

Ayşe Tolga

*iyilik*  
**SENDE**



DESTEK YAYINLARI: 1471  
KİŞİSEL GELİŞİM: 235

**AYŞE TOLGA / İYİLİK SENDE**

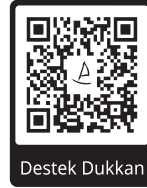
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Özlem Esmegül  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Görseli:* Cedric Menard  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2016 (5.000 Adet)  
6.-7. Baskı: Mart 2016  
8.-9. Baskı: Mayıs 2016  
10. Baskı: Ekim 2017  
11. Baskı: Temmuz 2020  
Gözden Geçirilmiş 12.-13. Baskı: Temmuz 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-331-5

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
**facebook.com/DestekYayinevi**  
**twitter.com/destekyayinlari**  
**instagram.com/destekyayinlari**



Destek Dukkan

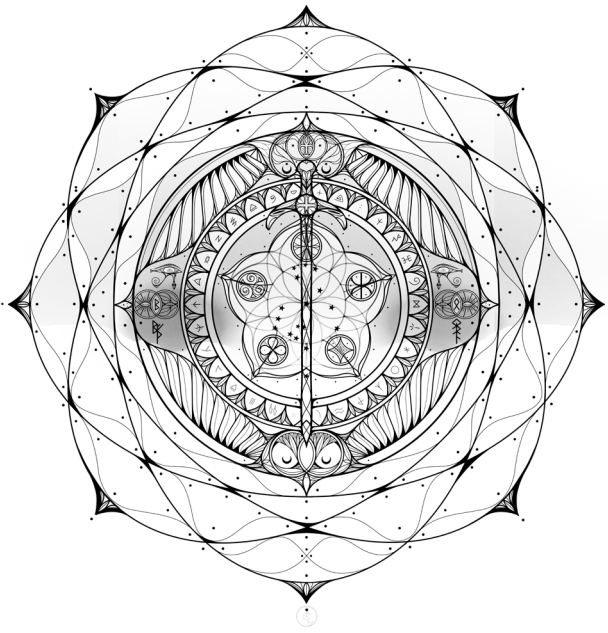
Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



Ayşe Tolga

*iyilik*  
SENDE

*Her boyutta iyileşmek isteyenler için ruhsal,  
bedensel ve zihinsel iyilik reçeteleri*



## İÇİNDEKİLER

### 1. BÖLÜM

#### SAĞLIĞINIZ EN BÜYÜK ZENGİNLİĞİNİZDİR. DÜNYANIN DEĞİL, İNSANLARIN

İYİLEŞMEYE İHTİYACI VAR! .....	13
Bu Kitap Niye Yazıldı? .....	15
Titreşim Tıbbı .....	35
“Enerji Bedeni” ile İlgili Keşifler Tıbbı Değiştirecek ....	48
Şifanın Gerçek Tanımı .....	58
Su .....	70
Beslenme .....	84
Beslenmenin ABC’si .....	98
Bitkisel Proteinler.....	104
Karbonhidratlar .....	107
Sebzeler .....	109
Yağlar .....	112
Fermente Gıdalar.....	118
Uyku.....	141
Hareket.....	146

## 2. BÖLÜM

<b>UYGULAMALAR</b> .....	155
Daha İyi Bir Yaşam İçin Uygulamalar.....	157
Masaj.....	175
Yoga.....	181
Güneşe Selam – (Surya Namaskar).....	183
Bedensel Arınma .....	185
Vücut İçin Arınma Metotları .....	191
Zihinsel ve Duygusal Arınma .....	196
Zihni Kontrol Edebilme Metotları.....	200
Şifada ve Esenlik Halinde Gelineen Son Nokta .....	215
 <b>KİTABI BİTİRİRKEN...</b> .....	 241
<b>KAYNAKÇA</b> .....	243

*“Dünyadaki her şeyin bir sebebi vardır.  
Her bitki bir hastalığı tedavi etmek için büyür.  
Ve her insan bir görevle yaratılmıştır.”*

– Apaçi Kızılderilileri Atasözü

## *Hlaş Geldiniz!*

Bu kitap insanları iyileştirmekle başlayan, ancak gezegeni iyileştirmenin yolunu açmasını umduğum bir kitap. Ne güzel demiş değil mi Kızılderililer? Peki senin görevin nedir? Bu soruları bulabilmene vesile olabilmesi için bu kitabı yazdım.

