın her bölgesinde yetişiyorken, matcha çayı, sadece Japonya'ya özgü. Size çok detay geliyor biliyorum, ancak iki türün etken maddesi farklı olduğu için etkileri de farklı. The American Journal of Clinical Nutrition son araştırmalarında yeşil çayda bulunan kateşin polifenollerin yağ yakımını teşvik ettiğini kanıtlamıştır. Matcha çayı en önemli kateşin polifenollerden olan epigallocateşin gallat (EGCG) içerir. İşte güzel haber. Matcha'da bulunan aktif içeriklerle kendisi metabolizma hızlandırıcı bir iksir gibi. Smoothie'lerinizi ze matcha tozu ekleyebilir veya matcha çayı yapabilirsiniz.



Bedenimizi Dışarıdan Nasıl Arındıracağız?

Arınmak özellikle çevresel şartlar ve hayat tarzımızın vücudumuz üzerindeki yıpratıcı etkilerinden kurtularak tazelenmek için çok gerekli. Uzun zaman pek çok toksik maddeye maruz kalan cildimizin üst kısmında biriken ölü derileri, toksik kalıntıları kese, peeling, aromaterapi ve diğer bakımlarla üzerimizden atmamız mümkün. Ama bence suyun içinde olduğu ve en derin arınmanın sağlandığı, en güzel geleneğimizden faydalanmalı. Hamamdan.

Hamam

Türk ve Osmanlı şifa kültürünün en güzel örneği bana göre hamam. Suyun şifalı gücüyle arındığımız bu şifalı mekânlarda vakit geçirmeyi ve kendimi şımartmayı gerçekten severim. Hamam bedensel arınma için en iyi sistemdir. Hamamın akıllı bir teknoloji olduğunu kavradığınız zaman, insan sağlığı için en temel prensiplerden biri ile çalıştığını anlamayacaksınız. Hamam yani kese nasıl çalışır? Cildimiz sürekli kendisini sürekli olarak yenileyen vücudumuzun en büyük organıdır. Her gün yeni hücre üreten cildimizin dermis tabakası artık işine yaramayan ölü hücreleri ise bir üst katmana atar ve bu ölü hücreler üst tabakada birikir. Cildi bu ölü hücrelerden arındırmazsak mat, cansız ve yaşlanmaya meyilli görüntüde olur. İşte keselenmek bu süreci yavaşlatmamızdaki en önemli yardımcıdır.

Keselenmek ciltte biriken dış parazitler, yağ, toz, kir ve ölü hücrelerden arınmanızı sağlar. Cildinizin rahat nefes almasına ve cilt altı kan dolaşımının hızlanmasına etki ederek, cildin yenilenmesine yardımcı olur. Altan yeni hücre üretimini tetiklediği için aslında keselenmek bir yandan da anti-aging yani yaşlanma karşıtı bir uygulamadır da. Keselenmek yüzeydeki düzensiz renk pigmentasyonunun giderilmesinde de etkili olup, lekelenmeyi en aza indirerek cildin doğal rengini kazanmasını sağlar. Bana en çok sorulan sorulardan biri olan batık problemlerinde yüzde 60 etkilidir. Düzenli hamama gittiğinizde ki ben ayda bir gitmenizi öneririm, yüzeysel kan dolaşımınız sağlıklı ve dengeli hale geleceği için selülit oluşumunu engelleyecek, var olan selülitlerin ise azalmasını sağlayacaktır.

Hamamın cilt üstündeki yani yüzeydeki etkisi bu iken vücut içinde hamam lenf dolaşımına etki eder. Vücudumuzun bağışıklık kalelerinden biri olan lenf bezlerimiz ve lenf kanallarımızın arınmasında keselenmenin önemi çok büyüktür. Cilt altında yüzeye çok yakın durumda olan lenf kanallarımızın akışını dengeleyerek, lenf bezlerimizde birikebilecek toksinlerden arınmayı sağlar. Hamam ayrıca kas ağrıları ve kas kramplarında etkilidir. Özellikle spor sonrası hamama gitmeniz eklemlerin ve kaslarda laktik asitten kaynaklanan kas ağrılarının azaltılmasında etkili olacaktır.

Kese

Vücudun en üst tabakası olan epidermis, her gün yaklaşık beş yüz milyon ölü hücre döker. Ölü hücreleri temizlemek vücudu rahatlatır, dolaşımı hızlandırır, içedönük kılları gevşetir, kir ve yağ artıklarını temizler. Kese cildinizi ölü hücrelerden arındırarak sağlıklı ve parlak bir görünüme ulaşmasını sağlar. Lenf sıvılarının akışına yardımcı olmak için vücudunuza kalbinize doğru olarak keseleyin. Güneşte yanmış ya da çatlamış cildi hiçbir zaman keselemeyin. Aksi takdirde yanık ve çatlaklar hasar görür, tedavi süreci uzar, mikrop kapmaya çok daha eğilimli olur. Keselemeden sonra cilt türünüze uygun nemlendirici kullanmayı ihmal etmeyin.

Kuru Fırça

En sevdiğim metotlardan biri daha. Cildin üstündeki ölü deri hücreleri temizler, kan dolaşımını hızlandırır, lenf sistemini uyardırmaya yardımcı olur.

Fırçalamayı her zaman kalbinize doğru yapın. En iyi kuru vücut fırçaları liflerden yapılmış olanlardır. Kuru vücut fırçalama dolaşımı da kuvvetlendirdiği için selülide de en iyi gelen şeylerdendir. Kuru fırçalamanın ardından bir masaj eldiveniyle hafif hafif vurulması kolajen lifleri yumuşatır ve yağ hücrelerini vücudunuzdan çekip gitmek üzere harekete geçirir. Ancak, varisli damarların üstünü, egzama, cilt hastalıkları ve deri tahrişleri olan bölgeleri hiçbir zaman fırçalamayın. Kuru fırçayı nereden temin edeceğiniz kitabımın arkasında yer alan *İyi Yaşam Rehberi*'nde.

Buhar

Arınma metotlarının en önemlilerinden biri olan buhar, gözeneklerimizin açılmasında çok etkilidir. Aromaterapide, farenjit, anjin, larenjit, sinüzit gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarında; nezle, grip gibi virütik hastalıklarda; akne gibi cilt problemlerinde kullandığımız buhar banyolarını cilt bakımında da temele oturturuz.

Buharın Faydaları:

- Cildin hemen altındaki yağ dokusunda bulunan toksinlerden kurtulmaya yardımcı olur.
- Daha derindeki deri tabakalarına yaşamsal nem kazandırır.
- Yüzünüzdeki kan dolaşımını hızlandırır, yüz kaslarını gevşetir.
- Daha canlı ve parlak bir görünüm sağlar.

Buhar Nasıl Yapılır?

Kaynar su dolu tencereyi altına bir nihale ile masaya koyun. Kapağı çok açık bırakmayın. Aromaterapi yağlarından en fazla 3-4 damla damlatın. Başınızın üstüne havluyu omuzlarınızı da örtecek şekilde kapatın. Derin nefesler alarak 3 dakika durun, kapağı kapatıp havlunun altından çıkın, 1 dakika ara verin, 3 dakika daha durun.

Peeling veya Arındırıcılar

İngilizcesi peeling ancak ben arındırıcı demeyi tercih ediyorum. Arındırıcılar, vücudumuzdan ve yüzümüzden ölü cildi temizleyici, tazeleyici ve nem de verme amacıyla yaptığımız en sevdiğim arınma ritüellerinden biridir. Arındırıcılar, vücudun farklı bölgelerine göre farklı içeriklerden hazırlanırlar. Yüz için daha ince yapılı malzemeler kullanılırken, topuk veya dirseklerimiz için hazırlayacağımız arındırıcılar daha kalın ve aşındırıcı özellikli malzemelerden seçilir. Cilt tiplerine göre de arındırıcı hazırlamak mümkündür. Hindistancevizi rendesi, badem unu, kayısı unu, yulaf ezmesi, nişasta yüz arındırıcılarında en sevdiğim malzemeler. Vücut ve bölgesel arındırıcılar için ise deniz tuzu, esmer şeker, jojoba tanecikleri, üzüm çekirdeği, nar çekirdeği, Türk kahvesi, hibiscus veya kuşburnu çekirdeği tozlarını kullanmayı severim. Mevsim geçişlerinde özellikle yaza girerken ve tatilde de sıklıkla uygulayarak siz de ışıldayan ve pürüzsüz bir cilde sahip olabilirsiniz.

