

ULLI ALLMENDINGER

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer'in katkılarıyla



AYURVEDA 2.0

*Sağlık, Canlılık ve Uzun Ömür İçin
Bilim Destekli Bilgelik*

AYURVEDA 2.0

Yazan: Ulli Allmendinger

Orijinal adı: *Dein Ayurveda: Das Praxisbuch für ein Leben in Balance*

© 2024, Südwest Verlag

Almanya Münih'teki Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH'in alt markasıdır.

Almancadan çeviren: Aslı Schaeferdiek

Editör: Dietrich Grönemeyer

Yayına hazırlayan: Nimet Kirşan

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit aracılığıyla alınmıştır.

1. baskı / Haziran 2025 / ISBN 978-625-6057-20-3

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Sayfa tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Ayurveda 2.0

Sağlık, Canlılık ve Uzun Ömür İçin
Bilim Destekli Bilgelik

Ulli Allmendinger

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Aslı Schaeferdiek



İçindekiler

GİRİŞ	7
 I. BÖLÜM	
Ayurveda: Kolay, pratik, kişisel	19
Kısaca Ayurveda	20
Ayurveda vücut tipinizi belirleyin: <i>Vata</i> (V), <i>Pitta</i> (P)	
ya da <i>Kapha</i> (K)	29
Ayurveda'ya hızlı giriş: Her tip için en iyi günlük ipuçları	39
 II. Bölüm	
Uzun yaşamın sırları: Sağlıklı,	
uzun ve enerjik bir yaşam için 3 anahtar	43
1. anahtar: Hareket	45
Dinacharya	49
Ratricharya	82
Ritucharya	97
2. anahtar: Dönüşüm	108
<i>Agni</i>	114
<i>Ama</i>	122
Doğu'nun beslenme öğretisi	130
Yo-Yo etkisine son	140
Bilinmeyen süpergıdalar	125

3. anahtar: İstikrar	165
Rasa	167
Mental dayanıklılık	173
Biohacking'den çok önceleri uzun yaşam	187

III. BÖLÜM

Ayurveda Reset: 3 haftalık yeniden başlama programı	193
Nerede duruyorsunuz?	193
<i>Vikruti</i> (Dengesizlik) testi	195
<i>Agni</i> (Sindirim) testi	197
<i>Ama</i> (Endotoksin) testi	201
3. Haftalık AYURVEDA RESET Programı	202
1. Hafta - Hareket: Sirkadiyen ritmi düzenlemek	204
2. Hafta - Dönüşüm: Sindirimi ve metabolizmayı optimize etmek	207
3. Hafta - İstikrar: Fiziksel ve zihinsel direnci artırmak	209

IV. BÖLÜM

Ayurveda Reset Mutfağı: Yerel, Hızlı ve Pratik	215
Temel tarifler	218
Tonikler	230
Bağırsaklarını sevindir	237
Ayurvedik kolay kahvaltı	248
Akıllı beslenme	258





GİRİŞ

İnsanlığın sağlıklı ve uzun bir ömre özlemi...

... insanlık kadar eskidir. Ta en başından beri böyleydi! Bu, birçok dini ve tıbbi antik metinde okunabildiği gibi, ilk yazılı metinlerin varlığından çok daha önce atalarımız tarafından sözel olarak da aktarılmıştır. Ölümsüzlük arzusu ve bunu sağlayabilecek bir ilaç, bir bitki arayışı 5000 yıl önce dünyanın ilk edebi eseri *Gılgamış Destanı*’nda betimlenmişti. Mezopotamya’da yer alan Babil’de ilk ileri medeniyetimiz Sümerler yazıyı bulduğunda, tıbbın gelişiminin de temelleri atıldı. Ve bununla birlikte uzun yaşama ilgi de arttı. Şifacılar, hekimler ve her kültürden sağlıkçılar hastalıkları engellemek ve tedavi etmek için zihinsel, fiziksel ve toplumsal acıdan kaçınmak amacıyla tedavi yöntemleri aradılar. Binlerce yıl boyunca, farklı kültürlerin ve tıp ekollerinin bulgularına, ilkelerine ve yorumlarına dayanan, geleneksel ve modern tedavi yöntemlerinden oluşan olağanüstü zenginlikte bir hazine ortaya çıktı. Ayurveda’dan geleneksel Çin tıbbına, şifalı bitkilerden beslenmeye ve en ileri teknolojiye kadar, her birinin kendine özgü güçlü yönleri ve kullanım alanları olan çeşitli önleyici ve tedavi edici yaklaşımlar geliştirildi.

