

# İZMİR YAŞAM VADİSİ

“Doğal Terapi ve Yoga Merkezi”



DOĞANIN EŞSİZ GÜZELLİKLERİ İÇİNDE YER ALAN YAŞAM VADİSİ SİZİN DE EVİNİZDİR

## MERKEZİMİZDE VERİLEN EĞİTİMLER VE EĞİTMENLİK EĞİTİMLERİ

- ZİHİNSEL DENETİM
- DERİN GEVŞEME
- SOLUNUM EGZERSİZLERİ (SVARADOYA YOGA)
- OMURGA VE OMURİLİK EGZERSİZLERİ (YOGASI)
- HAREKET SİSTEMİ EGZERSİZLERİ (GERİATRİK YOGA)
- TAOCU YOGA
- RACA-DHİ RACA YOGA
- MASAJ TERAPİLERİ
- BESLENME TERAPİLERİ
- DETOKS TERAPİLERİ
- UYKU TERAPİLERİ
- BİTKİ TERAPİLERİ

Ayrıca Tatil, Konaklama, Restoran, Kır düğünü, Doğum Günü, Toplantı, Seminer vb. aktiviteler

**Vedat AKAR**  
**Eczacı ve Terapist**


**TEL:** +90 232 422 29 29

+90 232 360 16 36

**GSM:** +90 549 252 94 86

+90 533 696 46 14

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

 @yasamvadisibornova

***Konfüçyüs insanları şöyle sınıflandırmış:***

*Bilmediğini bilmeyenler*

*Bilmediğini bilenler*

*Bildiğini bilmeyenler*

*Bildiğini bilenler*

*“Bildiğini bilenler”, güneşin her doğup batışında gelişim ve değişim gösterirler.*

***Raca-dhi Raca Yoga felsefesine göre***

*“İnsan vücudunda;*

*Bedenin üstünde beyin,*

*Beyinin üstünde zihin,*

*Zihnin üstünde,*

*Tahayyül ve muhakeme gücü vardır.*

*Oda eğitimle kazanılır.*

*Doğal Terapi ve Yoga yöntemlerinin eğitimleri Konfüçyüs’ün görüşleri ve Raca-dhi Raca Yoga felsefesi doğrultusunda düzenlenmiştir.*

***Vedat Akar***

## ÖZGEÇMİŞ

1946 Muğla'nın Eskihisar köyünde doğdu,

1963 – 1967 yıllarında Muğla Sağlık Kolejinde okudu, yatakta yatan hastaların bakımı, beslenmesi, solunum egzersizleri ve masajları hakkında eğitimler aldı.

1968 - 1979 yıllarında Ege Üniversitesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniğinde Terapist olarak çalıştı.

1976 yılında Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun oldu.

1983 yılında merkezi Hindistan'da bulunan Ananda-Marga Yoga Akademisi direktörlerinden Dada **Acharya Hiranmayananda Avudhuta**'dan **Raca-dhi Raca** Yoga eğitimleri aldı.

Bu arada çeşitli eğitmenlerden Masaj, Şiatsu Refleksoloji Thai masajı ve Detoks eğitimleri aldı.

2013 yılında, MEB Masaj Elemanı yetiştirme kursunu açtı.

1998 yılında, Ege Üniversitesi Eczacılık fakültesinden Fitoterapi Sertifikası aldı.

2008 yılında, Kavaklıdere – Bornova - İzmir' de YAŞAM VADİSİ' ni kurdu ve büyük emeline ulaştı, Halen bu merkezde Yoga Eğitmenliği, Yoga Seansları, Detoks kürleri, Yoga ve masaj seminerlerini sürdürmektedir.

2002 yılında Hücre Rejenerasyonu kitabını yayınladı.

Devamı olarak, **Doğal Terapi ve Yoga Merkezi** kitabı hazırlanmaktadır.

## İZMİR YAŞAM VADİSİ HAKKINDA

Sağlıklı yaşam öğretileri ile uzun yılların deneyimi sonucunda oluşan bu merkez, İzmir'de Bornova Kavaklıdere Köyü, İncir Sokak No:25 adresinde bulunmaktadır. Bornova merkezine yaklaşık 10 km mesafededir.

Dört tarafı ormanlarla ve yüksek tepelerle çevrili olan Yaşam Vadisi, şehrin baca, egzoz, fabrika ve benzeri kirli havasına karşı izole edilmiştir. Bulunduğu bölgenin iklimi, pozitif iyonlardan (kirli hava) arındırılmış ve negatif iyonlarla (temiz hava) donatılmıştır.

5 dönüm arazi üzerine kurulu olan merkez, 800 m2 ahşap kapalı alan içinde yer almaktadır ve bu alanda ulu çınarlar, ceviz ağaçları, çam ağaçları ve tıbbi bitkiler arasında izole edilmiş mükemmel bir atmosfere sahiptir. Ayrıca, açık hava havuzu, sıcak su, kalorifer ve klima sistemleri mevcuttur.

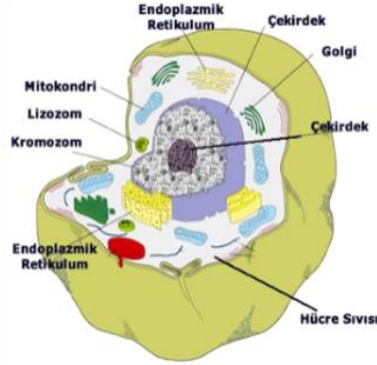




# DOĞAL TERAPİ ve YOGA YÖNTEMLERİ İNSAN VÜCUDUNUN ANATOMİK YAPISI ÜZERİNE DÜZENLENMİŞTİR.

## İnsan Anatomisi

İnsan anatomisi, trilyonlarca hücrenin bir araya gelmesiyle oluşur. Her **hücre**, hem fiziksel hem de psişik bir yön taşır. Bu fiziksel yönler birleşerek **insan bedenini**, psişik yönler ise **ruhsal yapısını** oluşturur. Bu kompleks etkileşim, insan vücudunun sağlıklı işleyişini ve zengin duygusal deneyimini mümkün kılar.

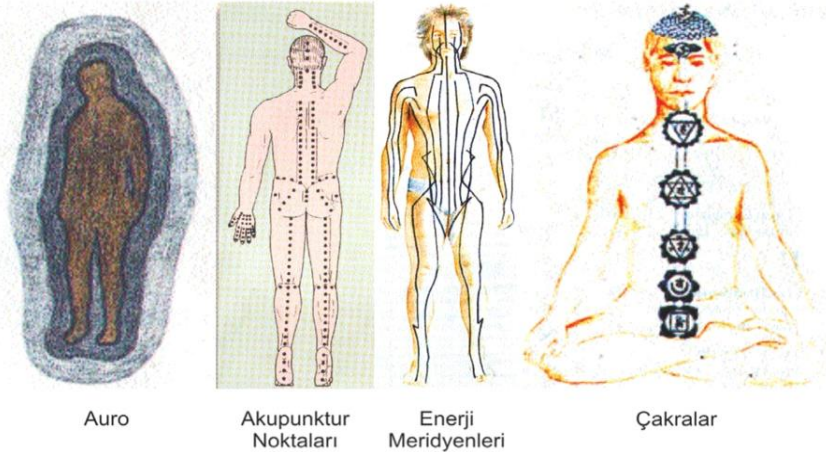
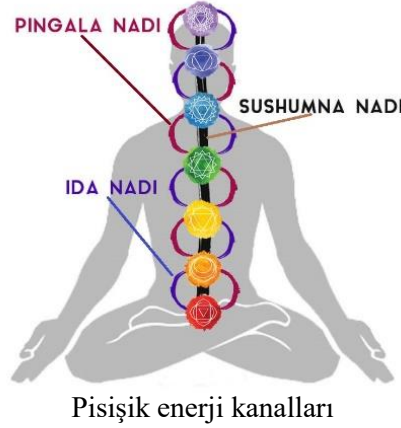


## Hücre

**Bedensel (fiziksel) anatomide** yer alan organlar, görevleri gereği genellikle solunum, sindirim, boşaltım, ürogenital, salgı bezleri, lenf, sinir, dolaşım ve hareket sistemi gibi kategorilere ayrılırlar. Bu sistemler, vücudun farklı işlevlerini sağlamak için bir araya gelir ve koordineli bir şekilde çalışarak organizmanın homeostazını korur.

<p><b>Solunum S.</b></p>	<p><b>Omurga &amp; Omurilik Anatomisi</b></p>	<p><b>Hormonal S.</b></p>	<p><b>Sindirim S.</b></p>	<p><b>Boşaltım S.</b></p>
<p><b>Ürogenital S.</b></p>	<p><b>Sinir ve Dolaşım S.</b></p>	<p><b>Lenf S.</b></p>	<p><b>Dolaşım S.</b></p>	<p><b>Hareket S.</b></p>

**Ruhsal (psşik) anatomide** var olduğu düşünölen organlar genellikle aura, psşik enerji kanalları, akupunktur noktaları, enerji meridyenleri ve akra olarak adlandırılırlar. Bu kavramlar, birçok doğu kökenli enerji ve şıfa sistemlerinde, insanın ruhsal ve enerjetik yapısını ifade etmek için kullanılan terimlerdir. akralar özellikle, enerji meridyenleri boyunca yer alan ve belirli bir enerji noktasını temsil eden enerji merkezleri olarak kabul edilir. Ruhsal anatomideki bu kavramlar, bedenın fiziksel yanıyla birlikte ele alındığında, bütönsel bir sağlığı ve dengeli bir yaşamı desteklemek amacıyla kullanılır.



## İnsan Aurası ve Psikolojik anatomide var olduğu düşünölen organlar

### Zihinsel Anatomi

İnsan vücudundaki hücrelerin yapısında bir de zihin yer alır. İnsan beyninin düşünme, algılama, muhakeme etme, davranışla ilgili süreçleri kapsayan etkinliklerinin tümü zihin tarafından düzenlenir. Zihnin kullanımı çoğunlukla düşünüş ile eşanlımlıdır. Kafamızın içinde yürüttüğümüz kendimizle özel konuşmalarımızdır. Bunun için, biz bir şey hakkında "**Zihni takar**"ız, "**Zihni yorar**"ız ve ya (Bir şeyi) "**Zihnimize yerleştirir**"ız. Hiç kimse bizim zihnimizi okuyamaz ve sadece ilettiklerimizi bilirler.



Zihinsel Anatominin Tahayyöl Edilmiş Hali

## İÇERİK

İçinde bulunduğumuz çağda ilaç ve tedavi yöntemlerinde mucizevi gelişmeler olmaktadır. Bu gelişmelere rağmen kilo ve yaşlılık sorunları yanında Corona virüs ve benzerleri dahil nezdelen kansere stresten depresyona, unutkanlıktan hafıza kaybına her türlü hastalık çığ gibi artmakta her köşeye yeni bir hastane, eczane, yaşlı ve engelli bakım evleri açılmakta ve bu sorunların giderilmesi için yapılan harcamalar ülke ve aile bütçelerini sarsmaktadır.

Çünkü İlaç ve tedavi yöntemlerinin amacı sağlık sorunlarının oluşmasını önlemek değil, var olan hastalıkları tedavi etmektir. Sağlık sorunlarını oluşmasını önlemenin, oluşan sağlık sorunlarını rehabilite etmenin, bedensel zihinsel ve ruhsal olarak gelişim ve değişim göstermenin çaresi ise **Yaşam Enerjisini** güçlendirmektir.

Yaşam enerjisini güçlendirmek için birçok **doğal terapi, egzersiz ve yoga yöntemi** geliştirilmiştir.

### **Bu yöntemler:**

- Zihinsel Denetim
- Derin Gevşeme
- Solunum Egzersizleri (Svaradoya Yoga)
- Omurga ve Omurilik Egzersizleri
- Hareket Sistemi Egzersizleri
- Taocu Yoga
- Raca-dhi Raca Yoga
- Masaj Terapileri
- Beslenme Terapileri
- Detoks Terapileri
- Uyku Terapileri
- Bitki Terapileri olarak adlandırılırlar.

Hücrelerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları oksijen, besin ve hormonların karşılanmasına, hücrelerin yapısındaki karbondioksit, toksin ve metabolizma artıklarının temizlenmesine; fiziksel anatomide yer alan ve psikolojik anatomide var olduğu düşünülen organların fonksiyonlarını korunmasına ve bir uyum içinde çalışmalarına yardımcı olan bu yöntemleri yaşama geçiren kişiler aerobik metabolizmalarını güçlendirirler. Kozmik enerjilerden yararlanırlar.

Böylece;

- Kilo, hastalık ve yaşlılık (*medikal ve geriatrik*) sorunlarını yaşamazlar.
- Uzun ömürlü ve sağlıklı yaşarlar.
- İnsani duygu ve düşüncelerini geliştirirler.
- Hamilelik dönemini daha sağlıklı geçirirler.
- Çağa uygun gelişim ve değişim gösterirler.
- Öğrencilik yıllarında ve iş hayatında başarılı olurlar.
- Biyolojik olarak genç kalırlar.



- Cinsellikle ilgili sorunlardan kurtulurlar.
- İş ve yaratıcı güçlerini geliştirirler.
- Çağın sorunlarına karşı dayanma gücü kazanırlar.
- İlaç ve tedavi yöntemlerini desteklerler.
- Yaşlılıkta başkalarına muhtaç olmazlar.
- Alkol, sigara ve uyuşturucu vb... bağımlılığından kurtulurlar.

Yarım asrı aşan mesleki bilgi ve tecrübelerimin ışığında hazırlamış olduğum **Doğal Terapi ve Yoga** yöntemlerinin eğitimleri **günü birlik, yatılı ve online olarak** devam etmektedir. “Deontolojik bilgilere göre, önceki yıllarda doktorlar insanlardan hasta olmalarını önlemek için ücret alırlar hastalandıklarında ücretsiz tedavi ederlerdi”

**İzmir Yaşam Vadisinde** bu esaslar doğrultusunda eğitimler verilmektedir.

Eğitimlerimiz hakkında teorik ve pratik verilecek olan tanıtım seminerleri **ücretsiz olarak İzmir Yaşam Vadisi’nde** verilmektedir.

