

ANTI-AGING VE MEDİKAL YOGA

“Günümüzün ve Geleceğin Vazgeçilmez İhtiyacı”




DOĞANIN EŞSİZ GÜZELLİKLERİ İÇİNDE YER ALAN YAŞAM VADİSİ
SİZİN DE EVİNİZDİR

YAŞAM VADİSİ

Vedat AKAR
Eczacı ve Terapist

TEL: +90 232 422 29 29
GSM: +90 549 252 94 86
+90 533 696 46 14

www.izmiryasamvadisi.com
 @yasamvadisibornova

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.

Pek yakında, **Anti-Aging** ve **Medikal Yoga** kitabını yayınlamaya hazırlanmaktadır.

YAŞAM VADİSİ HAKKINDA Anti-Aging ve Medikal Yoga Merkezi

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.

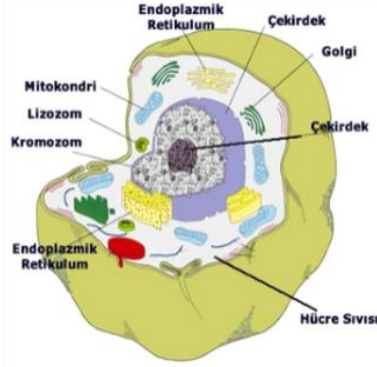
Bulunduğu bölgenin iklimi, pozitif iyonlardan (kirli hava) arındırılmış ve negatif iyonlarla (temiz hava) donatılmıştır.

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.

ANTI-AGING VE MEDİKAL YOGA 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.

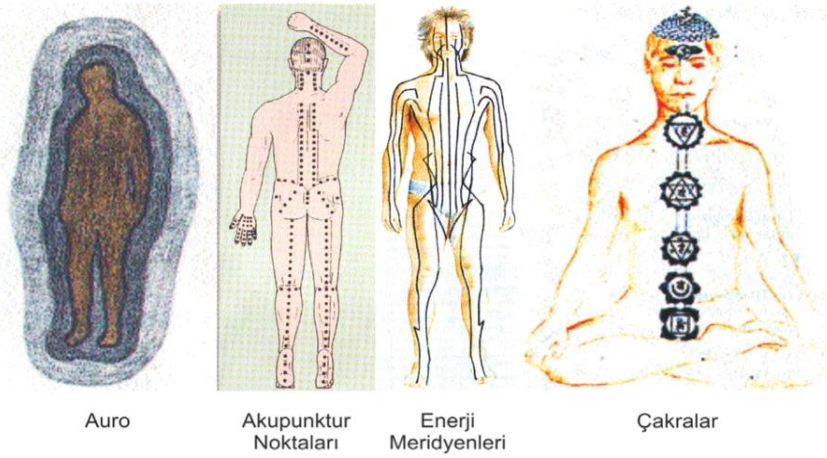
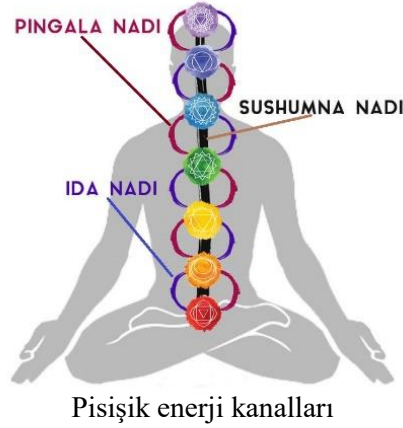


Hücre

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>Solunum S.</p>	<p>Omurga & Omurilik Anatomisi</p>	<p>Hormonal S.</p>	<p>Sindirim S.</p>	<p>Boşaltım S.</p>
<p>Ürogenital S.</p>	<p>Sinir ve Dolaşım S.</p>	<p>Lenf S.</p>	<p>Dolaşım S.</p>	<p>Hareket S.</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"iz. 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 nezleden 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 ilaç ve tedavi yöntemlerinin amacı sağlık sorunlarının oluşmasını önlemek değil var olan hastalıkları tedavi etmektir. Sağlık sorunlarının oluşmasını önlemenin yanında oluşan sağlık sorunlarını rehabilite etmenin, insani duygu ve düşünceleri geliştirmenin çaresi ise **Yaşam Enerjisini** güçlendirmektir.