Ayşe'nin Plaj Bombası Vücut Arındırıcısı

Bu arındırıcıyı senelerdir yaz öncesi kullanmaya başlıyorum. Aisha Aromaterapi'nin ilk koleksiyonunda da yer alan bu karışımda yer alan yasemin, acı portakal, greyluft, mandalina ve bergamot öz yağları ile ha-

zırladığım formülde üzüm çekirdeği ve jojoba yağı derin nem verirken, mineral zengini deniz tuzu ve İngiliz tuzu da cildi ölü hücrelerden arındırıyor, sıkılaştırıyor. Malzemelerden epsom tuzunu bulmakta zorlanırsanız yerine ince yapılı esmer şekeri koyabilirsiniz.

Formül:

- 50 gr deniz tuzu
- 25 gr epsom tuzu – İngiliz tuzu olarak da geçiyor (kuru karışım)

Yağ Karışımı:

- 25 ml üzüm çekirdeği yağı
- 25 ml jojoba yağı
- 30 damla petitgrain – acı portakal öz yağı (Citrus aurantium)
- 20 damla mandalina öz yağı (Citrus reticulata)
- 20 damla greyfurt öz yağı (Citrus paradisi)
- 20 damla bergamot öz yağı (Citrus bergamum)
- 15 damla yasemin öz yağı (Jasminium grandiflorum). Yasemin öz yağı çok zor bulunur ve çok pahalıdır, bu yok ise formülü vanilya, patçuli veya ylang ylang öz yağı ile de yapabilirsiniz.

Tüm yağları cam beherde ölçerek hazırlayın. Arındırıcınızı hazırlayacağınız koyu renk cam kavanozun içine önce tuz karışımını ekleyin. Üstüne baz yağı karışımınızı ekleyin. Bir ısıpatula ile karıştırın. Bir beyaz etiketin üstüne karışımınızın ismini ve hazırladığınız tarihi yazın. Direkt güneş görmeyen oda sıcaklığındaki mekânda 1 seneye kadar kullanacağınız arındırıcınızı banyoda-duşta dairesel hareketlerle tüm vücuda uygulayın. Sonrasında sadece su ile durulayın, sabun veya köpürtücü bir ürünle temizlemeyin. Bırakın yağ üstünüzde kalsın, yasemin ve turuncgillerin baştan çıkarıcı kokusunun keyfini sürün.



ZİHİNSEL RAHATLAMA-ARINMA

Haydi Toparla Şu Kafanı

Şu sayfaya kadar hep beden ve içsel konuları anlattım. Şimdi en önemli konuya geldi sıra. Bağlantıya, içsesimizle veya öz benliğimizle olan bağlantıya. “Ayşe, o da nedir?” diye mi soruyorsun?

Hani bir aynaya bakan sen var, bir de aynaya baktığında hemen kendiyle ilgili düşünmeye başlayan, düşüncelerinin sonucunda da bir şeyler hissedenden bir SEN daha var. İşte bu üçünden bahsediyorum. Ruhun, zihnin ve bedeninin üç ayrı şey ama birbirinin içinde, biri olmadan bağlantıda olamayacağın ve tam anlamıyla İYİ olamayacağın şeyden bahsediyorum. Zihnimiz yani zekâ ve aklımız, bizim insan olma vasıflarımızı yerine geti-

rirken bir yandan da toplumsal hayat içerisinde bir birey olarak var etmeye yarayan bence en önemli aracımız. Zekâmız ise Batı biliminin katmanlarının bir kısmını daha yeni keşfedebildiği büyük bir gizem. Akıl ise içsel bilgelik, zekâdan tamamen bağımsız, doğduğumuz anda atalarımızdan ruhsal tarafımızdan beslenen diğer aracımız. Bir de ruhsal tarafımız var, tüm bu ikisinden bağımsız. Hisseden ve sezen tarafımız. Beynimiz üzerinden açıklayacak olursak, sağ lobumuz. Duygusallığımız, hayal gücümüz, yaratıcılığımız ve sezgilerimiz. Araştıran, analiz eden, matematiksel bakan ise sol lobumuz. Bu ikisinin eşit kullanılması ise muhteşem bir denge. Ancak, bu muhteşem araçlarımızı nasıl kullanıyoruz? Hissettiklerimizi veya sezgilerimizi ne kadar açığa çıkarıyoruz? Yoksa duymazdan geliyor, bastırıyor, sesini mi kısıyoruz?

2009 senesinde Bebek'teki aromaterapi mağazamın arkasında hizmet verdiğim Spa Kabini'ne uzun boylu, oldukça alımlı ve güzel genç bir kadın girdi. Aslında mağazadan oda parfümü almaya geldiğini, ancak asistanımın aromaterapi seansları verdiğimi söylemesi ile beraber ilgisini çektiğini söyledi. Bir türlü geçmeyen ve çözüm bulunmayan baş ve boyun ağrılarına, aromaterapiyle bir çözüm bulurum umuduyla benden bir aromaterapi seansı almak istiyordu. Aromaterapi seanslarımın ilki çok uzun sürer. Danışanımın sağlık geçmişini tüm detaylarıyla dinlerim. Geçirdiği kazalardan duygusal travmalarına, beslenmesinden tuvaletine kadar çok detaylı olarak sorarım. Bu noktada bir terapist olarak aşırı empatik ve sezgilerimin çok kuvvetli olduğunu söylemeliyim. Bana söylenmeyen şeyleri de hissetmem danışanlarımla hep çok derin bağlantılı şifa seansları yapmamı sağlamıştır.

Seansımız ilerledikçe karşımda tüm özgüveni ve güzelliğiyle oturan bu genç hanıma korkunç baş ve boyun ağrıları şikâyeti için yapılanları hayretle dinledim. Ağrıkesiciler, boyun kaslarının kesilerek bölgenin rahatlatılması, nöral terapi ve pek çok farklı uygulama. Ancak şikâyet devam etmekte. Sorular duygusal kısımlara gelince işler değişti. Söylenmeyen, satır aralarında saklanan bir şeyler vardı. Kontrolü kaybetmeyen, kendisini çok tutan biri olduğunu hissettiğim için üzerine çok

gitmeden kendisine uygun aromaterapi karışımı ile beraber masaj uyguladım. Biyoenerji kanallarımı açtım tabii. Seans ortasında karın bölgesinde çok yüksek bir enerji blokajını görüp, enerjimle hafifçe manipule ettiğimde, ağlamayla beraber gelen bir boşalma yaşadı. Gözyaşlarına hâkim olamayan bu güzel ruh, şaşkındı. Kendisini telkinle rahatlattım, daha çok kalp ve karın bölgesinde enerji dengeleyerek rahatlamasını sağladım. Normalde masajın ardından danışanımla seansı bitirir, bir hafta sonra kendisini tekrar görmek isterim. Ancak bu vakada, masaj sonrasında kendisiyle bir görüşme daha yapmam mecburiydi. Evliliğinde çok mutsuz olduğunu itiraf etti. Bu itirafla beraber iyileşme süreci başlamıştı aslında. Duymazdan geldiği, arkaya ittiği ancak ona daha büyük sağlık sorunu olarak geri dönen zihinsel ve duygusal tarafının nelere kadir olabildiğini gördü.

Bu güzel ruh aslında bizim hayatımızı nasıl yaşadığımıza güzel bir örnek. Çoğumuz böyle değil miyiz? Esas sorunu unutmak veya görmemek istiyor, onun çevresinde dönüyoruz. Esas sorunumuza bakmaya, yaramızı açmaya o kadar korkuyoruz ki, uyuşturmak için ilaçlar almaya, sorunun nedenini öğrenmek yerine yan etkileri daha da fazla olan ameliyatlar olmaya dahi razı oluyoruz. Bizi gerçekten acıtan o düşünceye bakmaya dahi katlanamıyoruz. Kafamızı başka yere çeviriyoruz, gözümüzü kapatıyoruz. Karanlıkta bırakıyoruz kendimizi. Durumumuzu ve gerçeğimizi görmezlikten geliyoruz. Bu da aslında bağlantının kopması demek. Önce kendimizden (burada kendiniz sandığınız egolarla çevrelenmiş şeyden bahsetmiyorum) gerçek özünüzden bahsediyorum. Öz ile olan bağlantıyı kaybediyoruz. Bağlantıyı kaybettikçe de hastalıklarımız artıyor. Bu yüzden, yine bütünsel şifa sisteminin önemi bir kez daha ortaya çıkıyor. Dengemizi kurabilmemiz için zihnimiz ve ruhsal tarafımızla bağlantımız en önemli şey. Kim olduğumuzu, bir insan olarak bizi tanımlayan esas tarafımızın bedenimiz değil ruhumuz olduğunu anladığımızda, içsesimizi dinleyerek hareket edecek, aslında evrensel yasalara ve yaratana yaklaşacağız.

