



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin  
Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist  
[y.schreiber@bluewin.ch](mailto:y.schreiber@bluewin.ch)

### Ayurveda Arınma Terapisi

Antik çağda bile, gereğinden fazla birikim en önde gelen hastalık nedeni olarak görülür, sağlıklı bir yaşam için arınma terapileri önerilirdi. Her ne kadar etkileri bilimsel olarak açıklanamasa da, arınma uygun metodlarla, uzman terapistlerin denetimi altında uygulanırsa, bilimsel ispatı olmadan da iyi hissederek arınan insan kendisini. Günümüzde detoks terapisi bir moda akımı haline gelmiş olup, toksinleri atma amacıyla bir kısmının sağlık değeri sorgulanabilecek diyetler, çaylar, baharatlar, sebze suları ile yapılan kürler, kolon hidroterapi gibi sayısız metodlar tatbik ediliyor.

Bilinen arınma terapilerinin içinde en denenmiş ve etkililerinden biri Ayurveda yöntemidir. Sri Lanka`da, Ayurveda yöntemiyle arınmayı üç hafta boyunca kendi üzerimde denedim geçtiğimiz ay.

Sağlıklı ve uzun yaşamın sırlarını veren Ayurveda, günümüze ulaşmış en eski, mükemmel ve bütünsel bir tıp sistemidir. Kelime anlamı olarak *Ayur*, yaşam; *Veda*, bilgi demektir. *Veda* bilgisi, yaşamın her alanında mükemmel gelişmeyi amaçlar.

Ne zaman yazıldıkları kesin olarak saptanamamış olmakla beraber, en eski yazılı metinlerden olan *Veda*`ların, 3000 yıllık bir geçmişe sahip oldukları kabul edilmektedir. Deneyime dayanan bilgilerle, insan sağlığının bedensel, ruhsal, zihinsel ve duygusal görüş açılarına yönelik bir felsefenin birleşiminden oluşur Ayurveda. Bilgiler, Hindistan`da yüzyıllarca, belirli aileler içinde saklı tutularak, hekimler tarafından nesilden nesile verilmiş, ilk defa 1986 yılında batılı hekimlere sunulmuş, bundan sonra Avrupa ve Amerika`da hızla yayılmıştır.

Ayurveda`ya göre insan dört öğeden oluşur; beden, algılama, zihin ve ruh. Her merteye bir sonrakini bir çekirdek gibi içerir, besler ve geliştirir. Ulaşılmak istenen hedeflerden biri, yaşam gücünün hareket edeceği kanalları açık tutmaktır. Ayurveda insanı fiziksel bedeniyle, ruhsal yapısıyla, bilinç düzeyiyle, hatta yaşadığı ortamla bir bütün olarak ele alır. Ayurveda araştırmacılarına göre, sağlığımız için kendi yaptığımız herşey, başkalarının yaptığından daha etkilidir.

Ayurveda terapinin başlamadan önce, *Dosha* adı verilen, sorun yaratabilecek unsurların tesbiti yapılır. Özel eğitilmiş Ayurveda hekimi, nabız ve dile, cildin, tırnakların, saçların, idrarın, dışkıının durumuna bakarak ve çok detaylı sorular sorarak teşhis koyar. Örneğin günlük yaşamınıza yönelik, sıcağa, soğuğa, rüzgara dayanıklılığınız, yiyip içtikleriniz, mesleğiniz, aileniz, uykunuz, rüyalarınız hakkında bilgi edinir. Bu şekilde, şu andaki sağlık durumunuzun hangi *Dosha* tipine uyduğu tanımlanır. Büyük kısmı genetik yapıyla bağlantılı olan *Dosha* tipi, insanın yaşına, o anda yaşadığı duruma göre de değişir.