YAŞAM ENERJİSİ?

Hücreler yaşamlarını sürdürebilmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Hücreler bu ihtiyaçlarını:

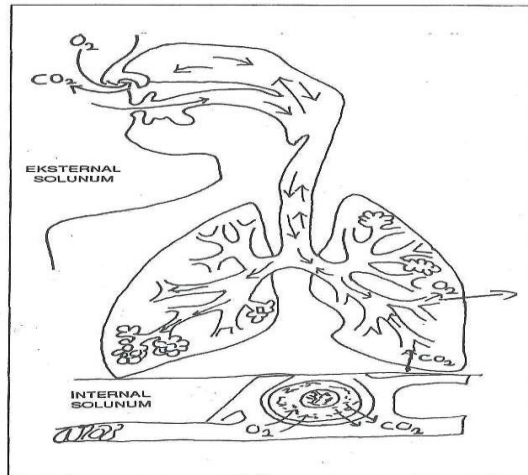
- A- Aerobik ve Anaerobik metabolizmadan
- B- Kozmik Enerjilerden karşılarlar

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 **İnternal Solunum** (iç solunum) olarak adlandırılır.



Eksternal ve Internal solunum görüntüsü

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

Internal solunumun güçlendirilmesi için nefes ve hareket kombinasyonun da yapılan **Egzersiz Terapileri 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 Metabolizmadan** karşılanır. Bunun sonucunda oksijen yetersizliği ve karbonhidratların yıkımından dolayı oluşan laktik asit birikimi nedeniyle vücutta şiddetli ağrı ve yorgunluk, metabolizma bozukluğuna bağlı kilo, hastalık ve yaşlılık sorunları oluşur.

Aerobik Metabolizmanın güçlendirilmesine yardımcı olan fiziksel aktivitelerin yanında açık ve temiz havada, dağ başlarında deniz kenarlarında, yürüyüş ve yüzme sporları yapan kişiler ise sağlıklı ve uzun ömürlü yaşarlar.

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 makineye 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.

Auramızı kuşatan Kİ Enerjisinin olumlu etkilerinin sağlıklı olarak vücuda alınabilmesi ve hücrelerimize dengeli olarak dağıtılabilmesi için; psişik anatomide var olduğu düşünülen **Susumna, İdea 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**

* İdea 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.

Hücrelerin oksijen, besin ve hormon ihtiyaçlarının karşılanmasına, hücrelerin yapısındaki karbondioksit ve metabolizma artıklarının uzaklaştırılmasına, fiziksel anatomide yer alan ve psikolojik anatomide var olduğu düşünülen organların fonksiyonlarının korunmasına ve bir uyum içinde çalışmasına yardımcı olan bu yöntemlerin hepsi birbirinden önemlidir. Biri olmazsa diğerleri eksik kalır. Bu nedenle aerobik metabolizmanın güçlendirilmesine ve kozmik enerjilerin kullanılmasına yardımcı olan doğal terapi ve yoga yöntemlerinin hepsini uzun ve sağlıklı yaşam bilimi olan **Anti-Aging ve Medikal Yoga** çatısı altında toplamış bulunmaktayım.

Bu çatının altında;

1. Solunum Terapileri
2. Egzersiz Terapileri ve Yoga türleri
3. Masaj Terapileri
4. Beslenme Terapileri
5. Detoks Terapileri
6. Uyku Terapileri
7. Bitki Terapileri

yer almaktadır.