“Bu kitapta da bunu mu anlatacaksın Ayşe?” diyeceksiniz belki. Ama inanın bu kadar basit. Her şey bir yansıma, siz de öyle. Dünya siz nasılsanız

öyle. İnsanlar siz böyle olduğunuz için böyle. İçeride ne varsa onu yansıtırıyorsunuz. Bunu anladığınız noktada siz hareketlerinizin tüm sorumluluğunu elinize alacaksınız. Hep diyorum ya, siz frekans yayan bir vericisiniz diye. Düşüncelerinizin ve duygularınızın yarattığı enerji vorteksi, sizin ihtiyacınız olan enerjiyi size çeker. Bu basit bir fizik kuralıdır. Bu nedenle içeride ne varsa dışarıda da o vardır. Yukarıda ne varsa, aşağıda da o vardır. Bu basit felsefeyi anladıysak, bundan sonra şimdi zihnimizi hep motive eden şeylerle, hatta somut hedeflerle dolu kılmak için çalışmalı. Nasıl mı? Önce temizlenmeli ki, algımız net olsun.

Bedenimiz zihnimizle ve ruhumuzla bir bütün. Biz sadece fizik bedenimize odaklı bir hayat sürdüğümüz ve diğer taraflarımızın ihtiyaçlarını ve seslerini duymayı uzun zamandır unutup bastırdığımız için, zihnimizi duymuyor ve sonrasında problemler yaşıyoruz.

Yoğun bir işgününde veya çocukların bir ağızdan bağırıştığı bir günün sonunda yatağa yatmadan, toplantıya girmeden, önemli bir konuşma yapmadan önce zihnimizi temizlemeyi unutmamalı. Gece rutini: Cildimiz ve bedenimi temizlemek, su içmek ve zihnimi sakinleştirecek şeyleri yapmak. Bunlar genelde aromaterapi yağlarını koklamak, tüm günümü düşündüğüm ve olayları kafamda görüp, ertesi güne bırakmamak için kendimi affettiğim anları temizlemek. Zihnimi organize etmek. Açıkçası zihnim ne kadar temizse algım da o kadar berrak oluyor. Çok yoğun ve koşturma içerisinde geçecek bir gün öncesinde benim zihnimi toparlamaya ve merkezime dönmeye çok ihtiyacım oluyor. İşte bu zamanlarda benim en iyi yardımcıları, şimdi size bu bölümde paylaşacağım metotlar. Ama önce zihnimizi biraz anlamalı.

Beynimiz Nasıl Çalışır?

Beynimizi anlamaya frontal yani önde yer alan loblardan başlayalım. Frontal loblar, hani hepimizin cevize benzettiği bu parçalar mantık ve sezgilerimizden sorumlu. Öğrenme, karar verme, analiz etme, hesaplama,

düşünme ve yargılamadan sorumlu. Beynimizin orta kısmında limbik sistemimiz var. Limbik sistem yani duygusal beynimiz tüm duygusal durumlarımızdan sorumlu. Kafatasımızın arkasında ise ilkel beynimiz var. Vücut organlarımızı yaşamsal faaliyetlerin kontrolü için yöneten kısım ve acil çıkış programlarından sorumlu. Bedenimiz ortalama 100 trilyon hücreden oluşuyor. İlkel beyin bu 100 trilyon hücrenin patronu. Her hücrenin, ne zaman ne kadar çalışacağına, onarımı veya yenilenmesi gereken hücrelere ve hücrelere giden kan akımının miktarını ayarlayan, senenin 365 günü 24 saat aralıksız olarak çalışan bir ağır işçi. Sağlıklı isek hücrelerimiz yaşamlarını devam ettirmek ve yapmaları gereken işleri yapmak için yeterli kan akımına sahipler. Ortalama bir yetişkin (70 kg) bedeninde 5 litre kan bulunuyor. Organlardan birine ekstra kan gerektiğinde mesela yemek yedikten sonra sindirim sistemi organlarına, diğer sistemlerden kan o bölgeye kanalize edilir. Hangi hücre grupları veya organlardan kan çekileceği kararını ilkel beyniniz verir. Kan çekilen organlarda hücrelerin yaşamlarını devam ettirecek kadar kanlanmalarına müsaade edilir, iş yapmalarına yetecek kadar değil.

Aynı durum beynimiz için de söz konusudur. Mesela duygusal bir an yaşadığınızda, diyelim ki kırgınsınız, beyninizdeki kan limbik sisteminize yani duygusal beyninize gider. Yani, düşünmemiz için gerekli ve besleyici olan kan ön beyinden çekilir. Böylece öfkelendiğinizde neden mantıklı konuşmayız, düşünmeyiz ve davranmayız anlaşıyor değil mi? Mantıklı düşünmekten ve akıldan sorumlu lobumuzda kan yok, bu bölge yaşamsal faaliyetlerini yavaşlatıyor. Yani kan duygusal beyninizde ve mantıklı düşünme bölümü geçici olarak servis dışı. Beynimizi duygu kontrolümüzde kullanmamız işte bu kadar önemli. Beynimizin akıl ve duygu dengesini sağlayan merkezler farklı olduğu için, yapmamız gereken bu adresler arasındaki iletişimi ve bağı güçlendirmek.

Ön loblarımızı daha fazla devreye sokarak kendimizi sokacağımız dingin zihin durumu işte burada devreye giriyor. Yani, sonrasında keşke demeyeceğiniz kararlar verebilmeniz, sorunlara çözüm üretebilmeniz ve yaşama olumlu pencereden bakabilmeniz için beyninizin ön loblarına taşın-

manız gerekiyor. Beynimizin her bölgesi aynı zamanda belli bir kimyasalın salgılanmasından sorumlu. Çözümün kimyası ön loblarda ama nasıl? Fark etmek, kontrol etmek ve düzenlemek gerekiyor. Çözümlerimi listeledim. ÇIKARMAYA NE DERSİN?

Ayşe'nin Mottosu:

*"İyi günlere inan, iyiliğin her zaman kazanacağına hem de...
Her şey yeniden başlayabilir, hem de daha iyi şekilde.
Gücünü fark et ve hep ileriye bak.
Çünkü orada her şey daha iyi olacak."*

Zihninin Farkında Ol!

Öncelikle bu kaygı, sinirlilik, endişe, öfke, yargılama, takıntılı düşünceleri yakalamamız, bunun için de kendimize dışarıdan bakabilmeyi geliştirebilmemiz gerekiyor. Bana göre kendi hakkında ne çok şey bilirse, karanlıklarını ne kadar ışığa çevirebilirse o kadar rahatlıyor insan. Cesaretle, korkmadan, kendini korumadan ve her şeyden önce dürüstçe içeriye bakmalı: Ne var içeride? Neyin ortaya çıkmasından bu kadar korkuyorsun? Gizlediğin nedir? Ortaya çıkacak şeyler sana göre o kadar kabul edilmezler ki, onları gizlemek için çok çaba harcıyor, bu çaba ile daha büyük bir güç yaratıyorsun. Mesela vücuduna bak. Omuzların gergin mi? Yumrukların hep sıkılı mı, ayaklarını sinirli sinirli sallıyor musun, boynun hep ağrıyor mu, ağzın kuruyor mu? Stresi başka yerde arama, erken stres belirtileri işte bunlar. Aynı migren ağrısının haberci belirtilerini hissedebilmek gibi.

Stresli durumu yaşayan beyninizdeki kan akımının önce yönü değişiyor sonra beyin kimyası. Hani şu stres hormonu dediğimiz kortizol hor-

monu salgılanıyor ve sana alarm veriyor vücut. İlkel atalarımız için bu genelde can kaybının yaşanacağı gerçek bir tehlikenin olduğu zamanlar için geçerliymişken günümüzde duygusal durumlar için geçerli olabiliyor. Kaçımız gerçekten tehlike içeren durumları yaşıyoruz? Ancak dışarıda gerçekten bu durumu yaşamadığın, gerçekten tehlikede olmadığın halde bu hormonları salgılayan ne demek biliyor musun? Yapılan araştırmalar, kaygı bozukluğu içindeki kişilerin stres tehdidi geçtiği halde hipotalamus-hipofiz-böbreküstübezi salgıları ekseninin durdurulmasında problem olduğunu ortaya koymuştur. Bu hormon, aşırı stresli ve yoğun kaygıya sahip kişilerin kanlarında yüksek konsantrasyonlarda bulunmuştur. Kortizol, kanda uzun süre yüksek konsantrasyonda kaldığında vücutta hücre hasarına yol açmakta. Yani tehlikenin kendisi oluyor stres hormonu. Seni korkutmak için söylemiyorum, ne yapabileceğimizi anlatacağım. Sistem şöyle:

Sorunu tespit etmek, nedenleri anlamak, çözümleri sunmak, uygulamak, düzenli olarak kontrol yapmak.