### ***Yaşam Enerjisi Nedir?***

Apoptozis olarak adlandırılan programlanmış hücre ölümünün ve hücre dejenerasyonunun (harabiyet) yavaşlamasına, hücre rejenerasyonunun (daimi yenileme ve tamir) hızlandırılmasına yardımcı olan doğal bir güçtür. Hücreler bu ihtiyaçlarını

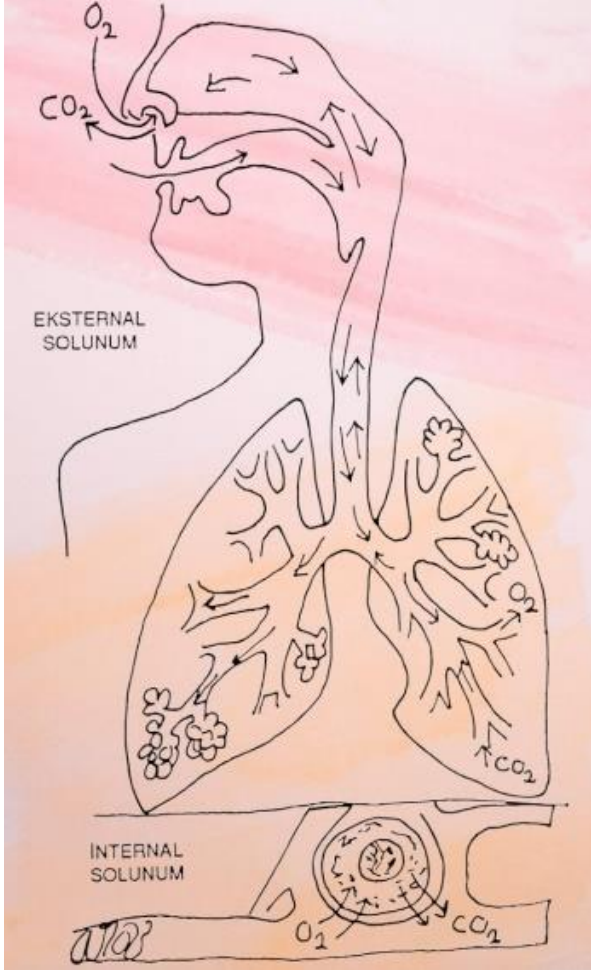
- Aerobik ve anaerobik metabolizmadan
- Kozmik enerjilerden karşılarlar.

### ***Aerobik ve Anaerobik Metabolizma?***

*Beslenme yoluyla vücuda alınan karbonhidrat, yağ ve protein içeren gıdaların çeşitli reaksiyonlardan geçtikten sonra **oksijen kullanılarak** enerjiye dönüşmesi **Aerobik Metabolizma**, beslenme yoluyla vücuda alınan besinlerden sadece karbonhidrat içeren gıdaların **oksijene ihtiyaç duymadan** enerjiye dönüşmesi **Anaerobik Metabolizma** olarak adlandırılır.*

***Aerobik Enerji Metabolizmasının** güçlendirilmesi için ihtiyaç duyulan oksijen atmosfer havasıyla kan arasında ve kan ile hücreler arasında gerçekleşen oksijen karbondioksit değişimiyle karşılanır.*

*Atmosfer havasıyla kan arasında gerçekleşen oksijen karbondioksit değişimi **Eksternal Solunum** (dış solunum) kan ile hücreler arasında gerçekleşen oksijen karbondioksit değişimi **Internal Solunum** (iç solunum) olarak adlandırılır.*



Eksternal ve Internal solunum görüntüsü

ağrı ve yorgunluk, metabolizma bozukluğuna bağlı kilo, hastalık ve yaşlılık sorunları oluşur. Bu nedenle 40'lı yaşlarından sonra yarış sporları yerine çık ve temiz havada dağ başlarında, deniz kenarlarında solunum egzersizi, yürüyüş ve yüzme sporları yapmak aerobik enerji metabolizmasının güçlenmesini destekler.

Eksternal solunumun güçlendirilmesi için **Solunum Egzersizleri** geliştirilmiştir.

Internal solunumun güçlendirilmesi için nefes ve hareket kombinasyonunun da yapılan **Fiziksel Egzersizler ve Yoga türleri** geliştirilmiştir. Hücrelerin oksijen ihtiyacının karşılanmasına ve Aerobik Enerji Metabolizmanın güçlendirilmesine yardımcı olan bu yöntemlerin yaşam boyu sürdürülebilmesi ve desteklenmesi için ayrıca **masaj, beslenme, detoks, uyku ve bitki terapileri** geliştirilmiştir.

Futbol, voleybol, basketbol, hentbol, jogging vb. yarış sporlarını nefes ve hareket kombinasyonunda yapmak mümkün olmadığı için bu tip sporlarda enerji ihtiyacı oksijen yetersizliğinden dolayı **Anaerobik Metabolizma-dan** karşılanır.

Bunun sonucunda oksijen yetersizliği ve karbonhidratların yıkımından dolayı oluşan laktik asit birikimi nedeniyle vücutta şiddetli

### Kozmik Enerji?

Uzak Doğu tıbbındaki geleneksel yaklaşıma göre hücreler yaşamlarını sürdürebilmek için **Aerobik ve Anaerobik** enerjinin yanında bir de **Kozmik Enerjiye** ihtiyaç duyarlar.

Kelime anlamı "hareketli kuvvet" olan bu enerji, bütün evreni kaplar.

Bu enerji Ki (Chi) enerjisi olarak adlandırılır. Ki, batı tıbbındaki belirlenmiş kalorilerle karıştırılmamalıdır. **Kaloriler kas gücü harcadığı sürece tüketilen bir yakıttır. Kas ve iş gücü için harcanırlar. Ki ise; kanın dolaşmasını ve organların çalışmasını sağlayan dirimsel bir güçtür.** Bu enerjiye sahip olmayan bir vücut yakıttan yoksun bir makinaya benzer. "Ki" başlı başına görünmez ancak "Ki"nin aktivitesi vücutta kendini gösterir. Bir yaranın kendi kendine iyileşmesi, kırığın kendi kendine kaynaması "Ki"nin gerçekleştirdiği bir olaydır.

Doğu tıbbındaki ananelere göre her şey "Ki"nin kendini ifade etmesi olarak görülürdü. "Ki" yaşam gücünün temelidir. **"Ki Enerjisi" azaldığı zaman organların çalışması, enzim ve hormonların salgılanması, besinlerin hücreler tarafından kullanılması zorlaşır. Bunun sonucunda vücut hastalanır.**

Görünen ve görünmeyen her şey evrendeki enerjinin bir parçasıdır. Karın görünen, fırtınanın görünmeyen bir enerji olması gibi. Düşünce, korku, cesaret, haber de bir enerjidir. Bu olayların iyisi mutluluk, sağlık ve başarı kazandırırken; kötüsü mutsuzluk, hastalık ve başarısızlık getirir.

Evrendeki görünen ve görünmeyen, olumlu ve olumsuz etki yapan enerjiler Aura'mızı kuşatır. Auramızı kuşatan Ki enerjilerinin olumlu olanları **solunum ve düşünce** ile vücuda alınır. Omurilik boyunca uzanan dikey enerji merkezinde dolaşır. Buradan, omurilik boyunca aşağıdan yukarıya doğru sıralanan Chakra'lar tarafından ödünç alınıp, akupunktur noktalarına verilir. Akupunktur noktalarına ulaşan enerji, enerji meridyenleri yardımıyla vücuttaki hücrelere dağıtılır. ( görüntüler psikolojik anatomide bölümünde görebilirsiniz )

Auramızı kuşatan KI Enerjisinin olumlu etkilerinin sağlıklı olarak vücuda alınabilmesi ve hücrelerimize dengeli olarak dağıtılabilmesi için; psişik anatomide var olduğu düşünülen **Susumna, id'a ve Piungala** adı verilen psişik enerji kanallarının, **Çakraların Akupunktur Noktalarının ve Enerji Meridyenlerinin** açık, sağlıklı ve fonksiyonel olmaları gerekir.

- \* Susumna'nın sağlıklı açık ve fonksiyonel olması için **Solunum=OM meditasyonu**
- \* id'a ve Piungala'nın sağlıklı açık ve fonksiyonel olması için **Pranayama solunumu**
- \* Çakralardaki enerjinin dengelenmesi için **Meditasyon** türleri
- \* Akupunktur noktalarının sağlıklı açık ve fonksiyonel olması için **Shiatsu** (Akuperasyon)
- \* Enerji Meridyenlerinin sağlıklı açık ve fonksiyonel olması için **Thai Masajı** geliştirilmiştir.

## DOĞAL TERAPİ ve YOGA YÖNTEMLERİNİN YAŞAMA GEÇİRİLİŞİ

### ZİHİNSEL DENETİM

“Doğal Terapi ve Yoga Yöntemlerine Hazırlık”

#### Zihinsel Denetim

Bir insan ya zihnindeki olayların kölesi olarak yaşar ya da soluk alış verişlerini izleyerek kendi kendisinin efendisi olmaya başlar. Bu nedenle hayatta ne işle meşgul olursak olalım, yapacağımız işten ve vereceğimiz kararlardan önce zihnimizi denetim altına almamız gerekir



#### DERİN GEVŞEME

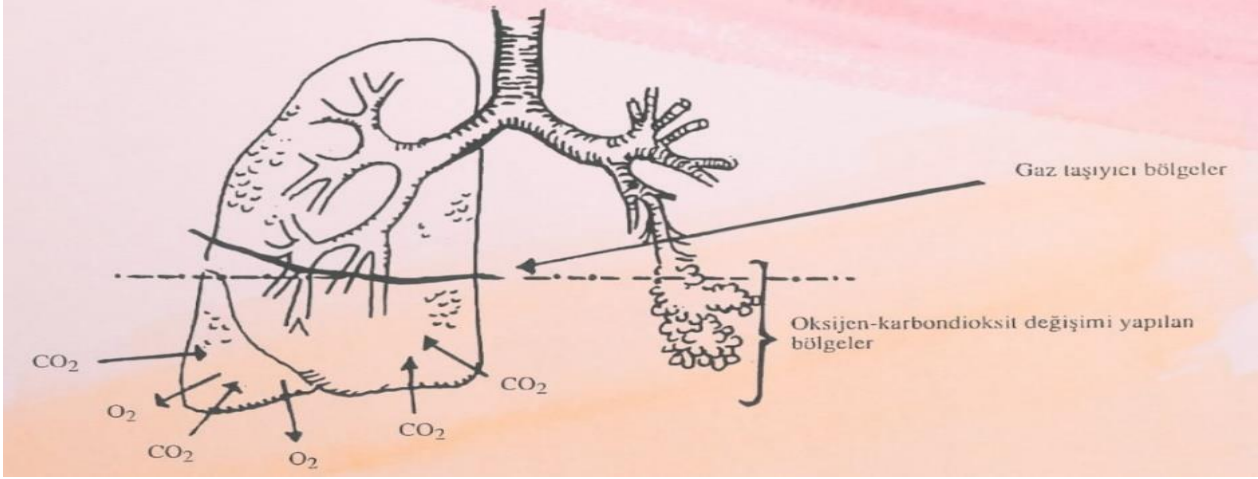


**Yararları:** Bu yöntemi uygulayan kişiler 15-20 dk. da bedensel ve zihinsel olarak bir gece uyumuş kadar dinlenip rahatlarlar  
Vücudu, egzersiz terapilerini ve yogaya hazırlar.

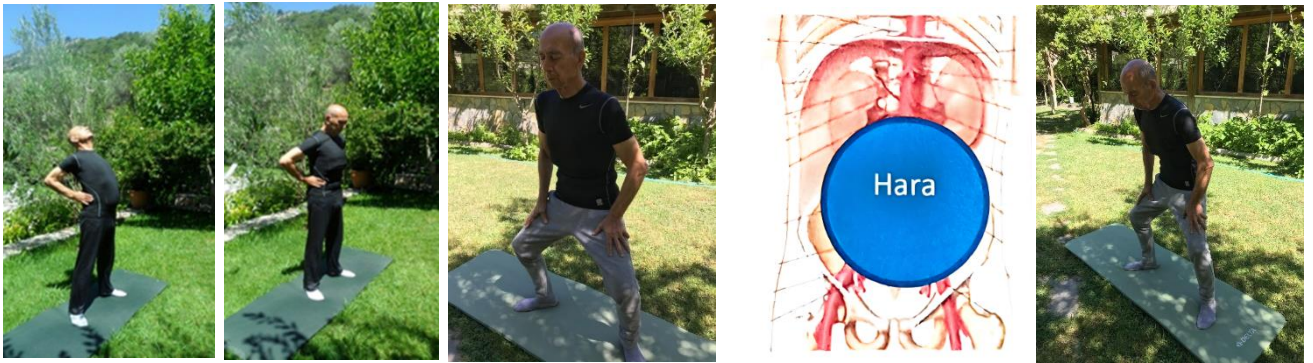
## SOLUNUM EGZERSİZLERİ

“Svaradoya yoga”

Solunum terapileri atmosfer havasıyla kan arasında gerçekleşen oksijen, karbondioksit değişimini (external solunum) üstelenen akciğerlerin sağlığını korumak ve diyafram kasının fonksiyonlarını güçlendirmek için düzenlenmiştir. Göğüs, sırt, boyun, karın ve alt karın solunumu olarak adlandırılırlar. Göğüs, sırt ve boyun solunumları akciğerlerin taşıyıcı bölgelerini, karın ve alt karın solunumları ise akciğerlerin oksijen-karbondioksit değişiminin gerçekleştiği bölgeleri güçlendirmek amacıyla düzenlenmiştir.