Apophitozis olarak adlandırılan programlanmış hücre ölümünün ve **Hücre Dejenerasyonu'nun** (harabiyet) yavaşlatılmasına, **Hücre Rejenerasyonu'nun** hızlandırılmasına, Fiziksel ve psikolojik sorunların **Rehabilitasyonuna**, Beden zihin ve ruh sağlığının **güçlendirilip dengelenmesine** yardımcı olan bu yöntemler hastalıkta ve sağlıkta gençlikte ve yaşlılıkta herkesin vazgeçilmez ihtiyacıdır. Örtünecek barınacak ve karnını doyuracak kadar rızka sahip olan herkes tarafından yaşama geçirilebilir.

Bu yöntemleri yaşama geçiren kişiler

- İnsani duygu ve düşüncelerini geliştirirler.
- Hamilelik dönemini daha sağlıklı geçirirler.
- Çağa uygun gelişim ve değişim gösterirler.
- Öğrencilik yıllarında ve iş hayatında başarılı olurlar.
- Kilo, hastalık ve yaşlılık sorunları yaşamazlar.
- Sağlıklı ve uzun ömürlü yaşarlar.
- Biyolojik olarak genç kalırlar.
- Cinsellikle ilgili sorunlar yaşamazlar.
- İş ve yaratıcı güçlerini geliştirirler.
- Çağın sorunlarına karşı dayanma gücü kazanırlar.
- İlaç ve tedavi yöntemlerini destekler.
- Alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığından kurtulurlar.

Yarım asrı aşan mesleki bilgi ve tecrübelerimin ışığında hazırlamış olduğum **Anti-Aging ve Medikal Yoga**'nın eğitimleri **günü birlik, yatılı ve Online sistemi** ile 29 Eylül'den itibaren başlayacaktır.

"Önceki yıllarda doktorlar insanlardan hasta olmalarını önlemek için ücret alırlar hastalandıklarında ücretsiz tedavi ederlerdi"

Anti-Aging ve Medikal Yoga bu esaslar doğrultusunda tasarlanmıştır.

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

İletişim:

+90 232 422 29 29

+90 549 252 94 86

+90 533 696 46 14

ECZ. Terapist Vedat AKAR

ANTI-AGING VE MEDİKAL YOGA EĞİTİMLERİ

“İnsan vücudunda;

Bedenin üstünde beyin,

Beyinin üstünde zihin,

Zihnin üstünde,

Tahayyül ve muhakeme gücü vardır.

Oda eğitimle kazanılır.

Anti-aging ve medikal yoga eğitimleri bu esaslar

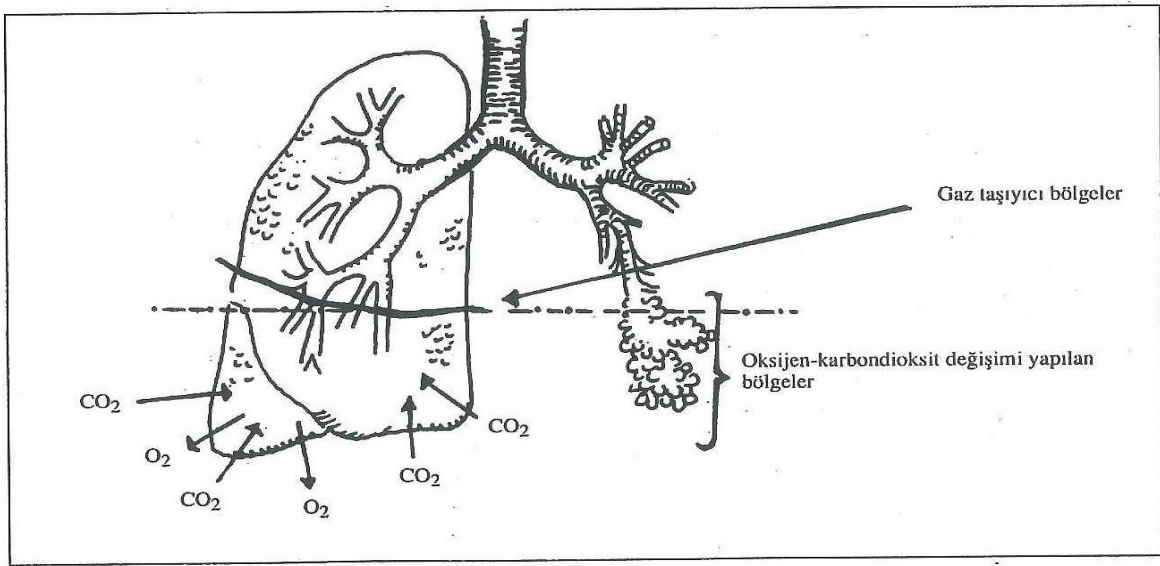
doğrultusunda verilmektedir.