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 ve gerekli olduğunu anlamamla ve bu bilgileri çevremle paylaşmak istememle başladı her şey.

Ben, sağlıklı yaşamının 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 deneyimlerimi paylaşmak için buradayım. Bu kitapta, zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak iyi olmanın uzunca bir süredir kendimde uyguladığım

ipuçlarını bulacaksınız. Gündelik hayatınızda kendiniz ve aileniz için çok faydasını göreceğiniz bilgilerim var. Geçtiğimiz senelerde paylaştığım “Ayşe Tolga İyi Yaşam” projemin içeriğini biliyorsunuz. Bundan önce, klinik aromaterapist ve bütünsel şifa terapisti olarak çalıştığım on beş senelik dönemde yaptığım tüm çalışma ve uygulamalarım, sonrasında Türkiye’nin dört bir yanında verdiğim eğitim, seminer ve söyleşilerimde karşılaştığım insanların dönüşümlerinde bir payım olması bana cesaret verdi, o yüzden bunları sizinle de paylaşmak istedim. Çünkü her ne yaşarsak yaşayalım, dünya ne halde olursa olsun, içimizdeki dünyayı daha iyi bir yer haline getirme misyonundaki kahramanlar hep duruyor. Bize iyi gelecek tek şey, birlikte olarak güçlenerek yükselmek. Sağlığın ne kadar kıymetli olduğunu bir kez daha anladığımız bu çok kritik 2020 senesinin içinden geçerken ve Corona virüsüyle birlikte artık her boyutta yepyeni bir döneme girerken sağlık üzerine temiz, net ve doğru bilgilerin derlendiği kaynaklara daha fazla ihtiyaç duyacağız. Bu yüzden *İyilik Sende*’yi oturdum yeniden yazdım, yeni bölümler ekledim, aradan geçen 4 senede sağlıkta, esenlik ve bütünsel şifada güncellenen tüm bilgileri sizler için derledim ve bu kitabı yeniden oluşturdum

*İyilik Sende 2021* tazelenmiş, güncellenmiş yeni versiyonuyla sizlerindir sevgili dostlarım. Altın çağa girerken, değişim ve dönüşüm içindeki dünyamıza, insanlığa, okuyan herkese şifa olmasını dilerim...

Ayşe Tolga  
Haziran 2021



Kitabımı dnyamızın daha iyi bir yer olması için çalışan ve gelecek nesillere iyi Şeyler bırakmak isteyen ışık işçilerine adıyorum. Ayrıca bana hayat veren, sevecen, yol gösterici rehberlikleriyle aileme, annesi olmamı sağlayarak bana dnyanın en güzel hediyesini veren melek kızım Can Yael'e, hayatımdaki çok kıymetli dostlarıma, Destek Yayınları aileme, Yelda, Ertürk, zlem, İlknur ve Cansu'ya, İyilik Sende projemin ajans ayağında Sinem, Emre, Gksenin ve Emre'ye, en başından beri sabırla her zorluğa benimle göğüs geren akıllı ve alışkan asistanım ve ekip arkadaşım Burcu'ya ve varlıklarıyla bana yol gösteren, ışık veren ve hep ama hep destek olan siz okurlarıma çok teşekkür ediyorum.

Bu sebeple kitabımın telif gelirinun bir kısmını **ağdaş Yaşamı Destekleme Derneği'ne** ve **Kadının İnsan Hakları İçin Yeni zmler Derneği'ne** bağlışlıyorum.

Sonsuz Őkranlarımla...

## **Önemli Bir Duyuru:**

Elinizde tuttuğunuz bu kitap sağlıklı yaşam önerilerinden fazlasını temsil ediyor. İyilik Sende bir iyilik hareketi... Sizler için, sevdikleriniz için ve dünyamız için iyi yaşam bayrağı... Kitapla birlikte başlayan İyilik Sende projesi, iyiliksende.com adresinde devam ediyor.