Üç *Dosha* tipi tanımlanır, tipe göre tedavi ve beslenme tavsiyeleri farklıdır. Bir çok insanda birden fazla *Dosha* özelliği bulunur. Aşağıda üç tipe ait bir kaç örnek veriyorum;

**Vata tipleri:** Narin yapılı, zayıf, ciltleri kuru olur, elleri ayakları çabuk üşür. Yaratıcı olup, çok çeşitli fikirleri vardır, fakat başladıkları işi sonuna getirmeye sabırları yoktur. Huzursuzluğa, uyku sorunlarına çabuk maruz kalırlar. Sıcak, pişirilmiş yemekler, tuzlu, ekşi ve tatlı yiyecekler yemeleri tavsiye edilir.

**Pitta tipleri:** Vücut yapıları orta ağırlıktadır, çabuk ve aşırı acıkırlar. Mantıklı ve sistematik düşünür, hareket etmeyi sever, özellikle acıktıklarında öfke nöbetleri geçirebilirler. Gastrit, akne, egzema olmaya yatkındırlar. Uzun süre konsantre olmaları gerektiğinde ardından gevşemekte, uykuya dalmakta zorlanırlar. Çok sıcak yememeleri tavsiye edilir.

**Kapha tipleri:** Tıknaz yapılı, sakin, kolay telaşlanmayan, acele etmeyen şahsiyetlerdir. Düzenli yaşamayı, rutini, yemek yemeyi, uyumayı, yatmayı severler. Çocukluk sürecinde *Kapha*'nın baskın gelmesi doğaldır ve frenlenmemesi gerekir. Dengesi bozulan *Kapha* tipi yetişkinler melankoliye, sonsuz yakınmalara ve çabuk kilo almaya yatkındır. Baharatlı, buruk ve suyu atan gıdalar yemeleri önerilir.

Teşhis konulduktan sonra Ayurveda terapisine başlanır. Beslenme çok merkezi bir yer alır, her öğünde her tattan ve renkten yemek çeşitleri sunulur. Genelde vejeteryan olsa da, balık ve az miktarda tavuk eti yenir.

Arınmış bitkisel yağlarla tüm beden masajı, buhar banyosunda terletme, barsakları temizleme, ayrıca ince sızarak akan ılık yağ ile alın ve başa çok hafif, fakat olağanüstü gevşetici rahatlatıcı masajlar, ayak masajları, iki terapistin aynı anda tatbik ettiği senkron masajlar uygulanır. Barsakları temizlemeye hazırlık olarak üç-dört gün sabahları yarım fincan kadar arınmış bitkisel yağ içilir, oruç tutulur, terleme ve masajların da desteğiyle, beden içten ve dıştan yağlanır. Hint yağı içerek ince barsaklar, susam yağıyla lavman yaparak da kalın barsaklar temizlenip toksinler atılır. Barsak temizleme prosedürü bir haftanın içinde tamamlanır. Katlaşmış birikimler yumuşayarak sökülüp atılır.

Tahmin edilebileceği gibi yapılan terapilerin bir kısmı pek hoş değil, hatta epey eziyetli. İlk hafta sırasında vücut, harekete geçmiş toksinleri atmaya çalışırken ağrılar veya depresif düşünceler artabiliyor. Ancak bu ilk haftayı atlattıktan sonra kendinizi çok hafif, ruhen ve bedenen rahat hissetmeye başlıyorsunuz. Zamanınız, imkanınız var da, bir üçüncü hafta daha ekleyebilirsiniz tüm gençleştirici, şifalı etkisini görüyorsunuz Ayurveda'nın. Ayrıca Ayurveda'yla arınma terapisi sırasında medyadan gelen kötü haberlerden, aile ortamından, sosyal çevreden uzaklaşarak ruhsal yükleri atmaya, yoga ve meditasyonla iç dengeyi sağlamaya çok büyük önem veriliyor. Doğa ortasında, sakin bir ortamda olduğunuzdan bu pek zor gelmiyor insana.

Sonunda çekilen sıkıntılar unutuluyor. Gençleşmiş, dinçleşmiş, seneye Ayurveda terapisini tekrarlamaya kararlı olarak, günlük yaşama enerji dolu dönüyorsunuz.