ANTI-AGING VE MEDİKAL YOGANIN YAŞAMA GEÇİRİLİŞİ

1. SOLUNUM TERAPİLERİ

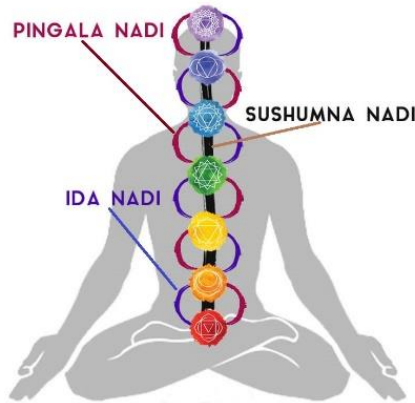
“Nasıl nefes aldığını söyle, senin kim olduğunu söyleyeyim.”

Atmosfer havasıyla kan arasında ki oksijen karbondioksit değişimini gerçekleştiren **akciğerlerin** sağlığını ve fonksiyonlarını güçlendirmek, Auramızı kuşatan kozmik enerjilerin vücuda alınmasına yardımcı olan **id’a, piungala ve susumna** olarak adlandırılan üç adet psişik enerji kanalını kontrol etmek ve onlara hükmetmek için düzenlenmiştir.



Atmosfer havasındaki oksijen ile kanda ki karbondioksitin değişimine yardımcı olan bölgeler

Auramızı kuşatan kozmik enerjilerin vücuda alınmasına yardımcı olan Psişik Enerji Kanalları



Nefes alıp vermenin doğrularını öğreten bu terapi yöntemi başlı başına bir bilim dalıdır. “Svaradoya yoga” olarak adlandırılır.

Akciğerlerin sağlığını ve fonksiyonları güçlendirmek için diyafram, göğüs (interkostal ve eksterkostal kaslar), sırt, boyun karın ve alt karın solunumları, id’a ve piungala’nın fonksiyonları kontrol etmek ve denetlemek için Pranayama solunumu, Susumna’nın fonksiyonlarını kontrol etmek ve denetlemek için Solunum=OM meditasyonu geliştirilmiştir.

Akciğer sağlığını ve fonksiyonlarını güçlendiren solunum tekniklerini yaşama geçiren kişiler akciğerlerin, kalbin ve iç organların bir uyum içinde çalışmalarına yardımcı olurlar. Akciğer kapasitelerini, kalp atım volümünü ve aerobik enerji metabolizmasını güçlendirirler.

Solunum=OM meditasyonunu yaşama geçiren kişiler; düşüncelerini ve yansımalarını kontrol ederler. Böylece maymun iştahlı zihin! “tek noktaya yoğunlaşmış”, keskin zekâya sahip bir zihne dönüşür. Bu tek noktaya yoğunlaşmak, yoga ve meditasyon açısından çok önemlidir. Ayrıca hayatta ne yaparsak yapalım ne işle meşgul olursak olalım başarılı olmak için o tek noktaya yoğunlaşmış(odaklanmış) zihnin yardımına her zaman ihtiyacımız olacaktır. Bu solunum tekniği, yogilerin **kula kundalini** enerjisini yukarı çekerek, insanı varoluşunun en yüksek seviyesine, epifiz salgı bezinin en uç noktasına yükseltmek için kullandıkları bir metottur.