Ancak bu tür yaklaşımlar zaman zaman unutulmuş, anlaşılmamış, göz ardı edilmiş, hatta engellenmiştir. Ne yazık ki savaşlar yalnızca toplumsal dünyada değil, tıpta da mevcut. Ve bu, en başından beri böyleydi. Cehalet, inatçılık, ukalalık, güç arzusu ve çeşitli siyasi, tıbbi ve bilimsel çıkarların bir karışımı, hastaların zararı pahasına ortaya çıktı.

Oysa asıl amaç bireyin ve toplumun iyiliği ve uzun yaşaması değil miydi? Bu nedenle, bu ilk kitap Dünya Tıbbı Konseptleri serimin içerisinde “Dünün bilgisi, yarının becerileridir” sloganıyla yayımlanıyor. Bu kitap, uzun zamandır hayalini kurduğum bir projenin hayata geçişi olup, dünya sağlığı (Planetary Health) için tıbbi ve bilimsel bir temel oluşturma, yüksek teknoloji ile doğal tedaviler, psikosomatik-sosyal terapi yöntemleri ve çevre tıbbi arasında sürdürülebilir ve bütünlük bir işbirliği yaratma arzusundan beslenmektedir.

Her kişinin güvendiği doktoru ya da sağlık görevlisi tarafından geliştirilmiş kişisel bir önleyici sağlık planı olmalıdır. Günlük ve mevsimsel rutinde, hem iç hem de dış dengeyi sağlayacak, yalnızca kendisi için hazırlanmış bir sağlık kokteyli. Özellikle Ayurveda, bunun için sürdürülebilir ve sistematik bir yaklaşım sunuyor. Ayurveda, binlerce yıl boyunca Hindistan’da milyonlarca insan üzerinde deneyimsel tıp çerçevesinde test edilmiş, şifalı olduğu kanıtlanmış ve giderek modern bilimsel yöntemlerle doğrulanmaktadır. Örneğin bir Ayurveda tedavisi sırasında vejetaryen beslenme biçiminin bağırsak mikrobiyomuna olan olumlu etkisi bunun bir göstergesidir. Şüphesiz, tıpkı diğer tüm disiplinlerde olduğu gibi Ayurveda’nın da farklı ekolleri, trendleri ve farklı terapistler ve şifacılarca uygulanan çeşitli yorumları vardır. Bu, geleneksel doğal sağaltım yöntemlerinde olduğu gibi, konvansiyonel tıp ve psikosomatik-sosyal terapi sistemlerinde de böyledir. Birçok şey muhakkak bizim için tıbbi açıdan anlaşılabilir olarak kalacaktır fakat Ayurvedik sistem son derece heyecan vericidir ve gelecekteki önleyici bakım konseptleri için iyi bir model ya da ana plan olabilir.

Bütüncül yaklaşım:

Beden, zihin ve ruh bir bütün olarak ele alınmalıdır. Bu, modern tıpta da giderek daha çok göz önünde bulundurulmaktadır.

Kişiselleştirilmiş sağlık hizmeti:

Bireyin kendine özgü yapısı ve ihtiyaçları, her tedavinin temelini oluşturmaktadır.

Önleyicilik:

Yaşam tarzı değişiklikleri ve düzenli arınma ritüelleri, uzun vadede hastalıkları önlemek ve genel iyilik halini artırmak için büyük önem taşımaktadır.

Doğal tedaviler:

Kişiye özel beslenme, şifalı bitkiler, rahatlatıcı meditasyonlar, farkındalık uygulamaları ve yoga gibi hareket pratikleri sayesinde stres azaltılabilir, fiziksel ve zihinsel bağımsızlık sistemi güçlendirilebilir.

İşte bu yüzden Ulli Allmendinger'le tanışmış olduğuma çok memnunuz. Beni pratik Ayurveda yaklaşımına ve bu yaklaşımın herkesin günlük rutinde nasıl kullanılabileceğine ikna etti. Bunun sizlere de mutluluk ve sağlık getirmesini dilerim!

Sevgiyle, sağlıkla ve esenlikle...

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR



Neden günümüzde Ayurveda?