Önce zihnini kontrol altına alacağız, kaygıya, korkuya neden olan şeyleri bir bir ortaya çıkaracağız. Sonra organize edeceğiz, ardından her an kontrolü sağlaman için araçlar vereceğiz.

Zihni Kontrol Etmek

Nefesi Kullanmak:

Kitabımızın en önemli bölümü olan giriş bölümünde nefesi anlatmış, sizlere kullanabileceğiniz nefes uygulamalarından bahsetmiştim. Gün içinde kendinizi kontrolden çıkmış gibi veya merkezinizden uzaklaşmış hissettiğinizde yapabileceğiniz kolay bir uygulamayı hemen buraya ekledim.

Pratik Nefes Uygulaması:

Her ne yapıyorsanız bir durun. Nefesinizi fark edin, nasıl nefes alıyorsunuz? Şimdi o kısa ve göğüs nefesinden çıkıp, yavaş, derin ve besleyici nefesleri karnımızdan alıp yavaşça karnımızdan vermeye başlayalım. Ağzımızdan alıyor ve ağzımızdan veriyoruz. Hızlı ve kısa değil, çok yavaş ve derin alın ve verin. 5 dakika nefesinize odaklanın. Nefes almaya başladığınızda normalden daha yavaş nefes alın, nefes verme süresi ise nefes alma süresinden yaklaşık iki kat uzun olsun. Yogada çok kullandığımız 7'li sistemi kullanabiliriz. 7 sayıda nefes alıp, 14 sayıda vermek gibi. Bu nefesi kendinizi daha rahat hissedinceye kadar yapınız. Bunu yaparken bir elinizi alnınıza diğer elinizi başınızın arkasına koyunuz, gözlerinizi kapatınız. Nasıl sakinleştiğinize inanamayacaksınız.

Bir de alternatif olarak, burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan hızla bütün gücünüzle veriniz, 10-15 kez tekrarlayabilirsiniz.

Dua Etmek

Maneviyat bence biz insanoğlunu bu dünyada ayakta tutan en önemli unsur. Hayatın anlamını çözmek için yüce yaratıcı ile bağlantımızın kuvvetli olmasını sağlamalıyız. O'nun parçası olduğumuzu hep kalbimizde tutar ve hayatımızı erdem ve prensiplerimizi yani kendimizi bilerek yaşarsak, işte o zaman dengemizde olacağız. Dua etmek de bunlardan biri. Hangi dine inanıyorsanız ya da bir dine inanmıyorsanız, her zaman iyilik için, sevgi için ve barış için dua etmeli. Olmasını istediğimiz maddi şeyler –ki buna bir sevgili veya eş isteği de giriyor– bunlar dışında daha iyi bir dünya için dua etmek bizim için en hayırlısı olacak.

Dinin saflığına ve vermek istediği mesajın sadece kalpten hissedileceğine sadece inanmıyorum bunu biliyorum. Din, erdem, ahlak, hoşgörü, iyi insan

olma vasıflarını taşımaktır. Dindar olmak demek, belli kuralları ezberden ve korku ile yapmak değil, bu kuralların nedenlerini anlamak, bunları hayatımıza sokmaktır. Ama ondan önce kuralları doğru anladığımızdan emin olmalı, kuralları aktaran kişilerin safiyetine güvenmeli. Bu sadece sizin bilginizdir. Bu bize verilen en önemli farkımızdır. Bu nedenle iyi insan olmak için gereken erdemleri uygulamak adına dini iyi anlamalı. Dua ettiğimizde arınacağız, iyi hisler bizi yükseltecek, çevremizdeki negatif kişi, durum ve ortamlardan etkileneceğiz. Zihnimizi temizlemenin en iyi yollarından biridir. Kendi hayatında bunu sürekli deneyimleyen biri olarak bunu samimiyetle söylüyorum.

"Kadının olduğu yerde, daima büyü vardır."

– Ntozake Shange

Meditasyon

Kim olduğunun sorusunu soran, "daha iyi bir ben" olmak isteyen herkesin yolu meditasyondan geçer. Her ne kadar bu terimin içi bazılarınca, sadece uzun uzun "Ooommm!" diyen, gözlerini kapatarak kendilerini gerçek dünyadan soyutlayıp gerçekdışılıkta yaşayan kişilerin komik tasviri gibi algılansa da aslında meditasyon, kendi gerçeğimizi analiz etmemizi, özümüzle bağlantımızı sağlayan yollardan biridir. Gerçeği görebilen ve anda yaşayan temiz bir zihin olmadan ruhsal yükseliş mümkün değildir. Zihnin ve ruhun sakin ve dingin olduğu bir ruh hali varsa, o zaman mutluluk, sağlık ve huzurdan bahsedebiliriz. Zihni susturmayı öğrenmek, içsel sesi yani ruhun sesini dinlemeyi öğrenmek demektir. Meditasyon, bir kişinin sessizliğinde durması, kendi içine, kendi derinlerine bakarak özünde ne olduğunu anlamasıdır bence. Karanlıklarını görmesi ve oralara ışık götürmesidir. Aydınlanma dediğimiz başka nedir ki?

Meditasyonda zihin boşaltabilmek iyi hoş ama zihni nasıl boşaltacağımızı öğrenmemiz gerekiyor. Aşağıda sıraladığım metotlardan birini sistematik olarak uygulayarak zihni boşaltmayı öğrenebilir ve hayatınıza meditasyonu etki-

li bir şekilde katabilirsiniz. Zihninizi boşaltmaya başladığınız andan itibaren, kaygılarınız, korkularınız, egonuz, kırgınlıklarınızla artık işiniz kalmayacak, derin bir huzura ve farkındalığa ulaşacaksınız. Yani hayat akışında olacağınız, huzur ve mutluluğu her anda yaşayacağınız, Yaradan'ın varlığını huzurla her yerde hissedeceğiniz yerde, kaygılar, korkular, egolar, öfkeler ve kırgınlıklarla kirlenmiş zihninizi, aslında gerçeği görmenizi engelleyen zihinsel kirlilerden meditasyonla arıtacak, perdenin öbür tarafını daha net göreceksiniz.

Meditasyonun temeli dediğim gibi zihni boşaltmak ve arındırmaktır. Çünkü arınmış bir zihne sahip olduğumuzda, huzura ve farkındalığa ulaşabiliriz. Meditasyon sırasında oluşacak arınmış hal ve huzur tüm dünyevi streslerden kurtulmamızı, yaşayacağımız küçük aydınlanmalar ise hayatımızı daha mutlu yaşamamızı sağlayacak, daha derin farkındalıklar katacaktır. Açıkçası, bu meditasyon hali ilginç bir görünüm aldı. Bir süre sonra hiçbir şart yerinde olmasa bile birkaç dakikalık zamanda bile çok yoğun bir günün, özellikle yargı, şiddet ve nefret enerjisini çok hissettiğim anlarda tüm karmaşanın ve kaosun ortasında merkezimde kalabilmek için hemen içime dönüyorum. En büyük yardımcım nefesim. Araba bile sürüyor olsam kulağıma müziğimi takıp sessizce duruyorum.

Meditasyonda farklı farklı metotlar var. Ama kafanız karışmasın hepsinde son nokta ve hedef zihni boşaltmaktır.

Meditasyonda çok kullanılan teknikler şunlardır:

Nefese Konsantre Olmak:

Derin karın nefesleri alıp, yine yavaş karın nefesini ağızdan vererek, nefesimize konsantre olarak, düşünceleri zihnimizden uzaklaştırarak sadece anda kalabilme hali. Bu metodu Zen Budizmi ve diğer metotlar çok kullanıyor. Bana iyi gelen bir metot. Zihnimizin bize ne oyunlar oynadığını göreceksiniz. Saatlerce değil, sadece birkaç dakika bile zihinsiz kalabiliyor musunuz, denemek bile iyi geliyor. Sessiz sakin bir ortamda dik olarak bir sandalyeye oturabilir, rahat bir zemine sahipseniz bağdaş kurarak oturabilirsiniz.

Rehber Kullanmak:

Dış bir sesin yönlendirmesi ile yapılan meditasyon. Bu benim çok sevdiğim bir tür. Tabii dinlediğiniz sesin huzur verici, zihninizi sakinleştirici olması gerekiyor. Rehberinizin yönlendirmeleri ile zihinde rahatlama sağlanabilir. Rehberli meditasyonları Youtube üzerinden bulabilirsiniz.