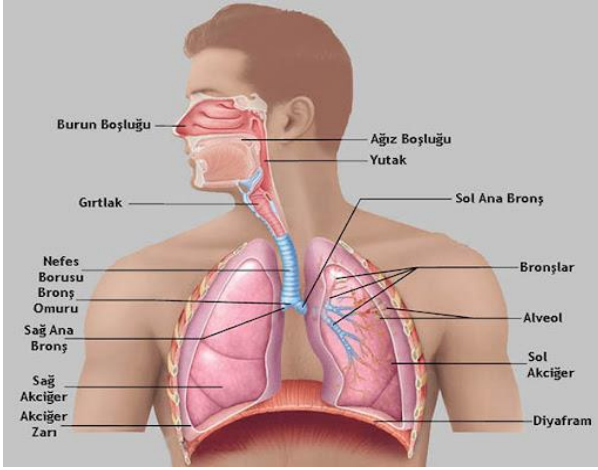


Akciğerlerin atmosfer havasındaki oksijen ile kanda ki karbondioksitin değişimine yardımcı olan bölgelerinin anatomik görüntüsü

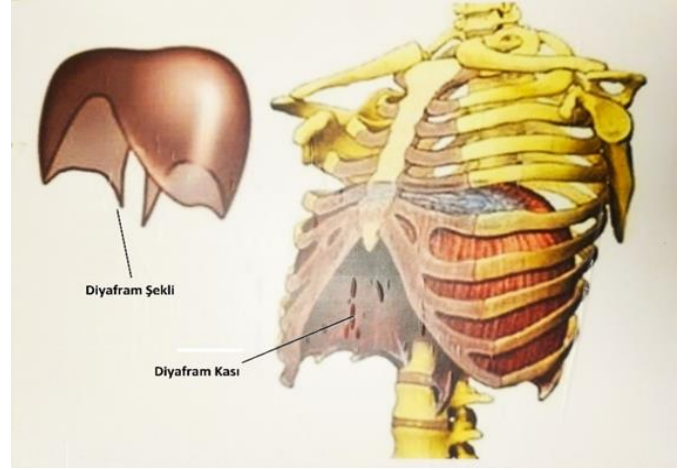


Göğüs, sırt ve boyun solunumu

Diyafram, Karın ve alt karın solunumundan görüntüler  
( Uzak Doğu Tıbbına göre yaşam enerjisi her soluk alışta **Hara** olarak adlandırılan karın bölgesinde toplanır. Her soluk verişte buradan vücuda dağılır )



Solunum sisteminin anatomik görüntüsü

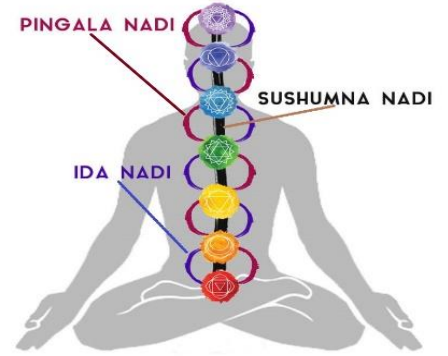


Sağlıklı bir diyafram ve göğüs kafesinin anatomik görüntüsü

### Solunum Egzersizlerinin Yararları

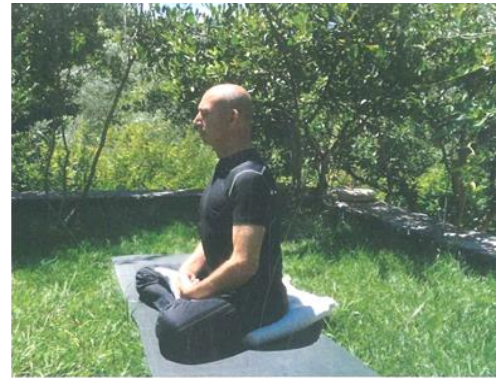
Bu solunum teknikleri, akciğerlerin, kalbin ve iç organların uyumlu çalışmasına yardımcı olur. Akciğerlerin soluk alıp verme kapasitesini, kalp atım volümünü ve aerobik enerji metabolizmasını güçlendirirler.

Uzak doğu tıbbı tarafından solunum egzersizleri, atmosfer havasında bulunan oksijen ile kanda ki karbondioksit değişimini üstlenen **akciğerlerin** sağlığının korunmasına ve diyafram kasının fonksiyonlarını güçlendirmesine yardımcı olmanın yanında, omurilik içinde var olduğu düşünülen **susumna, id'a ve piungala** olarak adlandırılan üç adet psişik enerji kanalını kontrol etmek ve onlara hükmetmek için **solunum=om meditasyonu** ve **Pranayama** geliştirilmiştir.



Auramızı kuşatan kozmik enerjilerin vücuda alınmasına yardımcı olan Psişik Enerji Kanalları

**Solunum=om** meditasyonunu hayatına dahil eden kişiler, düşüncelerini ve tepkilerini kontrol altına alır. Böylece, dağınık ve kararsız bir zihin, "tek bir noktaya odaklanmış" ve keskin bir zekâyâ sahip bir zihne dönüşür. Bu odaklanma, **yoga ve meditasyon** açısından büyük önem taşır. Ayrıca, hayatta ne yaparsak yapalım, hangi işle meşgul olursak olalım, başarılı olmak için her zaman tek bir noktaya odaklanmış bir zihnin yardımına ihtiyacımız vardır. Bu solunum tekniği, **yogilerin kula kundalini** enerjisini yukarı çekerek insanı varoluşunun en yüksek seviyesine, epifiz bezinin en uç noktasına yükseltmek için kullandıkları bir yöntemdir.



Solunum-Om Meditasyonu'nun uygulanışından örnek bir görüntü

**Pranayama** solunumunu hayatına dahil eden kişiler tamamen sağlıklı ve hastaliksız bir bedene sahip olurlar.

Solunum terapilerini hayatına dahil etmeyen kişiler ise yaşam enerjilerini kaybeder ve hasta olmadan hasta gibi yaşarlar.

Nefes alıp vermenin doğru yöntemlerini öğreten bu teknikler, başlı başına bir bilim dalıdır ve **Svaradoya Yoga** olarak adlandırılır.

*“Bir kişi bu yoga tekniğinden omurga ve omurilik sağlığını güçlendirebildiği oranda yararlanabilir.”*



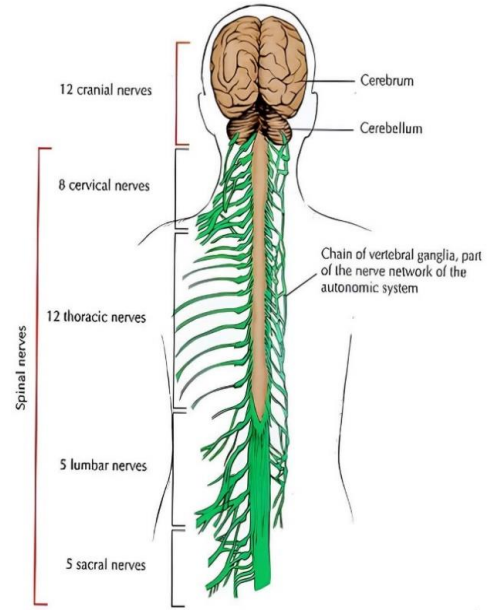
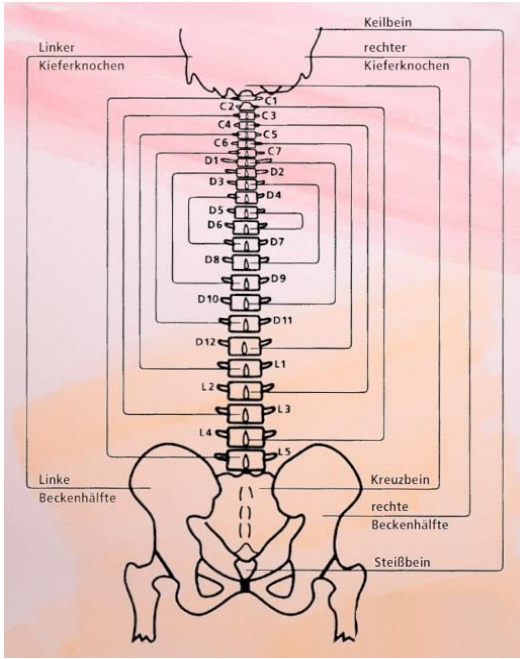
*Pranayama solunumum uygulanişından bir örnek*

# OMURGA VE OMURİLİK EGZERSİZLERİ (YOGASI)

Omurga ve Omurilik Sağlığı = Vücut Sağlığı

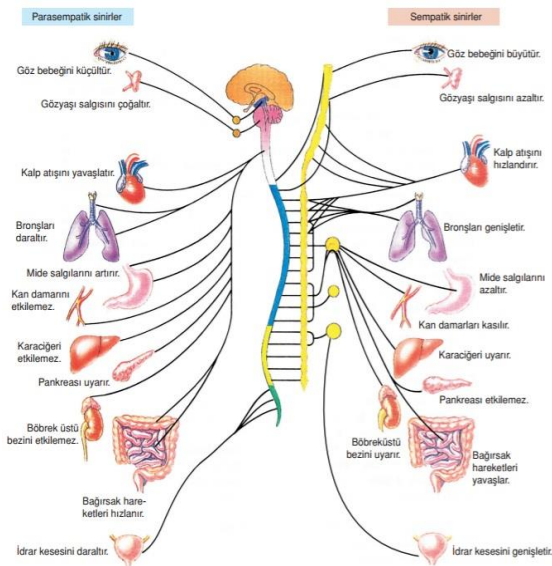
Akciğer, karaciğer ve salgı bezleri tarafından kana verilen oksijen, besin ve hormonların atardamarlar yoluyla hücrelere iletilmesi, hücrelerde oluşan karbondioksit, toksinler ve metabolizma artıklarının toplardamarlar aracılığıyla hücrelerden uzaklaştırılması için hem fiziksel hem de psikolojik anatomide var olduğu düşünülen organların fonksiyonlarının korunması ve uyum içinde çalışmaları gerekir. Çünkü bir kasın kasılması, sinirler tarafından uyarılmasına bağlıdır. Kalpten çıkan kan, sinirler tarafından uyarılan kaslara iletilir. Omurga ve omurilik egzersizleri vücudun bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için düzenlenmiştir.

## Omurga Ve Omuriliğin Anatomik Yapısında Yer Alan Organlar

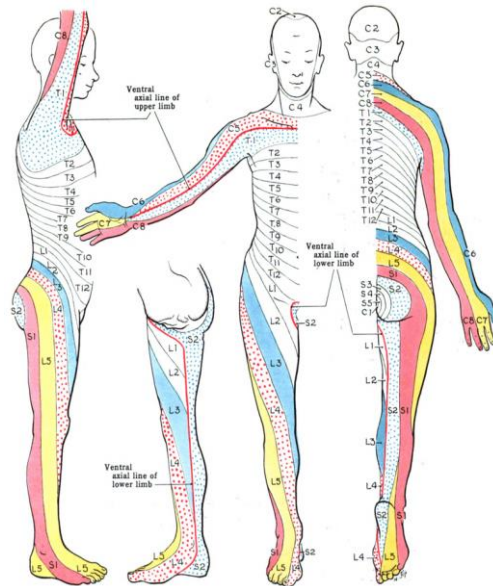


Omurga ve Omurga Segmalarının (Disklerinin) Anatomik Yapısının Görüntüsü

Omuriliğin (merkezi sinir sistemi) anatomik görüntüsü



Omurilikten Çıkan Otonom Sinir Sisteminin Anatomik Görüntüsü

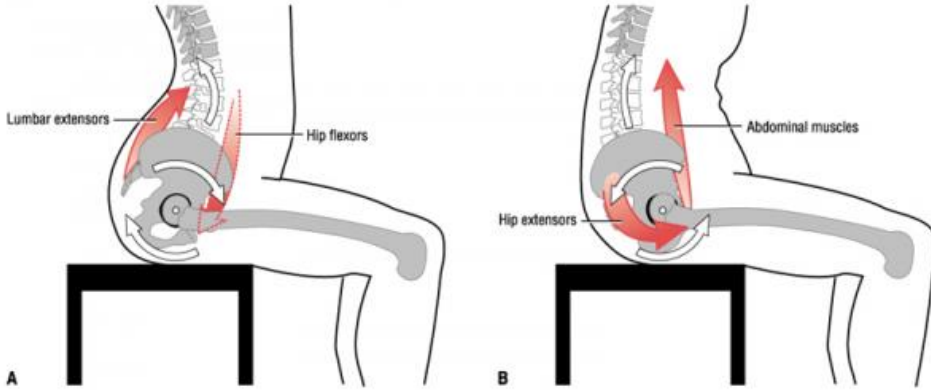


Omurilikten Çıkan Somatik Sinir Sisteminin Anatomik Görüntüsü

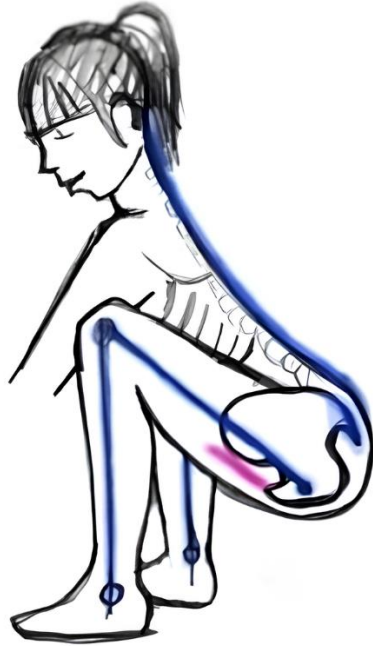


## OMURGA VE OMURİLİK SORUNLARINI REHABİLİTE EDEN DURUŞLARDAN ÖRNEKLER

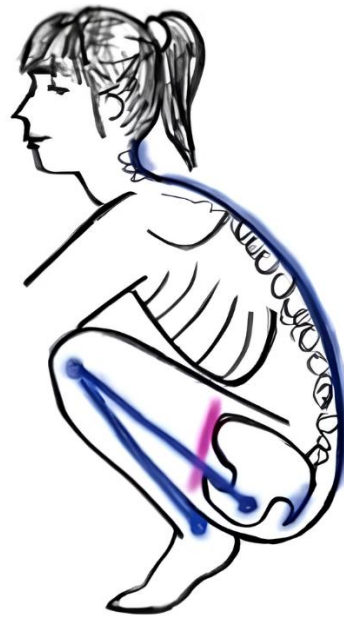
Omurga ve omurilik sağlığını koruyan egzersizlerin ve omurga sağlığı üzerindeki etkilerinden görüntüler



**Doğru Duruş Şekli**



**Yanlış Duruş Şekli**



## OMURGA VE OMURİLİK REHABİLİTASYONUNU DESTEKLEYEN DİĞER TERAPİLER



a) Kayropraktik ve uygulanişından bir örnek




b) Reiki ve uygulanişından bir örnek

### OMURGA VE OMURİLİK EGZERSİZLERİNİN YARARLARI

- Omurga ve omurga segmalarının
- Omuriliğın
- Sinirlerin (Merkezi, Duyu, Otonom ve Somatik Sinirler)
- Kumanda ana ve alt merkezlerinin
- Fiziksel anatomide yer alan organların ve salgı bezlerini beslenmelerine
- Omurilik içinde yer aldığı düşünölen psişik enerji kanalları ve çakraların fonksiyonlarının korunmasına ve bir uyum içinde çalışmalarına ve beslenmelerine yardımcı olur.