Bu kitapla, kökleri Ayurveda'nın zamansız bilgeliğine dayanan fakat aynı zamanda çağdaş, günlük kullanıma uygun ve pratik olması için ciddi biçimde güncellenmiş bir rehber sunmak istiyoruz. Ben, Ulli, Ayurveda'yı hem ABD'de yerleşik hem de Hindistan'a bağlı, ilham verici Ayurveda hekimlerinden öğrenme şansına sahip oldum. Bu kitap tüm ruhuyla bu hekimlerin köklü geleneğine ve Ayurveda'nın evrensel ve eskimeyen özüne dayanıyor. Size kendisini 5.000 yıldan uzun bir süredir muhafaza etmiş bu zengin, sezgisel ve karmaşık bilimin "sulandırılmış" ya da zayıflatılmış bir versiyonunu hiçbir şekilde sunmak istemem. Ayrıca Ayurveda'yı modaya uydurmaya ya da anahtar kelimelere indirgemeye de çalışmıyorum. Bunun yerine, olağanüstü bir şey yapmaya karar verdim: Size, geçmişten gelenin geleceğe yön verebileceğini göstermek istiyorum.

Gelecek, eskidir

Açıklayayım. Zencefil ve zerdeçalın etkili iltihap önleyici şifalı bitkiler olduğunu biliyor musunuz? Ya da belki diş hekiminiz ağız sağlığı için dişleri fırçalamak kadar önemli görüldüğünden, dil temizliğini ya da yağla gargara yapmayı (yağ çekme) da tavsiye etmiştir. Belki de daha önce lavman ve kuru fırçalamayla bir detoks kürü yapmışsınızdır. Tüm bu yaygın uygulamalar aslında geçmişten günümüze ulaşmış Ayurvedik rutinlerdir. Görece yeni bir bilim dalı olan sirkadiyen tıp bile bugün Doğu tıbbının binlerce yıldır öğrettiğini, yani her organımızın kendi işlevlerini düzenleyen bir iç saati olduğunu doğruluyor. Ayurveda belirli organlarla ilişkili döngülerden ya da *dosha*

enerjileri akışından uzun zamandır bahseder. Çin tıbbı gibi Ayurveda da bu zamanları terapiler, bitkisel ilaçlar ve yaşam tarzı önerileri için kullanmış, böylece hem organları hem de genel organizmayı desteklemiştir.

Basmakalıp sözler yerine geçmişten gelen bilgi

Günümüzde temel ve köklü bilgiye her zamankinden daha fazla ihtiyaç var çünkü beslenme ve spor trendleri neredeyse saat başı değişiyor ve çoğu zaman yüzeysel bilgilerle bombardımana tutuluyoruz. Yine de küçük bir çekincem var. Ayurveda bilgeliği geçerli kalmak istiyorsa, kullanımını (gerçeklik özünü değil!) geliştirerek günümüzle uyumlu hale getirilmeli. Sonuçta Ayurveda tanımı gereği “yaşamın bilgisi” (*ayu* = yaşam; *veda* = bilgi) ve bu haliyle de yaşayan bir bilim.

Bu kitapla, Ayurveda’yı bir *yaşam biçimi* olarak benimseyecek kadar yaşamınıza dahil etmenizi isterim. Sadece belli kurallar, yönergeler veya yemek listeleriyle sınırlı kalmadan, geleneksel bilgiyi, güncel araştırmaları ve kişisel deneyimi harmanlayan bir yaşam biçimi olarak kabul etmelisiniz. Size Ayurveda’yı yalnızca sağlığınızda, beslenmenizde ve zindeliğinizde değil, gündelik yaşamınızda, işinizde ve ilişkilerinizde de duyduğunuz tatmini yeni bir seviyeye taşımanız için ilham vermek istiyoruz.

Bu kitap işlevini nasıl yerine getiriyor?

Bu kitap pratik olmalı. Sonuçta Ayurveda “yalnızca” tıp, sağlıklı beslenme ya da iyi hissettiren bir masajdan daha fazlası. Ayurveda hem yaşamın hem de pratik yaşama biçiminin bilimi. Ayurveda bir yaşam stili. Bu nedenle, bu kitabı biraz alışılmadık bir biçimde bölümlere ayırmaya karar verdim. Uzun teorilerle sizi sıkmak yerine doğrudan uygulamalarla başlayacağız. Ayurvedik bir yaşam tarzı ne karmaşık ne de zaman alıcıdır; aksine kolay, sezgisel ve pratiktir.