Zihni Serbest Bırakmak:

Bazı hareketli dinamik meditasyonlarda dans ve müzik eşliğinde veya yönergelere uyarak zihnimizi rahatlatabiliriz.

Bir Nesneye Konsantre Olmak:

Mum ışığında bir nesneye sabit bakışlarla bakarak, hiçbir şeye anlam katmadan dingince durmak. Zihninize pek çok düşünce gelecek, baktığınız obje değişecek. Ancak anlamları bırakıp zihni boşaltmaya izin verdiğinizde her şeyin ne kadar yoluna girdiğini göreceksiniz.

Mandala Kullanmak:

Mandala adını verdiğimiz enerjisi yüksek çizimler. Bu çizimlere bakmadan önce niyet edilip, sonrasında mandalaya konsantre olarak meditasyona geçmek. Aslında makbulü kendi mandalanızı çizmek ve sonrasında boyamak. Buna yapmayı istemiyorsanız, son aylarda pek popüler olan hazır mandalaları boyamanız için ayrı bir fırsat.

Günlük Olumlama

"Yoksa mesele doğru soruyu sormak mı?"

Daha önce olumlamaları kullandınız mı? Hayatımın her döneminde çok kullandığım ve bana çok faydası olan bir zihinsel programlama metodu aslında. Şimdi birçoğunuz olumlama sözünden bile sıkıldığınızı, size hiçbir faydası olmadığını söyleyeceksiniz. Aslında sistemde hiçbir sorun yoktur, size göre bu, sistemin bir işe yaramadığını gösterse de, bana göre, uygun şekilde kullanılmamasından kaynaklı. Nedeni basit, bilinçaltınız eğer farkındalığınız yoksa sizden güçlüdür. Size yabancı gelen bir cümleyi tüm gün boyunca sürekli tekrarlamak, zihninizde kuşku uyandırır. Bilinçaltınız her söylediğinizi reddeder. İnsanlar anlam yapıcıdır der antropologlar. Başka bir deyişle insanlar dünyayı ve kendilerini anlamak için sürekli olarak soru sorarlar. Araştırmalar insan beyninin sürekli soru sorma ve cevap alma durumunda olduğunu göstermiştir. Bu sorular onlara cevap vermek yerine bizim düşünce kalıplarımızı negatiften pozitifeye dönüştürürler.

“Ben başarılıyım” cümlesini alalım. Ben başarılıyım dediğinizde bilinçaltımız buna inanmıyor. Tersine güçlendirici sorular soralım. “Başarı nedir?” diye sorarak başlayabiliriz. Sonrasında kendi başarı kavramımızı netleştirdiğimiz için, ikinci soru belki “Ben neden bu kadar başarılıyım?” olacaktır. Zihin bu soruya cevabı ararken, bir yandan da kendini o durumda görüyor. Yani bir cümleyi sürekli tekrarlayarak zihnine kabul ettirmiyor, bilakis neden olduğunu anlayarak kendisi de bu bilgiyi onaylıyor.

Hayatınızda Neyin Olmasını İsterdiniz?

Her şeyi denemenize rağmen hâlâ hayatınızda sizi iyi hissettirecek bir partneriniz yok mesela. Yani eş arıyorsunuz. Olumlamanız, “Evleniyorum!” olsun.

Sorunuz, “Neden bu kadar kolay ve rahatlıkla hayat arkadaşımı buluyorum ve onunla evleniyorum?” olacak.

Sorulara cevap aramanıza gerek yok. Yapmanız gereken, soruya odaklanmak. Bu arada aklınıza gelecek tüm sorulara açık olmalı ve daha iyi sorular sormalısınız. Daha iyi sorular sorduğunuzda zihniniz otomatik olarak sahip olmadıklarınız yerine sahip olduklarınıza odaklanır.

Bir kere kolay ve rahatlıkla evleneceğinize odaklandığınızda, kendiliğinden enerjinizi açacak, karşı cinse bu mesajı daha net veriyor olacaksınız. Başınıza geldiğinde ise dileğinize hazır olmalısınız. Hayatınızın başlayacak yeni dönemine göre yeni eylemler yapmalısınız. Sorular ise çok değişik olabilir. 21 gün şifa sayısıdır unutmayın. 21 gün boyunca her sabah uyandığınızda kendinize değişik türde sorular sormalısınız ve yatmadan önce ve gün boyunca aklınıza geldiğinde bu soruları kendinize sormaya devam etmelisiniz. Zihninizi olumlu programladıkça sözünüz, bakışınız, hayatınızdaki insanlar ve hayatınız nasıl muhteşem bir hale dönüşecek göreceksiniz. Ancak bırakmak yok.

Şu an olduğum noktadan yaptığım tüm çalışmalardan sonra size şunu rahatlıkla söyleyebilirim:

İşe yarıyor...

“İlim ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsin
Ya nice okumaktır

Okumaktan murat ne
Kişi Hakk'ı bilmektir
Çün okudun bilmezsin
Ha bir kuru ekmektir...”

– Yunus Emre

İŞİNİ ORGANİZE ET

Kitabın bu kısmında hiç de karşılaşmayı ummadığın bir bölüm geliyor şimdi. Bu kitaba özellikle almak istediğim benim kendimde çok uğraştığım ve kendimce nedenini ve çözümünü bulduğum bir konu. Başlıca stres kaynağımız aslında.

İşim yani kariyerim.

Nedeni basit, hayatımızın bölümlerinden en önemlisini işimiz oluşturuyor. Biz geçim kaygısı, emek verilmiş kariyer yılları, siyasi düzenin ekonomik sistemdeki yansımalarının getirdiği şu belirsiz ortam, annelik, babalık, yaş almak derken aslında işimizle aramızdaki ilişkiye bakmadan sürükleniyoruz. Pek çok duygu yaşıyoruz ancak bunları ne itiraf ediyoruz ne paylaşıyoruz. Ne olduğunu analiz edemeden devam ediyoruz.

Aslında sorular basit.

İş Hayatında Her Şey Yolunda mı?

Sana bu kitabın başında bir iyilik çemberinden bahsetmiştim. İşte çemberin kalemlerini ele almaya geldi sıra. Hayatında öncelik ve ihtiyaç listesi yaptın mı hiç? Yapmadıysan, şimdi senden bir kâğıt ve kalem alarak ihtiyaç listeni çıkarmanı isteyeceğim.

Senin için nelerin önemli olduğunu biliyor ve bunlara zaman ayırıyormusun?

Cevabın evet ise harika, ancak hayatında nelerin önemli olduğunu bilmiyorsan şunu dene:



Çembere göre tüm kategorileri tekrar gözden geçir. İş, sosyal hayat, hobiler, maneviyat, ailen, romantik ilişkilerin ve özel hayatın, sağlık, eğlence, bütçe gibi. Hayatında en önem verdiği şeylerin listesini yap ve onları öncelik sırasına göre dizmekle başla işe. (Örneğin, benim listem şu şekilde: Sağlığım & kişisel bakımım, ailem ve kızım, işim, param, fiziksel çevrem... şeklinde devam ettirilebilir.) Çemberin en dış kenarı en yüksek, merkeze yakın kısmı en düşük puan olsun. Buna göre kendi hayatına bu dilimlerden puanlama vererek çemberini oluştur.

Sonraki adım güne başladığın ve enerjik olduğun saatleri not etmen ve

önemli önceliklerin için uygun zamanları belirlemen. Belki birinci sırada çocukların geliyor ama sen günün sadece yüzde 5'ini onlara ayırıyorsun!

Ve mutlaka sağlığının ilgi ve odaklanmaya ihtiyacı var, ama sen zamanının sadece yüzde 1'ini sağlığına yatırım yapmak için ayırıyorsun.

Liste böyle gidecek. Bu liste sana bir tablo sunuyor. İyilik çemberine göre hayatındaki önemi ve yüzdesine göre hepsini gözden geçir.

İşler Senin İçin Çıgırından mı Çıktı?

Uyanma zamanı geldi! Artık dürüst olma zamanı. Kendine doğruyu söyleyip gerçeğini ve hayatındaki doğruyu bulman gerekiyor.

Sürdürülemeyen işlere sahip birçok vizyon sahibi girişimcilerden biri, altından kalkamayacağı bir işe girişmiş, kendi hayat amaçları doğrultusunda kurduğu hayallerindeki iş artık şekil değiştirmiş ve mutluluğundan çalışıyor. Ne çocuğuna, ne kendine bakma vakti olmadan kaygı ve telaş içinde, yapılacaklar listeleri tarafından rehin alınmış durumda.

Üzülerek söylemeliyim ki beslemek zorunda oldukları bu canavarı kendileri yarattılar. Nereden mi biliyorum? Bir zamanlar ben de böyleydim.