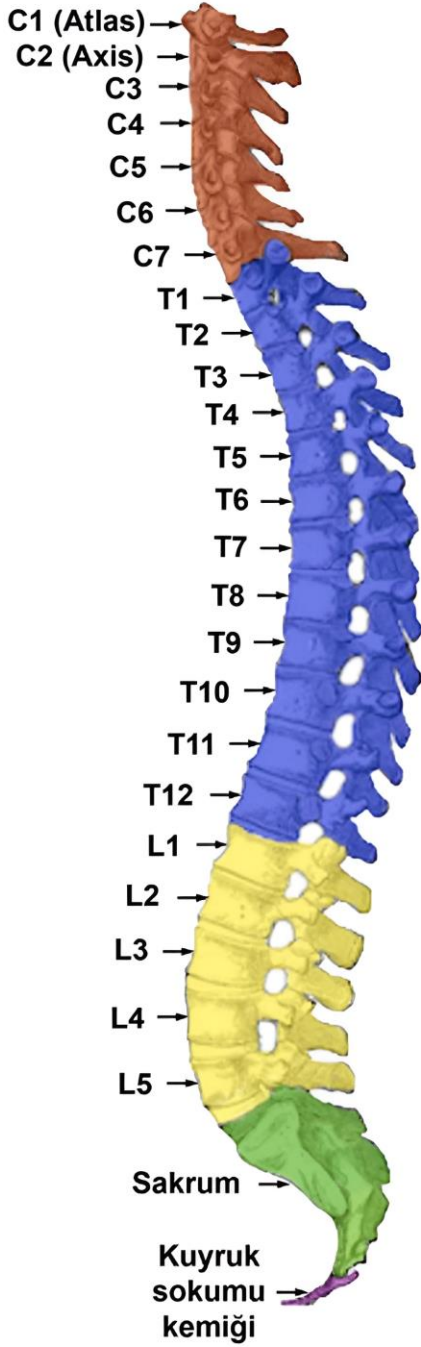
Detayları devam eden sayfalarda tablo 1-2-3-4 'de bulabilirsiniz.

**Tablo 1:**

Her şey omurgaya ve omiriliğe bağlı	Omur Segmaları	Sinirlerin Beslenmesi	Kumanda Ana Merkezleri	Kumanda Alt Merkezler	
	C0	Kafa	Hatırlama yetisi	Yaşama Cesareti	
	C1	Kulak	Lenf sistemi	Lenf sistemi	Rüya merkezi
	C2	Gözler	Kemik mafsalları	Kemik mafsalları	Büyüme kumandası
	C3	Burun	Uyku merkezi	Uyku merkezi	İlham ve sezgi
	C4	Yüz	Sinir merkezi	Sinir merkezi	İyileşme merkezi
	C5	Gırtlak	Güneş örgüsü	Güneş örgüsü	Hücre yenileme (tümör)
	C6	Boyun omuzlar	Boğaz sistemi	Boğaz sistemi	Öz güven
	C7	Kol bronşlar	Sindirim merkezi	Sindirim merkezi	Tutukluk
	Th1	Kalp	Denge merkezi	Denge merkezi	Kusma merkezi (migren)
	Th2	Akciğer	His merkezi	His merkezi	Isı ve soğukluk hissi
	Th3	Karaciğer	Kalp merkezi	Kalp merkezi	Ciddiyet
	Th4	Isı merkezi	Hareket merkezi	Hareket merkezi	düşünme merkezi
	Th5	Mide	Kan tedariki	Kan tedariki	Sanat merkezi
	Th6	Safra kesesi	Cinsel merkez	Cinsel merkez	Yaratıcılık merkezi
	Th7	Mide tükürük bezi	Duyu merkezi	Duyu merkezi	Müzik merkezi
	Th8	On-iki parmak bağırsağı	Sempatikuz/Vagus	Sempatikuz/Vagus	Konuşma merkezi
	Th9	aböbrekler, iç organlar	Görme merkezi	Görme merkezi	Yas merkezi
	Th10	İnce barsak	Solunum organları	Solunum organları	Cesaret
	Th11	Apandis	Konsantrasyon	Konsantrasyon	Çevredekilere sevgi
	Th12	Yumurta hıklar	Lenf sistemi	Lenf sistemi	Rüya merkezi
	L1	Rahim	Cilt ve bağ dokuları	Cilt ve bağ dokuları	Merhamet merkezi
	L2	Kalın barsak	Hatırlama yetisi	Hatırlama yetisi	Büyüme kumandası
	L3	Bacaklar	Kemik eklemleri	Kemik eklemleri	İlham merkezi
	L4	Düz barsak	Uydu merkezi	Uydu merkezi	İyileşme merkezi
	L5		Sinir merkezi	Sinir merkezi	Hücre yenileme (tümör)
	S1		Güneş örgüsü	Güneş örgüsü	Özgüven
S2		Boğaz merkezi	Boğaz merkezi	Tutukluk	
S3		Denge merkezi	Denge merkezi	Kusma merkezi (migren)	
S4		His merkezi	His merkezi	Isı ve soğukluk hissi	
Kuyruk Sokumu		Kalp merkezi	Kalp merkezi	Ciddiyet	
		Kan tedariki	Kan tedariki	Düşünme merkezi	
		Cinsel merkez	Cinsel merkez	Sanat merkezi	
				Yaratıcılık merkezi	

*Omurga ve omurilik egzersizlerinden yararlanan omurga segmalarının, sinirlerin, kumanda ana ve alt merkezlerinin tablosu.*

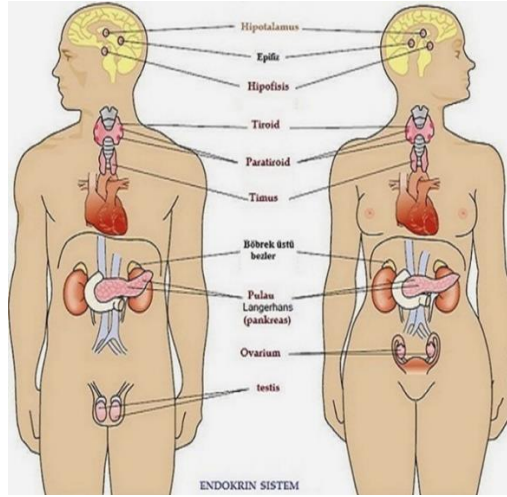
**Tablo 2:**



OMUR	BESLENEN BÖLGELER	MEYDANA GELEN RAHATSIZLIKLAR
C1	Baş, Kan Beslenmesi, Hipofiz, Baş Derisi, Yüz Kemikleri, Beyin, İç ve Orta Kulak, Sempatik Sinir Sistemi.	Baş Ağrısı, Sinirlilik, Uykusuzluk, Baş Gribi, Yüksek Tansiyon, Migrenler, Sinirsel Depresyon, Hafıza Kaybı, Kronik Yorgunluk, Baş Dönmesi
C2	Gözler, Görme Sinirleri, Duyma Sinirleri, Sinüs Boşlukları, Mastoid Kemikleri, Dil Alın.	Sinüs Rahatsızlıkları, Alerjiler, Şaşılık, Sağırılık, Göz Rahatsızlıkları, Kulak Ağrıları, Baygınlık, Muhtelif Körlükler.
C3	Yanaklar, Kulaklar, Yüz Kemikleri, Dişler, Fasialis Sinirleri.	Nöralji, Nöritis, Sivilleceler ve Çıbanlar, Egzema.
C4	Burun, Dudaklar, Ağız, Östaki Borusu.	Saman Nezlesi, Katarakt, Duyma eksikliği, Polipler .
C5	Alın Bağları, Boyun Bezleri, Boğaz	Gırtlak İltihabı, Ses Kısıklığı, Boğaz Ağrısı vs.
C6	Ense Kasları, Omuzlar, Bademcikler.	Boyun Tutulması, Üst Kol Ağrıları, Bademcik İltihabı, Muhtelif Öksürmeler
C7	Tiroid Guddesi, Koltukaltı ter torbaları, Dirsek.	Tiroid İltihabı, Soğuk Algınlığı, Tiroid Guddesi Rahatsızlıkları
Th1	Alt Kollar, El Masrafları, Eller, Parmaklar, Yemek Borusu, Nefes Borusu.	Astım, Öksürük, Nefes Zorluğu, Kesik Nefes, Alt Kol ve Ellerde Ağrılar.
Th2	Kalp, Kalp Kapakçıkları ve Çevresi, Kalp Damarcıkları.	Kalp Fonksiyon Bozuklukları ve Muhtelif Göğüs Sorunları.
Th3	Akciğerler, Bronşlar, Kaburga Zarı, Göğüs Kafesi, Göğüsler (Memeler).	Bronşit, Kaburga İltihaplanması, Akciğer İltihaplanması, Grip.
Th4	Safra Kesesi, Safra Kanalları.	Safra Kesesi Sorunları, Sarılık, Zona
Th5	Karaciğer, Solarpleksüs, Kan.	Karaciğer Sorunları, Yüksek Ateş, Alçak
Th6	Mide	Mide Sorunları Sinirsel Olanlarda dahil, Hazım Bozuklukları, Mide Ekşimesi.
Th7	Sindirim Salgı Bezleri, Onikiparmak Bağırsağı.	Ülser, Gastrit
Th8	Dalak.	Direnç Azalması.
Th9	Böbrek Üstü Guddesi	Alerjiler, Nöbet
Th10	Böbrekler	Böbrek sorunları, Arter Kireçlenmesi, Kronik Yorgunluk, Böbrek ve Yatağı İltihaplanması.
Th11	Böbrek, Sidik Yolları.	Akne, Sivillece, Egzama ve Çıban gibi Cilt Hastalıkları
Th12	İnce Bağısak, Lenf Sistemi	Romatizma, Gaz, Muhtelif Kısırlıklar
L1	Kalın Barsak, Fıtık	Kabızlık, Kolit, Dizanteri, İshal, Kusmalar
L2	Apandisit, Karın, Üst Bacak	Kramplar, Nefes, Alma Sorunları, Aşırı Asitlenme, Varisler.
L3	Cinsel organlar, Rahim, Mesane, Dizler	Yumurtalık Sorunları, adet Sorunları (Düzensiz veya Ağır Periyodlar), Düşük Gece İşlemesi, Cinsel Güçsüzlük, Menapoz ve Antrepoz Sorunları, Muhtelif Diz Sorunları
L4	Prostat, Alt Sırt Kasları, Siyatik Sınır	Siyalılık, Bel Tutulması, Zor Ağrılı ve sık idrar, Sırt ve Bel Sorunları
L5	Alt Bacak, Zıplama Masrafları, Ayaklar.	Alt Bacak dolaşım bozukluğu, Mafsal Şişkinliği, Zayıf Mafsal ve Ayak Şişmesi, Ayakların Üşmesi, Zayıf Bacaklar, Baldır Krampları.
Kuyruk Kemiği	Kalça Kemiği, Basen.	Kalça ve Basen Bölgesi Sorunları, Omurga deformasyonları.
Kuyruk Sokumu	Son Barsak, Anüs	Hemoroidler, Anüs Kaşıntısı, Otururken Omurga Dibi Ağrıları.