Dosha'lar: Sağlıklı, uzun ve canlı bir yaşamın anahtarı

Ayurveda'nın merceğinden baktığımızda, sağlıklı, uzun ve canlı bir yaşamın bu kitapta birlikte keşfedeceğimiz üç önemli etkeni vardır. Güzel olan şey, bu etkenlerin doğuştan içinde mevcut olması. Bu etkenler Sanskritçede *dosha* olarak adlandırılıyor fakat onları biyoenerjiler olarak da tanımlayabiliriz. Tüm yaşam her bir *dosha*'nın temel gücüyle birbirine bağlanır ve yönlendirilir: HAREKET (*Vata*), DÖNÜŞÜM (*Pitta*) ve İSTİKRAR (*Kapha*). Sirkadiyen ve biyoenerjik ritminiz uyumlu olduğunda HAREKET içinde olursunuz; sindirim ve metabolizmanız güçlü olduğunda DÖNÜŞÜM gücünü kullanırsınız ve bedensel ya da zihinsel stres faktörlerine karşı dayanıklı olduğunuzda, İSTİKRAR'dan faydalanabilirsiniz.

Eğer hasta değilsem, o zaman sağlıklı mıyım?

Günümüzde böyleyiz: Stres, halsizlik ve diğerleri

Ayurveda'yı merak etmeniz bile her küçük ayrıntısını öğrenmekle ilgilenmediğinizin farkındayım. Bu kitabı aldınız çünkü muhtemelen halsiz, stresli ve tükenmiş hissediyorsunuz ya da iyi hissetmek ve sağlıklı kalmak için etkin olarak ne yapabileceğinizi bilmek istiyorsunuz. Çoğunuz gibi ben de meşgulüm. Büyük bir şehirde –İstanbul– yaşıyorum ve yoğun bir muayenehanem var. Bir yandan çevrimiçi ve yüz yüze dersler verirken bir yandan da sık sık yurtdışında seminerler ve tedaviler yürütüyorum. Çoğu zaman, tüm bunları yapabilmek için bir günün en az 40 saat olmasına ihtiyaç duyduğumu hissediyorum. Ve birkaç saat süren Ayurvedik sabah rutinimi seviyor olmama rağmen her gün yapacak zaman bulamıyorum. Her yemeğimi evde kendim hazırlayamıyorum. Ve yine de –ya da tam da bu nedenden dolayı– modern yaşam olarak adlandırdığımız bu ormanda rahat, sevinçli ve enerjik bir biçimde yolumu bulabilmek için Ayurveda'yı rehber olarak kullanabiliyorum. Ve sizleri de aynısını yapmaya davet ediyorum. Ayurveda'nın güzelliği, bizimle her zaman tam da olduğumuz yerde buluşabilmesi.

Ve onu istediğimiz kadar ileri taşıyabiliriz. Ayurveda'nın katı bir kurallar dizisi değil, sürekli evrilen ve derinleşen, son derece sezgisel bir yaşam biçimi olduğunu göreceksiniz. Ve birkaç basit püf noktasıyla onu hayata dahil etmek aslında çok kolay ve ilham verici.

Kadim gelenekler yol gösteriyor

"Dosha'ları dengede, iştahı (sindirim sistemi) iyi, dokuları normal işleyen, atıkları düzenli şekilde atan, bilinci, zihni ve duyuları mutluluk içinde olan ve özüne bağlı kişinin sağlıklı olduğu söylenir."

–Sushruta Samhita, 15:38

Ünlü kadim hekim ve cerrah Sushruta burada bize oldukça kapsamlı bir sağlık tanımı sunuyor, değil mi? Kişi fiziksel olarak dinç olmasına rağmen zihni dengede değilse ve açgözlülük, öfke ya da endişe çekiyorsa o zaman sağlıklı değildir. Hatta Sushruta bir adım daha ileri gider. Eğer bedeniniz sağlam ve zihniniz dengedeyseniz fakat *svastha* –özüne bağlı ya da kendi merkezinizde– değilseniz, o zaman sağlıklı değilsiniz demektir. Özüne bağlı olmanın ne anlama geldiğini merak ediyor olmalısınız. Aslında bu kendini, öz doğasını, içsel güçlerini ve aynı zamanda zayıf noktalarını bilmek anlamına geliyor. Bu aralar *svastha*'nın aynı zamanda yeryüzündeki yerimizi bilmek ve ona saygı duymak anlamına da geldiğini sık sık düşünüyorum. Ne doğadan üstünüz ne de ondan kopuğuz. Ve yalnızca doğayı yönetmek yerine yeniden onun bir parçası olursak gerçek anlamda sağlıklı olabiliriz. Yalnızca o zaman *svastha* olur ve kendi özümüzde huzur buluruz. Yalnızca o zaman doğayla gerçekten uyum içinde yaşamaya başlarız.