Bitmek bitmeyen bir iş listesi ile boğuşmana neden olan bu şeye ben İş Canavarı diyorum. Hayatındaki tüm zamana sahip olmak isteyen bu İş Canavarı, geceleri seni uykusuz bırakıyor, tüm işleri kendi başına yapma zorunluluğu hissettiriyor, "Hiç kimse bu işi benden daha iyi yapamaz!" diye düşünmene sebep oluyor. Sonuçta kendini yorgun, tükenmiş ve başarısız hisseden bir sen olmuyor musun? İtiraf et. Müşterilerine mükemmel sonuçlar ve yenilikler sunarken kendi ruh sağlığını, vaktin, uykularından ve benliğinden ödün veriyor musun?

Halbuki bu işe nasıl başlamıştın?

Mutluluk ve rahatlama hissi yok.

Başarı ve kazanç yok...

Potansiyelinin sana kazandırdıkları nasıl bunlar olabilir?

Yani demek istediğim, işini kurarken hayal ettiğin getiriler bunlar mıydı?

İnan bana bu böyle olmak zorunda değil.

Peki ya işine rahatlık ve sürdürülebilirlik ile devam edebilseydin?

Tüm sınırlarını zorlamak yerine, işlerini sıraya koyarak, HAYRAN OLDUĞUN bir iş modeli yaratarak bu yolda ilerleyebilseydin?

Benim için başarının gerçek ölçütü banka hesabım veya en çok satanlar listesinde kitabımın yer alması veya mail listemde kaç kişinin yer aldığı değil. Tabii ki, kendi emeğimle elde ettiğim kazancımla gurur duyuyorum. Emeğimi vererek, kendi kazandığım paranın keyfi başka bir yerde yok. Şimdi diyeceksin ki, "Akıl vermesi kolay, ama nasıl?"

Tatlı okuyucum, kendimi hırpaladığım, hırs yaptığım, kıyasladığım, başarısız ve yetersiz hissettiğim her anımdan sonra anladım ki, bir şey için elimden gelenin en iyisini yapmışsam, bırakma zamanı geldiğinde vedalaşabilmeyi de öğrenmeliydim. Çünkü mutluluk bunlarda değildi ki, mutluluk sürecin kendisiydi, başarı ise süreçteydi. Ürün veya eser ortaya çıkmıştı, hep daha iyisi vardı. Bunu anlayana kadar çok şey kaybettim. Para değil manevi şeyler. Zaman, ailem, kızımın en güzel zamanları.

Şimdi bunu değiştiriyorum.

Asıl mutluluk, olduğum her yerden keyif alabilmekte.

Küçük kızımınla birlikte yaptığımız aktivitelerde gerçekten VAR OLABİLMEKTE.

İşlerimi gerekirse benden daha iyi yaptığına inandığım çalışkan ve özel bir yetkiliye devredip, kızımınla vakit geçirdiğimde aklımda iş ve sorumluluk yükü, telefonumda onlarca mail olmadan, geceleri o maillere cevap vermeden yaşayabilmekte.

Sevdiğim kişilerle geçirdiğim gecelerin benim terapi seansıma dönmemesi, gözyaşlarıyla geçmemesi. (Evet, işlerim yüzünden çok ağladığım oldu!)

Beni yanlış anlama. Benim hayatım da çok mükemmel değil. Sürekli kendi ruhumu ve aklımı kontrol ediyorum, buna göre kendi iş modeli ve programımı kuruyorum. Benim de bir koçum, akıl hocam, akıl danıştığım arkadaşlarım var. Ve zorlandığım yerlerde onlardan destek alıyorum.

Bu yüzden, şimdi bir düşün...
Senin için gerçek başarı nedir?
Hayatının değerini anlama zamanı!
Hadi, sürdürülebilir, neşe ve huzur dolu, rahat bir iş modeli kur ve kendin için yaşa.
Sen bunu hak ediyorsun.

Ayşe'nin Önerisi:

Gün içinde sadece 2 dakikalığına bile olsa zihnini boşaltmak için kendine zaman ayır. Ofisin kalabalığından tuvalete kaçarak, öğle yemeği molasında o tika basa dolu kafe yerine işyerine en yakın parkta oturarak biraz yavaşla. Nefesinle merkezine gel, tüm kaosu ortasında kendi içsel sarayına köklen. Orada hiçbir şey seni rahatsız edemeyecek, sen Yaradan'la BİR'sin. Bu bağlantıyı kaybettiğin için oluyor her şey. O'nu her an içinde taşı ve hisset. Bunu asla unutma.

Gülmek, Kahkahalarla Gülmek

Gülmek, kahkaha ya da kıkırdama bizi hayvanlardan ayıran tek şey biliyor muydun? Gülebilmek ve neşe kendini iyi hissettirmesinin yanında bağışıklık sistemini ve kalbini de güçlendirir. Çoğu Doğu öğretisinde gülmek bir tür egzersizdir, yüz, göğüs, karın ve sırt adalelerini çalıştırır. Gülmek kan dolaşımını hızlandırır, kandaki oksijen miktarını artırır, stres hormonu salınımını azaltır, virüs, tümör ve zararlı bakterilere saldıran hücre ve protein üretimini artırır. Mizah bizim en insanı yanımdır. Zekâ, öğrenme, akıl falan değil bizi hayvanlardan ayıran yegâne şey, sadece mizah. Gülebilmek... Gülmeyi seviyorum. Karamsar, korku ve endişe yayan haberler veya gazeteleri okumuyorum. Haber kaynağı olarak almanız ge-

rekenleri alacağınız kaynaklar belli. Çocukluğumdan beri en sevdiğim şey çizgi film izlemek. Japon çizgi filmleri ya da Amerikan gençlik komedileri, klasik Disney'lere kadar çizgi film beni rahatlatan ve en çok güldüren şey. Ya da en sulu komedilerde veya Adile Naşit'li Şener Şen'li 70'lerin en sevdiğim filmlerinde kahkahalarla gülmeye bayılırım. Gülmek bize ait en önemli şey. Gülmek insan olmak demek, gülmek ruh demek, ruhsallık demek. Bizi hayvanlardan ayıran özelliğimize zekâ demişler, doğanın her yerinden zekâ fışkırıyor. Bence bizi hayvanlardan ayıran tek şey gülebiliyor olmamız. Gülünce sizi en korkutan insan bile daha insanlaşıyor mu?