*Omurga ve omurilik egzersizleri yardımıyla beslenen organlar ve beslenme yetersizliği sonucu meydana gelen rahatsızlıklar.*

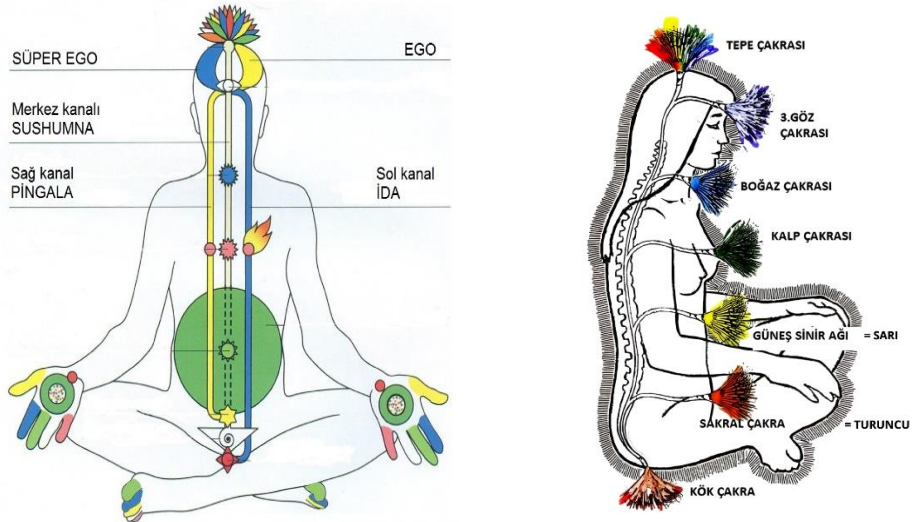
**Tablo 3:**



*Endokrin ( hormonal ) sistemi*

*Omurga ve omurilik yardımıyla beslenen salgı bezlerinin anatomik görüntüsü.*

**Tablo 4:**



*Omurga ve omuriliğin içinde yer aldığı düşünölen ida, pingala, sushumna ve çakraların göröntüsü*



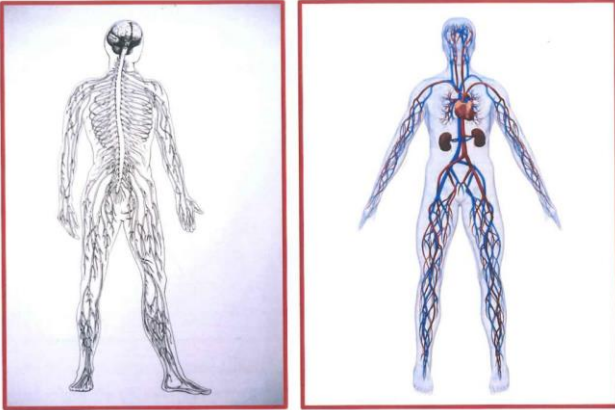
*Psişik anatomide yer aldığı düşünölen organları çalışmasını düzenleyen egzersizlerden bir göröntü*

# HAREKET SİSTEMİ EGZERSİZLERİ (GERİATRİK YOGA)

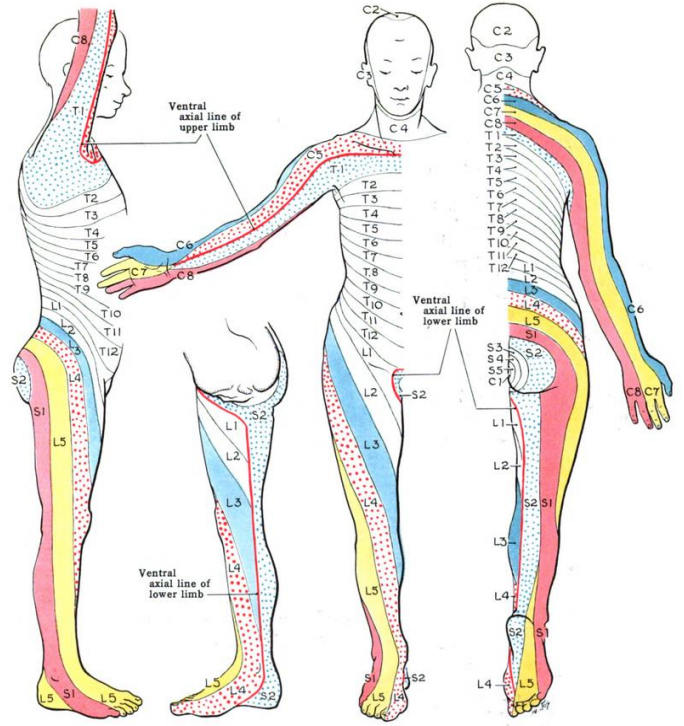
“Yoga Asanalarına Hazırlık”

Bu egzersizler, çalışmalarını somatik sinir sistemi tarafından istemli olarak yönetilen hareket sistemi kaslarının fonksiyonlarını korumak ve bir uyum içinde çalışmasına yardımcı olmak için düzenlenmiştir. Kalpten çıkan kanı (besin, oksijen ve hormonları), hareket sisteminin anatomik yapısında yer alan hücrelere yönlendirir ve bu hücrelerin yapısında ki karbondioksit, metabolizma artıkları ve toksinlerin arındırılmasına yardımcı olur.

Gövde, baş, boyun, üst ve alt extrimite egzersizleri olmak üzere dört ana bölümden oluşur.



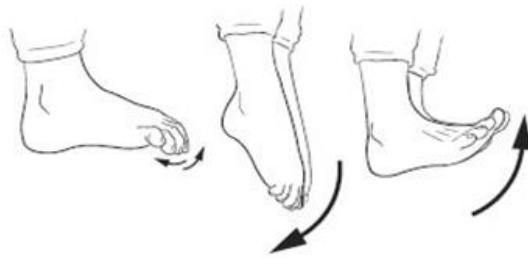
Hareket sisteminde yer alan sinirler ve damarlar



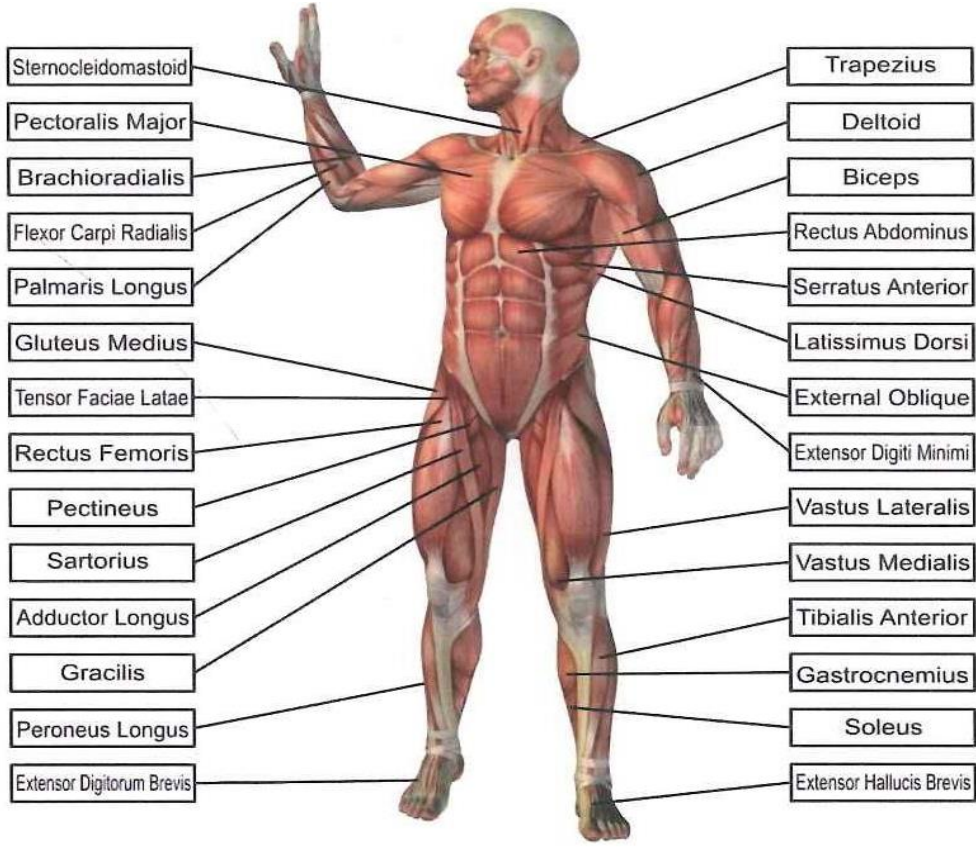
Omurilikten Çıkan Somatik Sinir Sisteminin Anatomik Görüntüsü



Baş ve boyun egzersizlerinden bir örnek



Ayak ve ayak parmak egzersizlerinden örnekler



### Hareket sisteminde yer alan kaslar

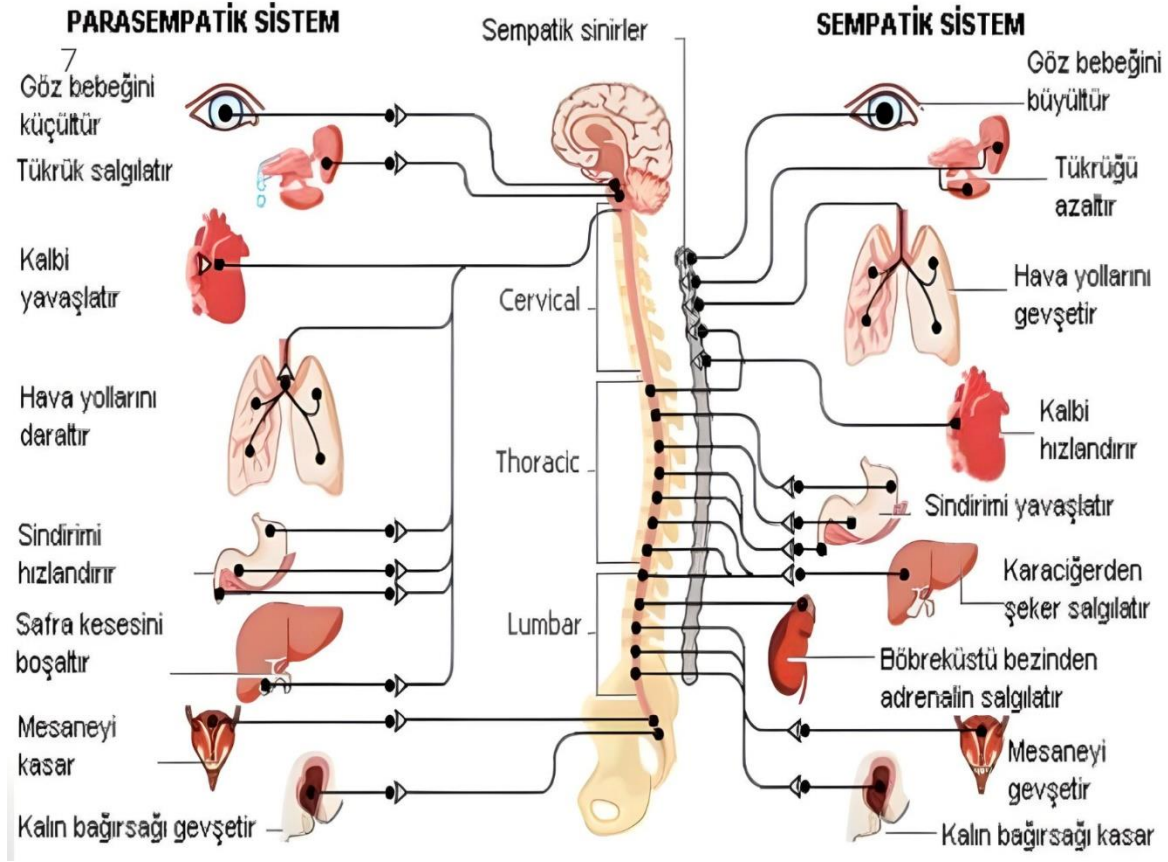
#### Yararları:

- Omurganın anatomik yapısını bozan postür (duruş) bozukluğu, lordoz, kifoz, skolyoz, spondilolistezis, spondilartroz, servikal ve lomber diskopati, tortikoliz gibi omurga ve boyun rahatsızlıklarını;  
Kalça, diz, ayak bileği, ayak tabanı, ayak parmakları ve Sırt, omuz, dirsek, el bileği ve el parmaklarında görülen, ortopedik ve travmatolojik rahatsızlıkları rehabilite eder ve vücudu yoga yapmaya hazırlar.
- Hareket sisteminde yer alan hücrelerin apoptozis ve dejenerasyonuna uğramasını yavaşlatır, rejenerasyonlarını hızlandırır.
- Vücuda çabukluk ve hareketlilik kazandırır.

# TAO'CU YOGA

“iç sistem de yer alan organların yogası”

İç sistemde yer alan organların çalışmaları, merkezi sinir sistemi, otonom sinir sistemi ve salgı bezlerinin salgıladığı hormonlar tarafından istem dışı olarak düzenlenir. Bu nedenle iç organlar anaerobik (havasız) metabolizma koşullarda fonksiyonlarını sürdürürler. Batı tıbbında, iç organların aerobik ortamda çalışmalarını desteklemek amacıyla herhangi bir egzersiz türü geliştirilmemiştir. **İç organların oksijenlendirilmesi, aerobik ortamda ve bir uyum içinde çalışması için yaklaşık 5000 yıl önce eski Çin'de yaşayan Tao'cu bilgeler tarafından Tao'cu Yoga geliştirilmiştir.**



Otonom Sinir Sistemi ve İç Organların anatomik yapısı

Sempatik sistem nöronları **noradrenalin** salgılarının salgılanmasını düzenler.

Parasempatik sistem nöronları, **asetilkolin** salgılarının salgılanmasını düzenler.

## Noradrenalin nedir?

Noradrenalin veya norepinefrin, hem hormon hem de nörotransmitter olarak görev yapan bir katekolamindir. Norepinefrin, dopaminin  $\beta$ -hidroksilaz enzimi tarafından sentezlenir. Bu süreç dopaminden norepinefrine dönüşümü içerir. Böbrek üstü bezlerinin medulla kısmından kana hormon olarak salınır.



## Asetilkolin nedir?

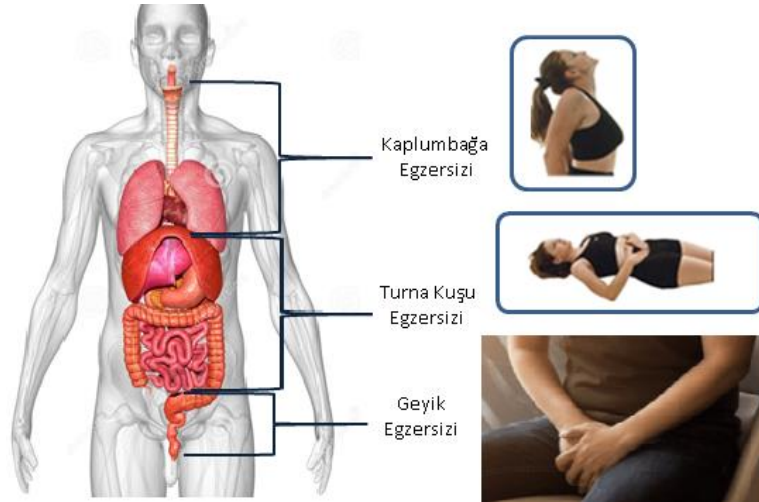
Bir alkaloid olan asetilkolin, tanımlanan ilk nörotransmitterdir. Merkezi sinir sisteminde bulunan bir kimyasal transmitter (iletimci) olmasının yanı sıra, birçok organizmanın parasempatik sinir sisteminde de yer alır.