İyilik Sende artık bütünsel bir iyilik ve şifa platformuna dönüşüyor. Bu platform en iyi hallerine dönmenin yollarını arayanlar için işin ehli eğitimcileri, içerikleri ve topluluk buluşmalarını bir araya getiren, aynı zamanda bütünsel sağlığını, esenliğin ve iyi yaşam savunucularının buluştuğu bir yer olacak. Sizin de iyi yaşam yolculuğunuzun başlangıcı olacağına şüphem yok.

Bu başlangıca katılmak istersen seni iyiliksende.com'da bekliyor olacağım.

[www.iyiliksende.com](http://www.iyiliksende.com)

## 1. BÖLÜM

*Sağlığınız En Büyük  
Zenginliğinizdir.  
Dünyanın Değil,  
İnsanların İyileşmeye  
İhtiyacı Var!*

## BU KİTAP NİYE YAZILDI?

Kitabımın ilk bölümüne hoş geldiniz.

Ben kimim ya da niye buradayım diye düşünenlere soruyorum: Burada bulunma sebebinizi hiç düşündünüz mü? Dünya denen şu mavi gezegene neyi deneyimlemek için gelmiş olduğunuzun idrakine varabildiniz 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 değilmişiz gibi görünmesine rağmen aslında öyle değil...

2020 senesinin bize gösterdiği şey, bir virüsün tüm sistemi değiştirebileceği oldu.

Bu kitabı uzun süredir gösteri dünyasında çalışan bir kadın, erken yaşta hastalıklar ve ölümlerle karşılaşmış 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 bilgilerimi paylaşmak niyetiyle yazdım. Ben iyiliğin bulaşıcı olduğuna

inaniyorum. Fedakârlık, kendinden vermek ve hizmet etmek ise hayat amacım. Çocukluğumdan beri dünya üstünde mutsuz tek bir canlı varsa, kurtuluşumuzun olamayacağına, hepimizin bir bütün, ben dediğim şeyin biz, biz dediğimiz her şeyin ben olduğuna inandım. Dünyamız giderek deliriyor. Fiziksel olarak da ruhsal olarak da... Hepimizin ilk kaygı noktası sağlığımız. Çünkü hastalandık. Dünyamıza bulaştırdık önce, sonra biz hastalandık.

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. En yakın örneğini tüm dünyayı etkisi altına alan Corona virüsünde yaşadık. 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 çok ihtiyacımız var.

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 şaşırılmazsınız.

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? Doğada dengemi buluyorum, çam ağaçlarına sarılıyorum, toprağı elliyor, turuncu papatyalarla oynuyorum. Sonradan yağlar üzerine eğitim alırken bir de baktım benim dostum turuncu çiçek –sonradan öğrendim, kalendulaymış adı– yaralara pek iyi gelirmiş. Kedilerle, köpeklerle, kuşlarla hatta kelebeklerle, bütün hayvanlarla derin bağ hissediyorum. Genel olarak ağaçlara sarılırken çok mutluyum. 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 nerelere 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 uyandığım da yastığımın üzerine babam tarafından hediye olarak bırakılmış bir kutu renkli boyayı bulduğum andır. O anı belleğime uzun seneler mutluluğumun sembolü olarak kazıdım. Resim çizmek ne güzeldi. Üç yaşından beri çiziyorum. Kendi dünyamı, hissettiğim şeyleri başkalarına anlatabilmek için. Bana hediye edilen ilk kitabım *Küçük Prens*'in hikâyesini kendimce yorumluyorum ve kitabımın sayfalarından evin 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. Hayatımın 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 diyor. 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 sandalılımla 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 İkizler, 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. Güzel Sanatlar Seramik bölümüne girdim. Büyük heyecan ve sevinçle girdiğim okula girmemle başka bir hayal kırıklığı daha yaşadım. Okulumda hayalimde canlandırdığım 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 gelendir. 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 tiyatrocucu 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 olmuştum. 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