

Ayşe Tolga

# İYİLİK SENDE



DESTEK YAYINLARI: 641

KİŞİSEL GELİŞİM: 151

**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 Esmergül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*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

10. Baskı: Ekim 2017

11. Baskı: Temmuz 2020

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

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Nazlı Koçak

Sertifika No. 40200

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



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

**SAĞLIĞINIZ 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

<b>KEYİF ALMAK</b> .....	13
Ayşe'nin İyi Yaşam Önerileri .....	137
Aromaterapi.....	149
Cilt Bakımı ve Güzellik .....	163
Saç Bakımı .....	187
Dokunmanın Mucizesi: Masaj .....	192
Esneme .....	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
<b>Kaynakça .....</b>	<b>269</b>

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.



## *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, küçücük 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 bedenen ve ruhen ne kadar iyi hissettiğini deneyimlemiş biri olarak sizlerle bunu pay-



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



## 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 değilmiş gibi görünmesine rağmen aslında öyle değil...

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 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 şaşırırmazsınız.

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; kalendarı 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 uyandığında 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 yaşından 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. Ardi 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 tiplendirilen, 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 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 çalışmalarlarıyla 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 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 tiyatrocı olmayı istiyor musun?” diye soran Şahika Tekand’a, “Kendimi ifade etmenin yollarını arıyorum, bu tiyatro ile olcaksa 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