## TAO nedir?

Tao, bütünüyle Çin'in öz malı olan bir bilgeliktir. Temel ilkesi, enerjinin her türlü yaşamın kaynağı olduğunu bilmek ve inanmaktır. Evrensel düzen içinde, insanların gücü doğanın sınırsız gücü yanında önemsenmeyecek kadar küçüktür. Bu nedenle, doğa yasalarına uyum sağlayamayan kişiler enerjilerini yitirirler ve niteliksiz bir yaşam sürdürürler. Bu uyum, düşünce, nefes alıp verme, beslenme, cinsellik gibi tüm yaşam tarzını içine alır. Esası doğa yasalarına uymak olduğu için, Tao doğanın sınırsız gücüdür. Tao'yu uygulayan kişiler, doğanın gücünü arkalarına alır ve böylece sağlıklı ve uzun ömürlü yaşarlar.

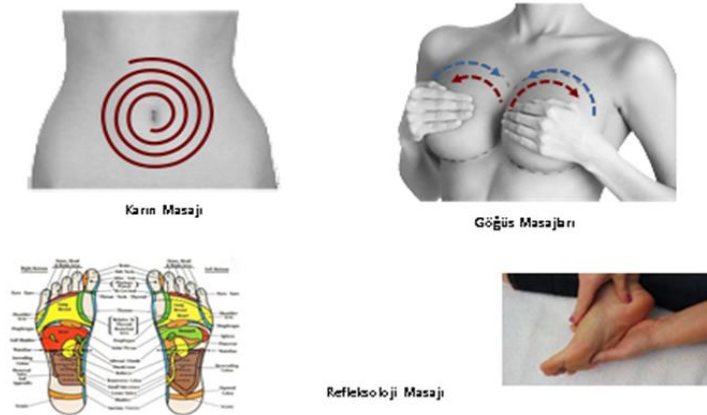
Tao'cu Yoga, sağlıklı ve uzun yaşamları ile tanınan **Geyik, Turna kuşu ve Kaplumbağa**'nın yaşam tarzlarından esinlenerek tasarlanmıştır. Tao'cu bilgelere göre, yaşam enerjisi gökyüzündeki kozmik enerjilerin, yeryüzündeki enerjilerin ve insan enerjisinin toplamından oluşur.

## Tao'cu Yogada Uygulanan Egzersizler



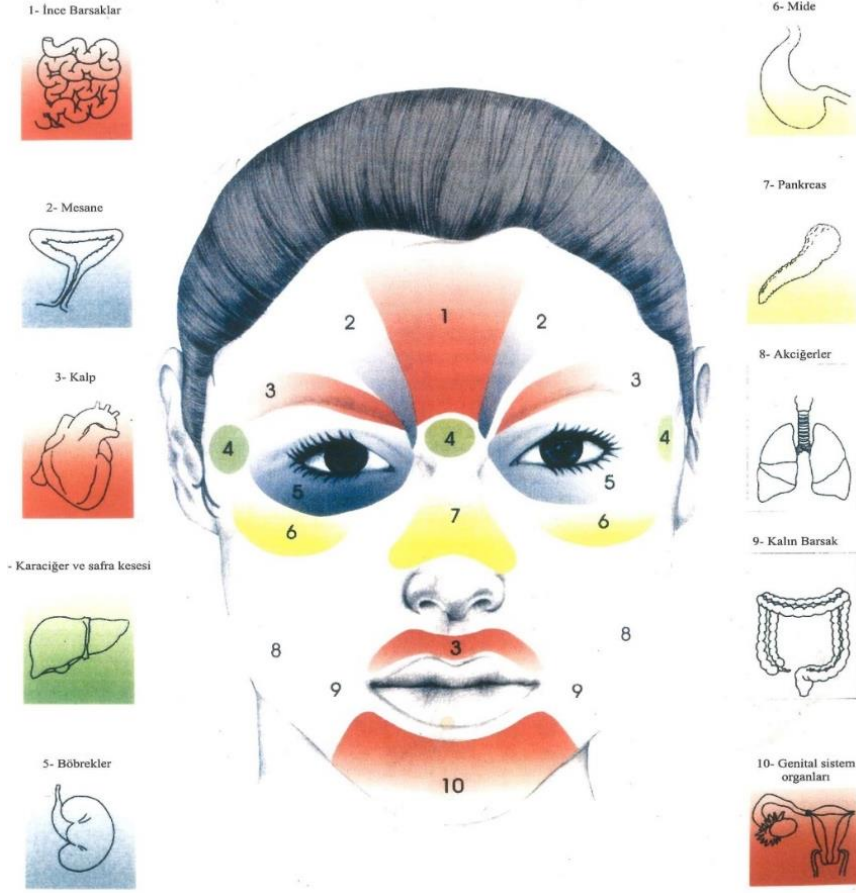
*Geyik, Turna Kuşu ve Kaplumbağa Egzersizlerinin uygulanışından örnekler*

## Tao'cu Yogada uygulanan Masajlar



*Tao'cu Yogada uygulanan Masajların uygulanışından örnekler*

## TAO'CU YOGA'nın YARARLARI



TAO'cu yogadan yararlanan organların yüz hatlarımız üzerindeki olumlu etkileri  
( Doğal güzelliğin sırrı TAO'cu Yoga'dan geçer )

\* İç ortamın ısı ve pH değerlerini hücre sağlığını koruyacak düzeyde sabit tutmayı (homeostazis) üstlenen sindirim, boşaltım, solunum, dolaşım organları ve salgı bezlerinin bir uyum içinde çalışmalarını sağlar.

- İç organlardaki hücrelerin apoptozise ve dejenerasyona uğramasını yavaşlatır, aynı zamanda rejenerasyon süreçlerini hızlandırır.
- Biyolojik olarak gençleştirir.
- Kilo ve yaşlılık sorunlarının oluşmasını önler, aynı zamanda rehabilitasyon süreçlerine yardımcı olur.
- Sağlık ve uzun ömürlü yaşamamıza yardımcı olur.
- Kolesterol, şeker, tansiyon, Alzheimer, Parkinson, demans, hazımsızlık, kabızlık, ödem, rahim, yumurtalık, prostat, cinsel isteksizlik, kısırlık ve **kanser** gibi sorunların rehabilite edilmesine yardımcı olur.
- Lenf sisteminin kirlenmesini önler ve temizlenmesine yardımcı olur.

## Raca-dhi Raca Yoga

*“kral yoga”*

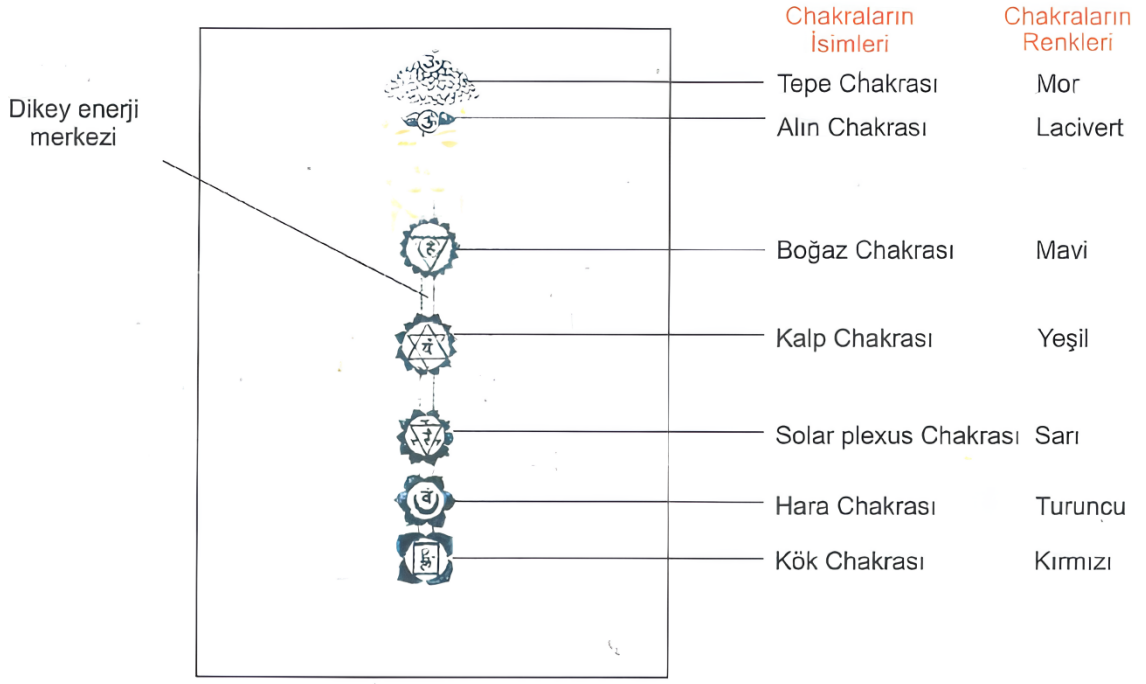
Raca-dhi Raca Yoga yöntemi bizi her yanımızla geliştiren entegral bir öğretilir.

Jinana Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Dhyana Yoga gibi birçok yoga türleri geliştirilmiştir. Uzun ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Kitabı'nda bu yoga türlerinin en önemli yönlerini birleştiren **Raca-dhi Raca Yoga** uygulanmaktadır. Bu yoga tekniğini uygulayan kişiler bedenlen, zihnen ve ruhen dengeli olarak gelişirler. Var oluşlarının amacına ulaşırlar. **Raca-dhi Raca Yoga** bu amacı gerçekleştirmek için;

- 1- Psiko-fiziksel (bedenen ve zihnen etkili);
- 2- Zihinsel;
- 3- Psiko-ruhsal (zihnen ve ruhen etkili) teknikleri öğretir.

**Raca-dhi Raca Yoga** sistemi içeriğinde Astanga Yoga vardır. Günümüzden 2300 yıl kadar önce PATAÑJALİ tarafından tanıtılan bu sistemin metotları Ananda Marga öğretmenleri tarafından kademeli olarak öğretilir. Asta sekiz demektir. Aunga ise uzuv anlamına gelir. Dolayısı ile Astanga Yoga sekiz kollu yoga anlamına gelir. Bunlar sırasıyla Yama, Niama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana ve Samadhi olarak adlandırılır.





Chakralar	Etkilediği Salgı Bezleri	Etkilediği Organlar	İnsani Gelişmeler Üzerindeki Etkileri
Tepe	Beyin ipliği	Kafa, beyin, beyin korteksi, sağ göz	Üstünlük, idrak, kutsi olma arzusu
Alın	Hipofiz bezi	Alın, kulaklar, burun, sol göz, kafatası, modulla, sinir sistemi, servikal vertebra	Uyarı ve Güç
Boğaz	Tiroid bezi	Kollar, eller, boğaz, ağız, ses, akciğer, solunum sistemi	Kendini ifade edebilme yaratıcılık, işitilmeyen şeyleri işitme
Kalp	Timüs bezi	Kalp, akciğer, göğüs, mcmc, dolaşım sistemi, dorsal vertebra	Sevgi, insanlık duygusu
Sokar plexus	Pankreas	Lumbar vertebra, mide, safra kesesi, karaciğer, sinir sistemi, diyafram	Kişisel kuvvet, işlenmemiş ham enerji arzusu
Hara	Eşeylik bezleri	Pelvis, genital organlar, sakrum kemiği, kumbar güç, büyüme, gelişme vertebra, üreme sistemi	Canlılık, hareket, seksüel
Kök	Adrenalin	Bacaklar, ayaklar, genital organlar koksiks ve böbrekler	Fiziksel olma arzusu, hayatta kalabilmek, menşeyini devam ettirebilmek.

Yoga ve meditasyondan etkilenen çakralar, salgı bezleri, fiziksel organlar, insani duygu ve düşüncelerden örnekler.

## MASAJ TERAPİLERİ



Aroma terapi masajı



Refleksoloji Masajı



Medikal masaj



Genel Masaj



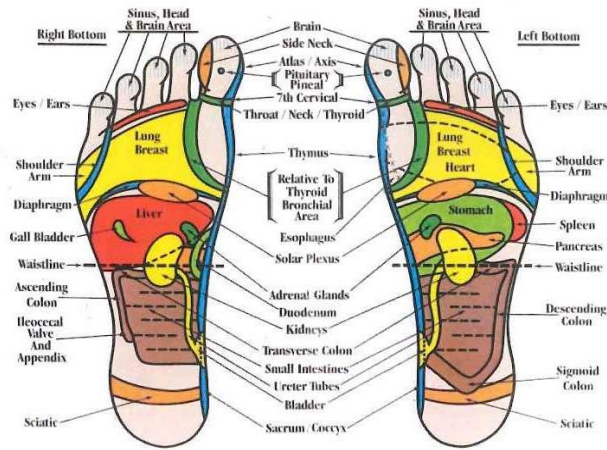
Shiatsu



Selülit masajından görüntüler



Thai Masajı



Refleksoloji



Lenf Drenaj Masajı

### Masaj terapilerinin yararları:

1. Vücudu gevşetip rahatlatır.
2. Kan dolaşımını düzenler.
3. Vücudu egzersiz terapilerine ve Yoga türlerini yapmaya hazırlar, yararlarını destekler.