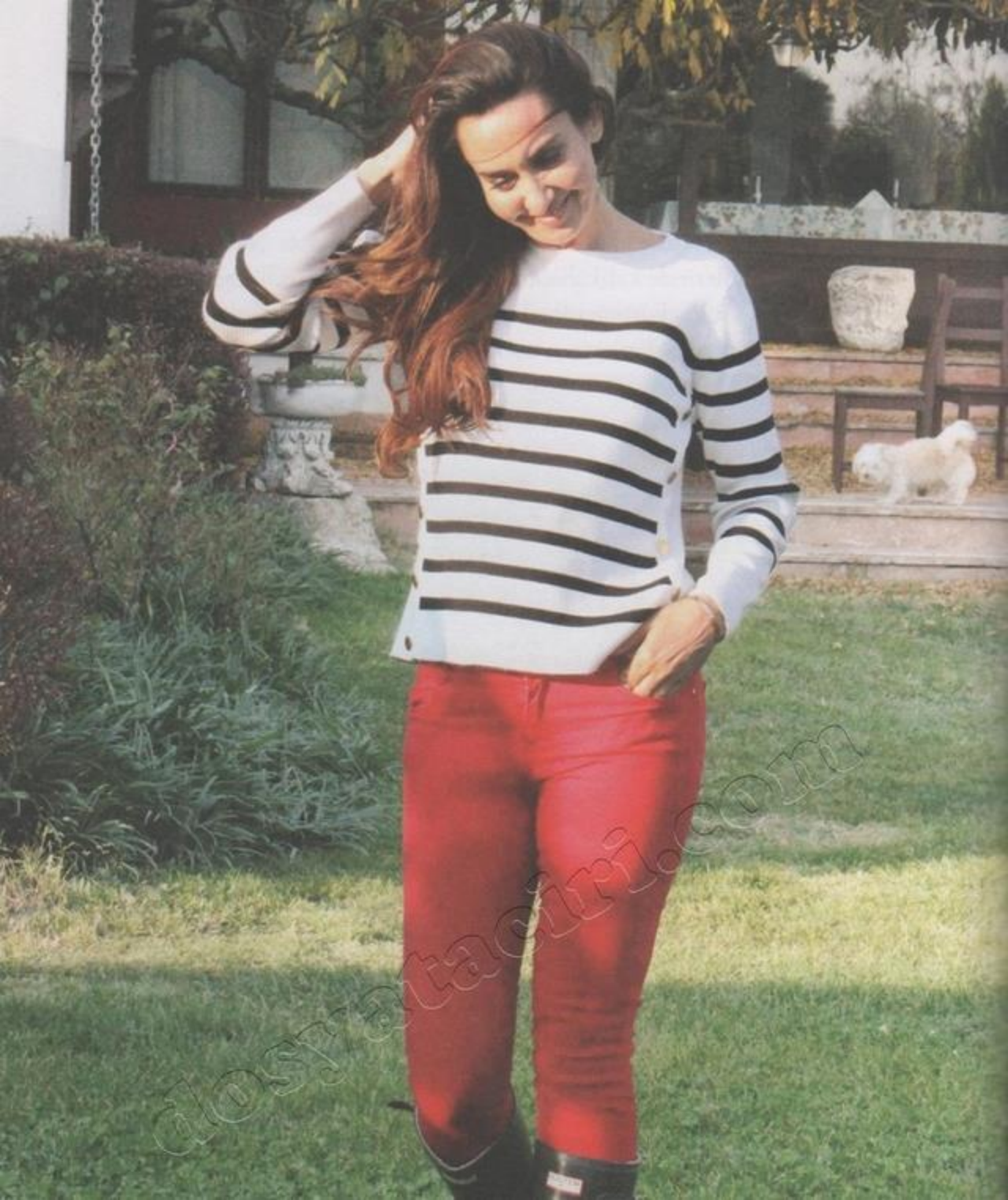


Çevrenizde sizi güldüren, sizi neşelendiren ve sizinle gülmeyi sevenleri bulundurun. Çünkü inanın onlar servet değerinde.

"Nemo vir est qui mundum non reddat meliorem."

"Dünyayı daha iyi yapmayan insan, insan değildir."

Cennet'in Krallığı filminden



KİTABI BİTİRİRKEN...

Dünyayı ve kendimizi iyileştirmek birinci görevimiz, dünya üstündeki tüm canlıların ise kendilerini iyi hissettikleri, mutlu ve tatmin dolu hayatları yaşadıklarını görmek ve dünya tezahüründeki acıya son vermek hedefimiz. Binlerce yıldır tüm kavgamıza ve şımarıklığımıza rağmen şikâyet etmeden sevecenlikle bizi bağrına basan şu mavi gezegene yarar sağlamak dışında bir misyonu olmayan insanların bir araya gelmesi ve giderek çoğalması tek kişisel motivasyonum. Tüm zihinsel sınırların ve SEN tanımının bittiği yerde BİZ ve BİR olmanın hissedileceği ruhani birleşme.

Yaratılışımızdaki özümüz bu, tümlüğü paylaşan varlıkların hepsinin tok, güvende, sağlıklı ve mutlu olduğu zaman biz BİR olacağız.

Dünyamız, buraya asıl geliş amacımızı anladığımızda ve o yolda çalışmaya başladığımızda dengesini bulacak.

Bu yüzden, bende ne varsa senindir güzel dost, sende olan her şeyin bende olduğu gibi. Bu kitabı ben yazmadım güzel dost, bu kitabı biz beraber yazdık.

Bu kitap yeni bir şey söylemiyor, her an her yerde görmek, hissetmek ve duymak gereken ama görmediğimizi, duymadığımızı işaret ediyor. Aynı beraberce ait olduğumuz gerçeğimize uyanmamız için yardım aldığımız gibi.

Sandığımızdan daha fazlası olduğumuza uyanmamız için, her şeyin biz, BİZ'in her şey olduğuna uyanacağımız o kutlu gün için çalışanlara selam olsun.

“Bütünleşmeye gidecek yepyeni bir dünya düzeni ve gerçek insan olabilmek için hizmete ve güzellikleri paylaşarak ışıkmaya devam...”

– Sonsuz Ruh

Hakiki insanların yolunu açacak yeni dünya düzenine geçişte, ikiliği aşacak güzel ruhların yeşermesi adına, sevgili dost ve güzel ruh Azra Kohen’in deyişi ile, “Çatlamayı bekleyen tohumlar adına...”

Ayşe Tolga

www.aysetolgaiyyasam.com

Instagram: [aysetolgaiyyasam](https://www.instagram.com/aysetolgaiyyasam)

dosyalar.diyar.com





AYŞE'NİN İYİ YAŞAM REHBERİ

Kişisel Bakım Adreslerim

Spa ve Bakım

Life Co

Shambala

Sanda Day Spa

Nefes Eğitimleri

www.nevsah.com

Aromaterapi Yağları

emrah@aisha.com.tr

Yağlarınızı bize sipariş verebilirsiniz.

Beslenme

Online Sağlıklı Gıda Adresleri:

<http://www.tazedirekt.com>

<http://www.tazemasa.com>

<http://www.mutluciftlik.com>

<http://www.aradolu.com>

<https://habit.com.tr>

Sebzeler ve Meyveler

Türkiye'nin dört bir yanındaki üreticiyi desteklemek için ekolojik pazarlara gitmeli. www.bugday.org sitesinden ekolojik pazarların yerlerini ve hangi günler kurulduklarını öğrenebilirsin.

Ekolojik ürünleri ve bire bir köylüden ürünleri siteden kendin seçip alışveriş yapmanı sağlayan harika bir portal:

<http://www.toprakana.com.tr>

Kendi bahçenden tarım yapmaya ne dersin:

<http://www.komsukoy.com>

Bahçeden evinize getiriyorlar taze taze:

<http://www.idabahce.com>

En güzel narenciyeler için:

<http://www.portakalbahcem.com>

Yine bahçeden evinize getiren harika bir girişim:

Mis Bahçem:

www.misbahcem.com

Filizler:

<http://www.dogaclama.com>

Buğday filizi:

<http://kundo.co/urunler/bugday-cimi>

Arı poleni ve diğer apiterapi ürünleri:
www.balparmak.com

Sağlıklı kırmızı et:
<http://www.nebyandogal.com>

Sağlıklı köy ürünleri:
www.haticeteyze.com

Vegan mısınız? İşte aradığınız tüm ürünler:
<http://vegandukkan.com>

Güzellik Ürünleri

Aysetolgaiyyasam.com/store
Doğal Fırçalar
Keseler
Scrub ve aromaterapi ürünleri

Seyahat

Doğanın içinde kendinizi evinizde hissedin:
<http://www.goldenkeyhotels.com/v2/en/oteller/golden-key-bordubet>

Ekolojik Otel'de doğayı deneyimleyin:
<http://www.narkoy.com>

Doğayı keşfetmek ve çalışmak için:
<http://dedetepe.org>

İyi Yaşam Kitapları – Okuma Önerisi:

Sağlıklı Yaşa Güzel Yaşlan, Dr. Andrew Weil

Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık, Maria Treben

İnsanoğlu Ayağa Kalk, David Icke

Sonsuzluğa Açılan Kapı, Kiara Windrider

Fi, Çi, Pi, Azra Kohen

Parfümün Dansı, Tom Robbins

Ay'ın Döngülerine Uyumlu Yaşamak

Buda Size Yemeğe Gelse, Hale Sofia Schatz

Alkali Diyet, Dr. Ayşegül Çoruhlu

Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri ve İyileşmenizi Sağlayacak Düşünce Modelleri, Louise L. Hay

Alkali Yaşam, Alkali Mutfak, Miyase Bülbül

Apiterapi, Prof. Dr. Erdem Yeşilada

Şimdi'nin Gücü, Eckhart Tolle

Arınma kitapları:

Detoksla Gelen Sağlık, Eylem Yılmaz-Yaşar Yılmaz

Arınma, Alejandro Junger

Detoks, Daniel Reid

Vejetaryenliğin Yararları, Sadık Hidayet

Vejetaryen Aslan, Mevlana İdris

Çocuklarınızla size harika bir okuma önerisi:

Vejetaryen Külkedisi: Büyüklere Gerçekçi Bir Masal, Nunila Lopez

Dünyaya ve doğaya uyumlu yaşamının ve kaynakları iyi kullanmanın ismi bence permakültür. Bu kavramı öğrenmek ve hayatınızı düzenlemek isterseniz:

Permakültüre Giriş, Bill Mollison

Fitoterapi Bitkilerle Tedavi ve Aromaterapi Uçucu Yağlarla Tedavi, Nünet Özata

İyileştiren Bitkiler, Prof. Dr. Erdem Yeşilada

Nerede Yerim Nerede Ne İçerim?