Tüm hastalıklar zihinde başlar

Ayurveda tam anlamıyla sağlıklı olmayan her şeyi hasta olarak tanımlar. Bu, *dosha*'ların, dokuların (*dhatu*), salgıların (*malas*) ya da zihnin (*manas*) anormal işleyişi olabilir ya da gerçekte kim olduğumuzu unuturuz. Bu perspektiften bakacak olursak çevresel faktörler, stres,

yaşam stili ya da kötü beslenme hastalığına neden olan önemli etkenler olsa da sonuçta tüm hastalıklar gerçekte kim olduğumuzu kavrayamamaktan kaynaklanır.

Hastalık zihinde başlar. Klasik metinlerde bu *prajnaparadha* (*prajna* = akıl; *aparadha* = hata ya da yanlış) olarak adlandırılır ve genellikle “bilgeliliğe karşı işlenen suçlar” olarak tercüme edilir. Bile bile –içten içe– kendimize ve çevreye zarar veren şeyler yaparız. Geç saate kadar uyanık kalır, *fast food* ya da endüstriyel üretim et yeriz; çok fazla kahve, sigara ya da alkol içeriz. Bağımlılık ve haz, bedenlerimizin –ve gezegenimizin– zarar görmeden ne kadarına dayanabileceği konusunda bizi yanıltır. Dengemiz bozuldukça ve hücreler etrafında toksinler (*ama*) biriktikçe hücrelerarası iç haberleşme ve iletişim zorlaşır. Zihnimiz bulanıklaşarak kendimize ne yaptığımızı algılamamızı, görmemizi ve anlamamızı sağlayacak bir berraklık imkânını ortadan kaldırır. Bu, ancak kendimize dair radikal bir farkındalık geliştirerek kınlanabilecek bir kısır döngüdür.

Tıpta yeni bir paradigma

Doğu’nun sağlık ve hastalık anlayışı günümüz tıbbı için yeni bir paradigma sunmaktadır. Tıpkı Çin tıbbında olduğu gibi Ayurveda’da da beden ve zihin, iç ve dış, doğa ve insanlar ve hatta tek tek organlar ve sistemler arasında bir ayrım yoktur. Her şey birbiriyle mükemmel ve çözülemez bir biçimde bağlantılıdır. Bu durumda sağlık ve iyileşme yalnızca tüm bu kısımlar sağlıklı olduğunda ve birbiriyle uyum içinde çalıştığında mümkün olur. Fonksiyonel tıp ya da sistem tıbbı gibi alopatideki yeni gelişmeler, bu noktayı ele almakta ve sonunda tüm tıp sistemlerinin temeli olan Ayurveda’nın 5.000 yıl önce ortaya koyduklarını kabul etmektedir.

Her şey birbirine bağlı

Bu temel hakikatlerden biri de birbirine derinden bağlı olma hali ve bizle evren arasındaki bağılıktır. Batı felsefi düşüncesi sıklık-



Kadim bilgelik ve modern bilim bir araya geliyor...

Daha sağlıklı, dengeli ve uzun bir yaşam için Ayurveda'nın kapılarını aralayın!

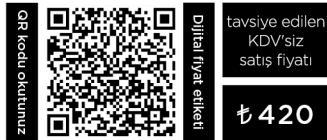
Ayurveda, 5000 yıllık köklü geçmişle beden, zihin ve ruhu bir bütün olarak ele alan eşsiz bir sağlık sistemidir. Modern bilimin verileriyle harmanlanan bu kadim öğreti, yalnızca hastalıkları önlemeye değil; doğayla uyum içinde, dengeli ve uzun bir yaşam sürmeye de olanak tanır.

Geleneksel Çin tıbbına benzer şekilde, Ayurveda doğanın ritmiyle uyumu esas alır ve bireyin kendine özgü yapısını (*dosha*) anlamasını sağlar. Peki, siz hangi *dosha*'sınız? *Vata* mı, *Pitta* mı, yoksa *Kapha* mı? Bu kitap, beden tipinizi keşfetmenize, enerji dengeyi sağlamanıza ve yaşam tarzınızı bilinçli şekilde dönüştürmenize rehberlik eder.

Kitabın son bölümlerinde yer alan "3 Haftalık Ayurveda Reset Programı", sindirimi güçlendirmek, bağırsıklığı desteklemek ve zihinsel berraklığı kazandırmak için adım adım ilerleyen bir yol haritası sunar. Ayurvedik tarifler, günlük rutinler ve beslenme önerileriyle kendi sağlıklı yaşam planınızı oluşturmanız artık çok daha kolay.

**Bedenin bilgeliğiyle tanışın, dengeyi bulun,
hayata yeniden uyumlanın...**

Çeviren: Aslı Schaeferdiek



tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 420