## BESLENME TERAPİLERİ

“Aerobik Metabolizmanın güçlendirilmesine yönelik beslenme biçimleri”

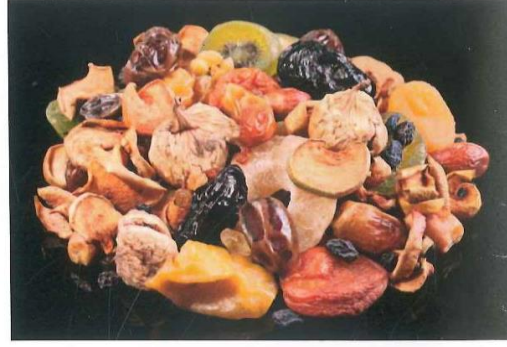
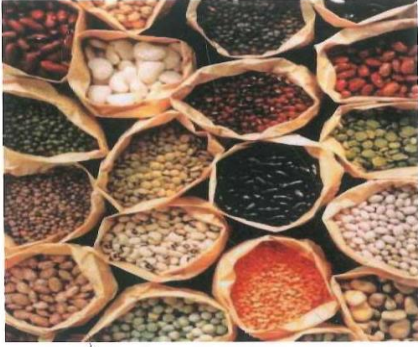
Beslenme Terapileri, hücrelerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları su, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineralleri düzenli ve dengeli olarak karşılamak için düzenlenmiştir. **Vejetaryen, Retoks ve Tao’cu** beslenme yöntemleri olmak üzere üç ayrı gruptan oluşur.

### 1. VEJETARYEN BESLENME

Bu beslenme tarzı **Vejetaryen ve Lakto Vejetaryen** olmak üzere iki ayrılır.

\***Vejetaryen** beslenmede hayvani gıdalardan tamamen uzak durulur. Sadece bitkiler, sebze ve meyvelerden elde edilen gıdalarla beslenilir ( *Hayvansal gıdaların sindirimi için vücut asit salgılar, asidik ortamda beyin organların çalışması ve düşünce üzerindeki fonksiyonu bozulduğu için, Yoga yapanlar genellikle vejetaryen beslenmeyi tercih ederler* ). Vejetaryen beslenme tarzında vücut esansiyel amino asitleri sadece soya ürünleri ve tofu dan karşılayabilirler.

\***Lakto Vejetaryen** beslenmede protein ihtiyacı hayvani gıdaların sadece süt, yoğurt ve peynir gibi ürünlerinden karşılayabilirler.



Vejeteryan Beslenme menüsünden örnek

### Yararları

- Vücutta asit ve toksin birikimini yavaşlatır
- Solunum egzersizleri ile birlikte, Aerobik Enerji metabolizmasını güçlendirir

## 2. RETOKS BESLENME

Retoks tarzı beslenme, hücrelerin yağ, karbonhidrat, protein, vitamin, mineral ve su ihtiyaçlarının yeterli ve dengeli olarak karşılanmasına yardımcı olur. Bu süreçte, hayvansal gıdalardan süt, yoğurt, peynir, yumurta olduğu kadar et ürünlerinden de yararlanmak mümkündür. Retoks beslenme de gıdalar asidik ortamda sindirilip kana geçerler. Bu asidik ortam, beyin ve diğer organların işleyişini etkileyerek düşünsel fonksiyonların zayıflamasına neden olabilir. Bu sebeple, yoga yapanlar genellikle vejetaryen beslenmeyi tercih ederler.



Kahvaltı menüsünden bir örnek



Öğle menüsü çeşitlerinden örnek



Akşam menüsünden bir örnek

### Yararlar:

- Beslenmenin doğrularını öğretir.
- Günlük enerji ihtiyacının karşılanmasını sağlar.
- Kasların güçlenmesine yardımcı olur.

## 3. TAO'CU BİLGELERE (ÇİN TIBBINA) GÖRE BESLENME TARZI

Çin tıbbına göre gıdalar; tatlarına göre dengeli alınırlarsa, bazı organların uyarılıp güçlenmesine, dengeli alınmazlarsa, hastalanmalarına neden olurlar.

### Örneğin:

%20 şekerli gıdalardan, (badem, kuru, fasulye, marul, kabak, patates, bezelye... )

%20 ekşi gıdalar, (pazı, ayran, lahana, yoğurt, domates, sirke, elma, narenciyeler...)

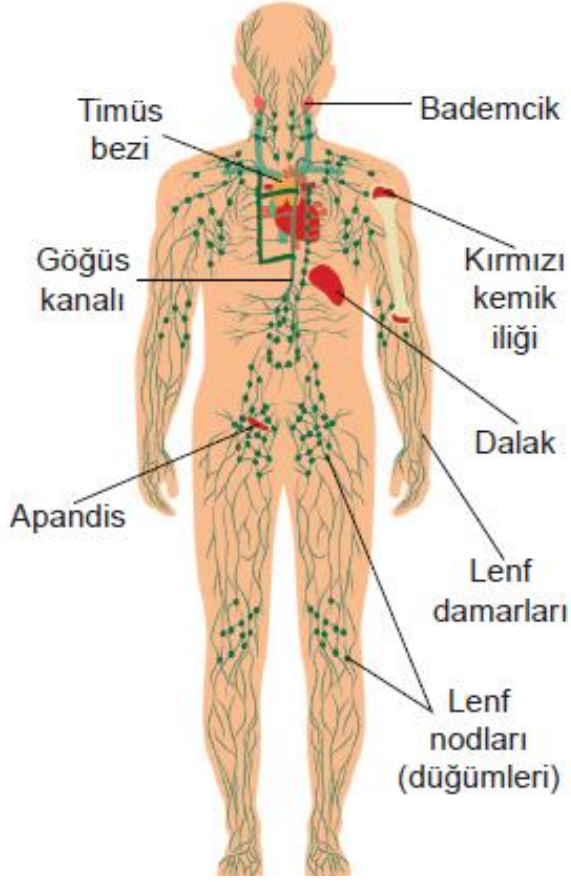
%20 acı gıdalar, (enginar, kuşkonmaz, acı kavun, kereviz, pırasa, lahana, şalgam...)

%20 tuzlu gıdalar, (sığır eti, peynir, tereyağı, yumurta, böbrek, kemik...)

%20 baharatlı (hardal, köri, sarımsak, zencefil, maydanoz, karabiber, soğan, biber...)  
gıdalardan oluşmaktadır.

## DETOKS TERAPİLERİ

Detoks terapileri hücrelerin besin ihtiyacını karşılamının yanında lenf sistemini güçlendirmek, bedensel, zihinsel ve ruhsal toksinlerden arınmak için düzenlenmiştir.



*Detoks kürlerinden yararlanan organlar*

**Bedensel toksinlerden arınmak için;** alkali özellik taşıyan (saf) su, yaş ve kuru meyveler, kök gövde ve yapraklardan oluşan sebze suları, salatalar, sebze çorbalarının dışında, ayrıca, sauna, hidro masaj ve kolon hidroterapiden yararlanır.

Sağlıklı bir kişi haftada 1 gün, ayda 3 gün, 6 ayda bir 5 ila 7 gün bedensel toksinlerden arınmak için gereken Detoks Kürlerini uygulamalıdır.

Yoga yapanlar ayda bir 36 saat susuz oruç kürüne girerek yiyip içmeden Detoks kürü uygularlar.



*Detoks kürlerinde tüketilen besinlerden örnekler.*



**Zihinsel toksinlerden arınmak için;** solunum egzersizleri, derin gevşeme, ormanda ve deniz kenarında yürüyüşlerden yararlanır.

**Ruhsal toksinlerden arınmak için;** meditasyon tekniklerinden yararlanır.



Sauna



Hidro Masaj



Kolon hidro terapi

#### Yararları:

- Kandaki negatif iyonları (temiz iyonlar) artırır, pozitif iyonları (kirli iyonlar) temizler.
- Özellikle merkezi ve periferik sinir sisteminin, salgı bezlerinin rejenerasyonunu destekler.
- Aerobik enerji metabolizmasının bozulmasını önler güçlenmesine yardımcı olur.
- Konsantrasyonu artırır.
- Lenf sistemini temizler, asit birikimini önler
- Bağırsaklardaki solucan ve parazitleri temizler
- Kansere dâhil lenf sisteminin sağlığının bozulmasına bağlı oluşan tüm hastalıkları önler ve tedavilerini destekler ömrü uzatır.
- Bedensel, zihinsel ve ruhsal toksinlerden arındırır.
- Kilo, hastalık ve yaşlılık sorunlarını önler ve tedavilerini destekler.

## UYKU TERAPİLERİ

Uyku; fiziksel ve psikolojik sorunların oluşmasını önleyip gidermenin yanında, yaşam enerjisini güçlendirmek için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır.

Vücut sağlığına yararlı olan melatonin, endorfin, serotonin gibi hormonların salgılanması için ileri saat uygulamasına göre 23:00 – 03:00 arasında, zarar veren ve depresif etkiye neden olan adrenalin, kortizol gibi hormonlar 06:00 – 07:00 den sonra salgılanır.

Bu nedenle ruh ve beden sağlığı için akşam yatış saatleri 22 ile 23, sabah kalkış saatleri de 06 ile 07 arasında olmalıdır.

#### Yararları:

- Uyku düzensizliklerini giderir.
- Vücutta yarar veren hormonların salgılanmasını hızlandırır. Zarar veren hormonların salgılanmasını engeller.
- Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak dinlendirir ve canlılık verir.
- Vücudu Egzersiz ve yoga yapmaya hazırlar.



## BİTKİ TERAPİLERİ (FİTOTERAPİ VE AROMA TERAPİ)

Bitkisel ilaçların tıpta kullanımı **Fitoterapi** olarak adlandırılır. Bitkilerle tedavi eski zamanlardan bu yana uygulanmaktadır.

Bu terapi yöntemi işlevleri zayıflayan organların fonksiyonlarını geri kazandırmak için düzenlenmiştir.

Her bir bitkide yüzlerce bileşik bulunmaktadır. Bu bileşiklerin bazıları vücuda faydalı olduğu gibi, bazıları da zararlı olabilir. Bu nedenle kulaktan duyma bilgiler ile bitkiler kullanılmamalıdır.

Bitkilerin;

- Çaylarından,
- Preslenmiş taze sularından,
- Fitofarmakonlarından,
- Uçucu yağlarından,
- Ekstratlarından,
- Tentürlerinden yararlanır.



*Aromatik Yağlar*



**Bitki çayı**

**Yararları:**

- Vücuttaki organları istem dışı uyarır ve canlılık kazandırır.
- Vücutta alkali ortam yaratır.
- Hastalıkların oluşmasını önler tedavilerini destekler.

Hazırlanmakta olan Doğal Terapi ve Yoga Merkezi kitabı, 2002 yılında yayınlanmış olan Hücre Rejenerasyonu kitabının geliştirilmiş halidir.

## HÜCRE REJENERASYONUNU ELEŞTİREN UZMANLARIN GÖRÜŞLERİ

*"Hücre Rejenerasyonu" kitabını, yazılışının değişik dönemlerindeki çalışmalarına tanık olarak, kitabın bitiminde tümünü gözden geçirerek değerlendirdim.*

*Kitabın uzun yıllar süren bir inceleme ve uzun yıllara dayalı bir deneyimin ortak ürünü olduğunu biliyorum. Yazar, mesleki kariyerinin oluşumunda önce batı yöntemleri ile yetişti, onları kullandı, hastalara uyguladı ve sonuçlarını değerlendirdi. Sonra, tüm dünyada olduğu gibi, doğu bilimine batının açılması döneminde, insanları sağlıklı kılma çalışmaları esnasında doğu bilimini okuyarak tanıdı, kaynaklarına erişti, onları uyguladı, hangi bölümleri kullanabileceğini gördü. Doğu bilimi, esas olarak deneyselliğe değil, uygulama ve elde edilen sonuçların yıllar süren gözlemlerine dayanıyor. Deneyselliğe dayalı batı biliminde, sonuçların geçerliliğini "olasılık hesapları" ile önceden saptamak mümkün. Hayvan deneyleri, biyomekanik, fizik, fizyolojik, biyokimyasal çalışmaların verdiği sonuçlar, belirli kurallarla insanlarda da uygulanıyor. Ancak, asırlara, bin yıllara dayalı uygulamaların gözlem ve değerlendirmeleri henüz batı biliminde mevcut değil. Doğu bilimindeki bu zengin ve uzun süreli gözlemlerin bir değer olduğu, artık batıda eskisi gibi hemen reddedilmiyor. Tam tersine doğu bilim deneyimine artık çok önem verilip, onların batı bilim yöntemleri ile araştırılmasına çalışıyor. Bunun en tipik örneği akapunkturdur. Artık birçok batı üniversitelerinde akapunkturu inceleyen büyük enstitüler var. Akapunktur, batıda günlük tedavi yöntemleri arasına girdi.*

*İşte "Hücre Rejenerasyonu" batı ve doğu biliminin verilerine dayalı bir sentezi bize tanıtıyor. Ayrıca bu kitap, yazarın yıllar süren uygulama yaşamının da bir ürünü.*

*Sayın Vedat Akar'ın meslek yaşamını başından beri tanıyorum. Mesleğine kendisini nasıl adadığının yıllar süren tanığıyım. Birlikte birçok hasta tedavi ettik. Terapist olarak sürekli bir uygulamacı, eczacı olarak yaptığı işin bilimsel yönlerini inceleyecek bilimsel yapıya, yetkiye sahip. Disiplinli, çalışkan, üretken kişiliği içinde sunduğu bu kitap, şüphesiz bundan sonraki uygulamalar içinde, ileriki değerlendirmelere açıktır.*

*Bu kitabın titiz bir çalışmanın sonucunda oluştuğunu bilerek, yararlanmak isteyenlere öneriyor, hastalara ve sağlıklı kalmak isteyenlere önemli yararlar sağlayacak bir kaynak olduğu inancımı belirtiyor, Sayın Vedat Akar'ı bu güzel eserinden dolayı kutluyorum.*

**Prof. Dr. Veli LÖK**



“Sayın Vedat Akar’ı uzun bir zaman diliminden beri tanımaktayım. Kendisi ile geçtiğimiz yüzyılda, bir söylev sonrasında, ilk karşılaşmamızda, insanlık adına bir şeyler yapmaya çalıştığı duygusu zihnime iyice kazınmıştı.

Bir kaç yıldır bağlantımız olmadığı halde, tesadüfen İstanbul’da, uluslararası bir konferansta, O’nun lütfü ile, bulutsuz gökyüzünde çakan bir şimşek gibi aniden karşılaştık.