Değişmeyen Vegan restoranım:

Zencefil Vejetaryen Vegan Restoran

zencefil.org

Kurabiye Sok. No: 8 Taksim

(0212) 243 8234

Veganlara muhteşem mekân:

Assk Cafe

Muallim Naci Cad. No: 64 Kuruçeşme

(212) 265 47 34

Tatlı arkadaşım Elif'in muhteşem tatları:

Mangerie

www.mangeriebebek.com

Cevdet Paşa Cad. No: 69 Bebek

(212) 263 5199

Delicatessen

Mim Kemal Öke Cad. No: 19 Nişantaşı

(212) 225 0604

Karaköy'de kendi gibi naif mekânında harikalar yaratan canım Serra'nın Naif'i:

Naif Karaköy

Karamustafapaşa Mah. Mumhane Cad. No: 52 Beyoğlu

Yiyecekleri, konsepti, felsefesi ile bayıldığım bir mekân. Bir de sürdürülebilirlik felsefesinde olmaları şahane:

Plus Kitchen

Nişantaşı ve Zorlu'da

Her şeyini sevdiğim servis ve ürün kalitesi değişmeyen:

Le Pain Quotidien

Kanyon, İstinye Park ve Bağdat Caddesi'nde

Onun dışında...

Aslında doğup büyüdüğüm, içinde kızımı büyüttüğüm ve yaşadığım şehir olan İstanbul'un her yerinde, Cihangir'de, Eminönü'nde, Tahtakale'de, Karaköy'de, Balat'ta, Üsküdar'da, Nişantaşı'nda, Kuzguncuk'ta "İyi Yaşam" var. Hayvana ve doğaya saygılı, kökeninden kopmamış, fayda sağlamak isteyen, erdemli, kendini bilen ve iyi niyetli her işletme benim *İyi Yaşam Rehberi*'mde. Siz de kalple bakınca bulacaksınız onları.

İyi Yaşam'a ait her şey:

www.aysetolgaiyiyasam.com

Ayşe Tolga İyi Yaşam Youtube kanalı:

<http://goo.gl/dqjERu>

- Arthur C. Guyton & John E. Hall, *Tıbbi Fizyoloji*
- Atayoğlu, T., Apiterapi [www.balder.org.tr/sunumlar/Dr_Timucin_Atayoglu_\(No_20\).pdf](http://www.balder.org.tr/sunumlar/Dr_Timucin_Atayoglu_(No_20).pdf)
- Batmanghelidj, F., *Obesity Cancer & Depression*, 2005
- Batmanghelidj, F., *Your Body's Many Cries for Water*, 2008
- Becker, R., *Body Electric, Morrow*, 1985
- Clement, B., *Living Foods for Optimum Health*, 2002
- Diaz, C., *Bodybook*, 2013
- Dr. Sue Davidson, Ben Morgan, *Human Body Revealed*, Dorling Kindersley Ltd., 2002
- E. Kandel, J.H. Schwartz, T. M. Jessell, *Principles of Neural Science*, McGraw Hill Publishing, 2000
- Enig, M., *Know Your Fats*, 1994
- Eric H. Chudler, "Making Connections-The Synapse", 2001

- Gerald L. Schroeder, *The Hidden Face of God: How Science Reveals the Ultimate Truth*, The Free Press, New York, 2001
- Icke, D., *İnsanoğlu Ayağa Kalk*, 2013
- Iyengar, B.K.S., *Light on Yoga*, 1995
- Junger, A., *Clean Eats*, 2014
- Kumai, C., *Clean Green Drinks*, 2014
- M. Chicurel, C. D. Franco, "The Inner Life of Neurons", The Harvard Mahoney Neuroscience Institute Letter, 1995
- Mojay, G., *Aromatherapy for Healing the Spirit*, 2000
- Norwich Medical School, University of East Anglia, Norwich Research Park, Norwich NR4 7TJ, Norfolk, UK.
- Pagano, J., *Healing Psoriasis*, 2008
- Perlmutter, D., *Brain Maker, The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain*, 2015
- Rich, P.: *Nature* 421, 583 (6 February 2003) doi:10.1038/421583a
- Schatz, H.S., *Buda Size Yemeğe Gelse*, 2006
- Taylor, F., *Natural Detoxification*, 2000
- *The Incredible Machine*, National Geographic Society, Washington, D.C., 1986
- Tortora, G.J., Anagnostakos, N.P., *Principles of Anatomy and Physiology*, Harper & Row, New York, 1981

- *Water-loss dehydration and aging* Lee Hooper, Diane Bunn, Florence Jimoh, Susan J., Fairweather-Tait .
- Werner Gitt, *The Wonder of Man*, CLV Publishing, Germany, 1999
- Wolfe, D., *Superfoods*, 2009
- Worwood, V.A., *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*, 1991

Ayşe Tolga, 20 senedir evlerimize dizileriyle konuk olan bir yüz. Oyunculuk kariyerine devam ederken aynı zamanda, sağlıklı beslenme, bedensel arınma, kristal terapi, doğal şifa terapileri ve yoga ile de ilgilenen Ayşe, “spa yöneticiliği”, “klinik aromaterapi”, “bütünsel beslenme ve tıp”, “Doğu tıbbı” ve “estetisyenlik” eğitimleri aldı. Ayşe, yarattığı “aisha” markası ve bu ailede yer alan ürünlerin dışında aromaterapinin ülkesinde hak ettiği yeri alması ve daha geniş kitlelerce tanınarak etkin bir şifa metodu olarak kullanımını yaygınlaştırmak için 2011 senesinde Doğal Terapiler Akademisi’ni kurdu.

Akademi bünyesinde düzenlediği aromaterapi kursları ile ülkemizde doğal terapiler konusunda uzmanlar ve aromaterapistler yetiştiren Ayşe’nin birçok öğrencisi Türkiye’nin pek çok şehrinde aromaterapiyi profesyonelce uygulamaktadır. Ruh, beden ve zihnin ayrılmaz bir bütün olduğu anlayışını (holistik tıp) benimseyen, doğal terapiler, bütünsel beslenme ve anti-aging üzerine çalışmalar sürdüren Ayşe Tolga, 2012 senesinden beri de “Ayşe Tolga İyi Yaşam” projesi kapsamında internet sitesinden ve Youtube kanalından sağlık, beslenme, spor, güzellik, doğal terapiler ve anne-çocuk üzerine hayatınızı iyileştirecek bilgiler paylaşmaktadır. Ayşe Tolga, **Aromaterapistler Birliği** (IFPA – The International Federation of Professional Aromatherapists) üyesidir.

Ayşe’yi sosyal medyada takip etmek için:

 [instagram.com/aysetolgaiyyasam](https://www.instagram.com/aysetolgaiyyasam)

 [facebook.com/aysetolgaiyyasam](https://www.facebook.com/aysetolgaiyyasam)

 twitter.com/AyşeTolga

 [youtube.com/user/aysetolga](https://www.youtube.com/user/aysetolga)

 goo.gl/YH3TpR

 www.aysetolgaiyyasam.com

İYİLİK SENDE

“Bulaşmasından korkmayacağınız
tek şey, iyilik olsun.”

Kilodan selülit, kronik yorgunluktan dinmek bilmeyen ağrılara, uyku sorunundan sivilcelere kadar bedensel boyutta yaşadığınız sağlık şikâyetlerinin yanı sıra, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi ruhsal ve zihinsel sıkıntıların çözümüne yönelik, bilimselliği kanıtlanmış yüzde yüz etkili pratik tarifler...

Sağlıklı yaşamın tüketilen yiyeceklerden uyku düzenine, kullandığımız kozmetiklerden giyeceklerimize kadar bir tercih değil, hayat tarzı olması gerektiğini anlamış ve bunları uyguladıkça, kendini beden ve ruhen ne kadar iyi hissettiğini deneyimlemiş biri olarak kaleme aldığım bu kitapta zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak iyi olmanın uzunca bir süredir kendimde uyguladığım ipuçlarını bulacaksınız...

Klinik aromaterapist ve bütünsel terapi uzmanı olarak çalıştığım on yıllık deneyimim ardından ortaya çıkan “Ayşe Tolga İyi Yaşam” projesi kapsamında yaptığım tüm çalışma ve uygulamalarımın yer aldığı bu kitap, sahip olduğunuz iyilik gücünü nasıl geri kazanabileceğinizi ve yeniden nasıl kullanabileceğinizi hatırlatıyor.

Her ne yaşarsak yaşayalım, dünya ne halde olursa olsun, iyiliği uzakta arama, çünkü iyilik sende...

Dünyanın değil, insanların iyileşmeye ihtiyacı var.

₺25.00

www.destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekdukkani.com

Kitap ve aksesuarlar satış sitesi