Aradan geçen 15 yıla rağmen, ondaki güçlü karanlılık, içtenlik ve güzel bir şeyler yapma arzusunu aynen farkettim. İşin başından beri; zihninde doğu felsefelerinin görüşünü batı bilimi ile sentezleme düşüncesini taşıdı. Bu kitap bu yaklaşımın bir ürünüdür. Sn. Vedat Akar bu kitabında, insan bedeni ve zihni arasındaki ilişkiyi olabildiğince iyi bir şekilde anlatır. Ruhsal talebenin temelini oluşturan hayatın ahlaki yönünden yazmaya başlar ve konusunda alt üst edilmemiş tek bir taş bırakmaz.

Algıladığım, Sn. Vedat Akar’ın Türkiye’de yaşayan tüm insanlar için faydalı bir şeyler yapmayı arzulamasıdır. Bu büyük çabalar tabii ki boşa gitmeyecektir. Burada, okuyucudan ricam, tüm kitabı dikkatle baştan sona okumaları ve elde edecekleri bilgileri hayatlarına aktarmalarıdır.

Ümidim şudur ki; Vedat Bey’in iyilik dolu çabaları gerçekleşsin; Yoga’nın yüce amacı bilinsin ve tanınsın; mutlu dinamik, sağlıklı ve hür olsun bireyler ve de savaşlarla parçalanmış, acıyla kavrulmuş şu dünyamızın her bir köşesine getirsinler artık barışı...”

Acharya Hiranmayananda Art  
14.08.2001  
Asat Global R.U. x RAWA Secy (Dada)

## **DADA Ach. H. NANDA KİMDİR**

Hindistan doğumlu. Ananda Marga Cogo Derneği İstanbul Şubesi Başkanı.

Prashiksan Math Institute of Social and Intuitionnal Science, adlı merkezi İsviçrede bulunan uluslararası Yoga Üniversitesinde Yoga direktörüdür.

Dünyanın her ülkesinde yoga konferansları ve dersleri vermektedir.



*Değerli Okuyucular,*

*Günümüzde ülkemiz için en önemli sağlık sorunlarının başında Kalp ve Damar Hastalıklarının geldiğini hepimiz biliyoruz. Ne yazık ki Türkiye'de her yıl yaklaşık bir milyon kişi Kalp ve Damar Hastalıklarına yakalanıyor. Bu hastalıklar için en önemli riskler sigara, hayvani yağlarla beslenme, yüksek kan basıncı, şeker hastalığı, şişmanlık ve hareketsizliktir. Bu risklerin azaltılması kişiye bağlıdır. Bu açıdan yaklaşıldığı zaman düzenli egzersiz yapmanın Kalp ve Damar Hastalığının önlenmesindeki yeri yadsınamaz derecede önem taşıyor. Koroner Bakım Birimimize yatan myokard infarktüsü hastaların ancak %1'nin düzenli egzersiz yaptığı ortadadır. Bu nedenle Eczacı-Terapist Vedat AKAR'ın "Hücre Rejenerasyonu" isimli kitabının Kalp ve Damar Hastalıklarının da önlenmesinde önemli bir yeri olacağına inanıyor ve kendisini kutluyorum.*

**Prof. Dr. Güven ÇAĞATAY**

*Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Kardiyoloji Anabilim Dalı Başkanı*



*Hedefi ve içeriği ile oldukça kapsamlı tutulmuş bu kitap, çağımızın toplumsal bir problemi olan şişmanlığı önleme, sağlıklı ve uzun yaşam ideallerini ortaya çıkaran iyi bir kılavuzdur. Yazar bilgi ve deneyimine son bilimsel gelişmeleri de katarak iyi bir eser meydana getirmiştir.*

*Eczacı AKAR, bu çalışmalarıyla konuya verdiği tanı metodları, tedavi önerileri ve bunları açıklama biçimiyle doyurucu bir yapıt meydana getirmiştir.*

*Santral sinir sisteminin konuyla ilgisini güçlü bilgisi ve duru anlatımıyla pekiştiren AKAR'ın bundan sonraki çalışmalarının da bu öncülüğü devam ettirmesini dilerim.*

**Doç. Dr. İrfan PALALI**

*Beyin ve Sinir Hastalıkları Uzmanı*



Aziz kardeşim,

Lütfedip, armağan ettiğiniz "Rejenerasyon Metodu" adlı kitabı büyük bir zevk ve istifade ile okudum. Bilimsel içeriği ve sade uslûbu ile her kesimden tüm insanlarımızın anlayabileceği bir ifade ile yazılmış,. Eserden çok yararlandım. Okuyan herkesin de faydalanacağına inanıyorum.

İzmir'imize kazandırdığınız "sağlık istasyon"unuz bilimsel yönü, çağdaş anlayışı ve de araç gereçleriyle gerçekten bir övünç abidesidir. Bu esere ilaveten yayınladığınız kitapla bu konuya yayın yoluyla da katkıda bulunmuş oluyorsunuz. Alışılmışın ötesinde bilimsel ve çağdaş özelliğiyle eseriniz bu sahada bir kilometre taşıdır, yeni bir anlayışın ilkadımıdır.

Sizi, yarattığınız sağlık istasyonu ve bu eseriniz nedeniyle yürekten kutluyorum.

Değerli kardeşliğiniz ve seçkin niteliklerinizle bundan böyle de başkaca eserlerde üreterek tıp ve spor dünyamıza kazandıracağınıza inanıyorum.

Başarılarınızın devamı dileğiyle saygı ve sevgiler sunarım.

**Dr. Kunter PERİM**



Bundan iki yıl önce artan sırt ağrılarım sebebiyle Sistem Sağlığa gittiğimde sayın Vedat Akar'ı yazmakta olduğu bu kitabın son hazırlıkları içinde buldum.

Büyük bir heyecan içinde şevkle çalışıyordu. Hazırlanmakta olan kitabın konusu çok geniş tutulmuş idi.

Hücre rejenerasyonuna yardımcı olabilmenin yanında hücre dejenerasyonunu önleyebilmek için alınması gereken tetbirleri birlikte incelemek çok geniş bir yelpazae oluşturmaktaydı.

Bu sebeple konuyu iyi işleyebilmek, her gün öğrendiği yeni bilgileri hem uygulamaya koymak hem de kitaba aktarmak kolay olmazdı. Vedat Akar büyük bir azim ve çalışma sayesinde bu zor işi başarı ile tamamladı. Kendisini kutluyorum.

Tatbikata gelince; Batının bilimsel yöntemlerle bulup geliştirdiği metodlara, Doğu biliminin binlerce yıllık gözlem ve uygulamaları sonunda ortaya çıkmış tedavi metodlarını bilinçli bir şekilde birleştirerek onları büyük bir ustalıkla hastalarına uygulamaktadır.

Edindiği bilgileri ve deneyimlerini başkaları ile paylaşmak arzusu bu kitabın hazırlanmasında büyük etken olmuştur. Daima yeniliklere açık bir çalışma tarzını benimlemiş arkadaşımın başarılığını devamını dilerim.

**Op. Dr. Abdurrahman Turan**



Prof. Dr. Paolo GUIDI  
Ortopedi Kliniği Serbest Doçenti  
Genova/Italia

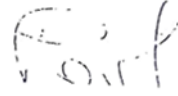
Muhterem Bay Vedat,

Bayan Annabella Sponza Reggio'ya tatbik ettiğiniz tedavi fevkalade güzel neticeler vermiştir. Fevkalade kelimesini kullanmak dahi azdır.

Yapılan fevkalade iş için tebriklerimi sunmak isterim.

Türkiye bizden uzak olması nedeniyle size hasta göndermek olanağı mevcut olmadığından üzgünüm.

Saygılarımla Paolo GUIDI



### **HÜCRE REJENERASYONU UYGULAYAN KİŞİLERİN GÖRÜŞLERİ**

Onbeş-yirmi yıl gibi uzun bir süredir sebebi bulunamayan şiddetli ağrılardan şikayetlerim vardı. Yurt içinde ve dışında pek çok doktora ve sağlık kuruluşuna gittim. Yapılan tedavilerin ve kullandığım ilaçların maalesef hiç bir yararı olmadı. Buna karşılık sağlıklı olan böbrek, karaciğer gibi çok önemli diğer organlarımda bozuldu. Gittiğim her doktor bana yüzmemi, jimnastik yapmamı ve zayıflamamı önerdi. Ama hiç birisi bunları nasıl yapmam gerektiğini anlatmadı. Yanlış yapılan bütün bu çabalar beni daha da kötüleştirdi. Üç ay öncesine kadar bitik, ağrılardan dolayı çaresiz ve uzun zaman intiharı dahi düşünecek halde idim. Ta ki Vedat Akar'la onun müthiş Hücre Rejenerasyon yöntemi ile tanışmaya kadar. Sistem Sağlık İstasyonu'nun her biri ayrı ayrı bir değer olan çok tatlı elemanları ve Vedat bey'in yaptırdığı eşsiz kültürel hareketleri ve önerdiği beslenme yöntemi sayesinde bugün kendimi en az 10-15 yaş gençleşmiş ve dinç hissediyorum. Ağrılarım çok şükür azaldı. Hayata bağlılığım arttı ve geleceğe dönük karanlık bakışım aydınlandı.

İzmir'de oturup Vedat bey'i ve Hücre Rejenerasyon yöntemini tanımış olmaktan ve bu imkanlardan faydalanabiliyor olmaktan kendimi son derece şanslı ve mutlu hissediyorum. Ve diliyorum ki herkes bu şans kullanabilsin.

İyi ki Varsın Vedat Akar ve iyi ki çok sevgili halacığım seninle tanışmak için beni zorla ikna etti. İkinize de sonsuz teşekkürler

**Berrin SARIOĞLU**

\* Atalay Noyaner, İşadamı;

Vedat Akar ve "Hücre Rejenerasyonu" nun değerini ancak uygulayan takdir edebilir.

\* Osman Algan, İnşaat Mühendisi;

Doktorum diz bağlarımdaki sakatlığın egzersizlerle iyileşmezse ameliyat gerekeceğini söyledi ve Sistem Sağlık İstasyonuna gönderdi. Buradaki çalışmalarla dizim iyileşti, fazla kilolarımı attım, sigarayı bıraktım, genel sağlığımla kazandım. Daha sonra geçirdiğim bir kaza sonucu boynumdan sakatlandım. Boynumla ilgili olarak doktorum ameliyat önerdi. Kendisinden Sistem Sağlık İstasyonuna göndermesini rica ettim. Üç hafta sonraki kontrolde doktorum ameliyatsız tamamen iyileştiğimi söyledi.

\*Tuncay Gülçur;

Geçirdiğim trafik kazası sonucu kalça nahiyem başta olmak üzere birçok kemiğim kırılmıştı. Yataktan nasıl kalkacağımı düşünürken, Rejenerasyon metodu ile tanıştım. Şu anda iyi yürüyorum. Kazadan önceki yüksek tansiyon ve kilo şikayetlerimden de kurtuldum. Sigarayı da bıraktım.

\*Ben Levent Pekmezci, 27 yaşındayım. Sistem Sağlık İstasyonu'nda, belimdeki rahatsızlık nedeniyle durdum. Doktor bel fıtığı olma aşamasına kadar geldiğimi söylemişti.

Kesinlikle eğilemiyor, ayakkabı, çorap giymekte çok zorlanıyordum. Ancak burada bana uygulanan metotla 20 günde bütün ağrılarım ve vücudumdaki olumsuzluklardan (duruş bozukluğu bazı kas ve eklemlerin gerektiği gibi kullanılmaması) kurtuldum. Fakat çalışmaya devam ediyorum. Çünkü bu metodun yalnız tedavi için değil genel yaşam için de çok faydalı olduğuna, vücuda canlılık, kaslara ve eklemlere hareketlilik dolayısıyla ruha huzur verdiğine inanıyorum. Sistem Sağlık İstasyonu'nda belimdeki rahatsızlık nedeniyle durmuştum. Oysa şimdi son derece sağlıklı devam ediyorum hayatıma.

\*Feridun Güventürk, İşadamı;

72 yaşındayım. Kendimi bileli sık sık anjin ve farenjit olurdum. Kaslarımda ve eklemlerimde romatizma ve artroz gibi şikayetlerim vardı. Romatizmal şikayetlerim kalbim dahil bütün vücudumu sarmıştı. Yaklaşık otuzbir sene önce Vedat Akar'la tanıştım ve onun bu gün Hücre Rejenerasyonu kitabında topladığı terapi yöntemlerine başladım ve düzenli devam ettim. 1986 yılında açık kalp ameliyatı oldum. Uyguladığım bu yöntem sayesinde operasyonun başarılı geçmesine ve operasyon sonrası tekrar eski gücüm kazanmaya yardımcı oldum. Bu arada egzersizle yürüyüşlerime hiç ara vermeden 2001 yılına kadar sağlıklı bir yaşam sürdürdüm. 2001 Şubat ayında tekrar açık kalp operasyonu olmam gerekti. Amerika'da Clevlant şehrinde Clevlent Kliniğinde kalbimdeki beş ana damara bypass yapıldı. Operasyondan sonraki gün hemen Kliniğin Rehabilitasyon bölümünde rehabilitasyona alındım. Bu arada 15 kg vermiştim ve kendimi çok halsiz hissediyordum. Burada yedi günlük rehabilitasyon uygulamalarının Vedat Akar'ın Hücre Rejenerasyonu kitabında önerilen yöntemlerin aynısı olduğunu görünce İzmir'e döndüm. Vedat Akar'la iki ay hiç ara vermeden terapi uyguladım. Bu arada operasyonumdan bir ay sonra prostat operasyonu geçirdim. Bu her iki operasyonun vücuduma verdiği zararlardan iki ay içerisinde kurtularak tekrar eski gücüm kavuştum. Bu gün son operasyondan sonra yedinci ayım dolmuştur ve ben sanki hiç operasyon geçirmemiş gibi kendimi sağlıklı hissediyorum. Bunda Hücre rejenerasyonunun uygulanan doğal tedavi yöntemlerinin katkısı olduğuna inanıyorum ve bu yöntemleri büyük bir şevkle sürdürüyorum.