Pranayama solunumunu yaşama geçiren kişiler tamamen sağlıklı ve hastalısız bir bedene sahip olurlar.

Solunum terapilerini yaşama geçirmeyen kişiler ise yaşam enerjilerini kaybederler, hasta olmadan hasta gibi yaşarlar.

SOLUNUM TERAPİLERİNİN YAŞAMA GEÇİRİLİŞİ

“Svaradoya yoga”

Solunum terapileri;

Zihinsel denetim

Diyafram, Göğüs, Sırt, Boyun, Karın ve alt karın solunumu.

Solunum=OM Meditasyonu

Pranayama olmak üzere 4 ana bölümden oluşur.

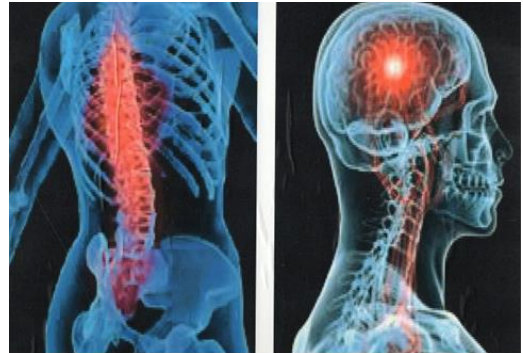
1. Zihinsel denetim:

“Bir insan ya zihnindeki olayların kölesi olarak yaşar ya da soluk alış verişlerini izleyerek kendi kendisinin efendisi olmaya başlar.”

Solunum terapilerinin uygulanışı zihni denetim altına almakla başlar

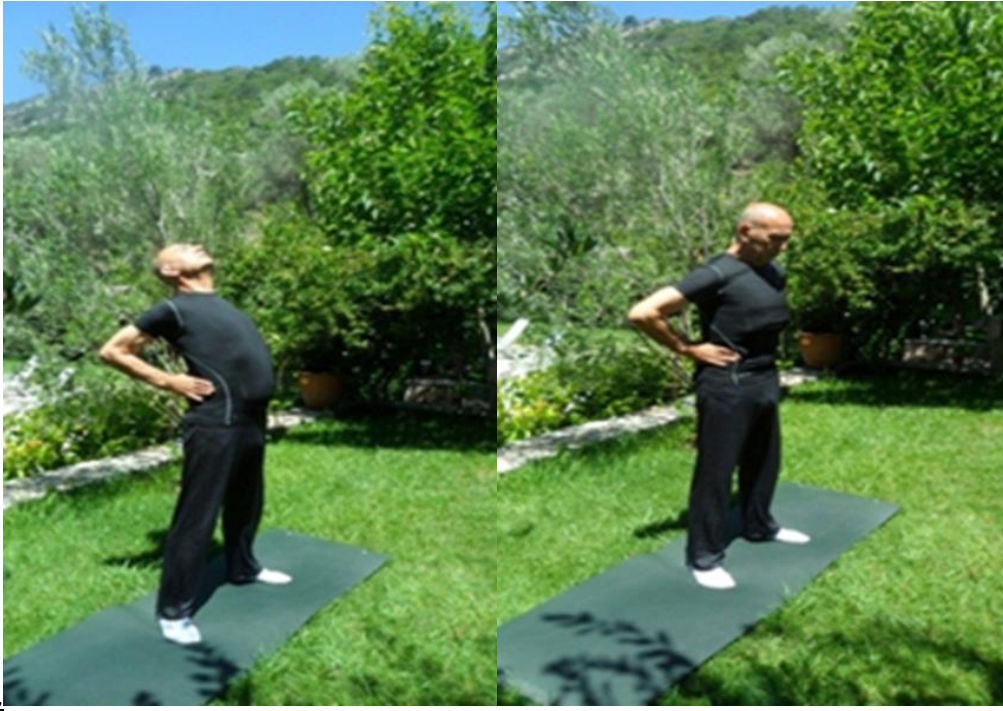


Zihinsel denetimin uygulanışından bir örnek

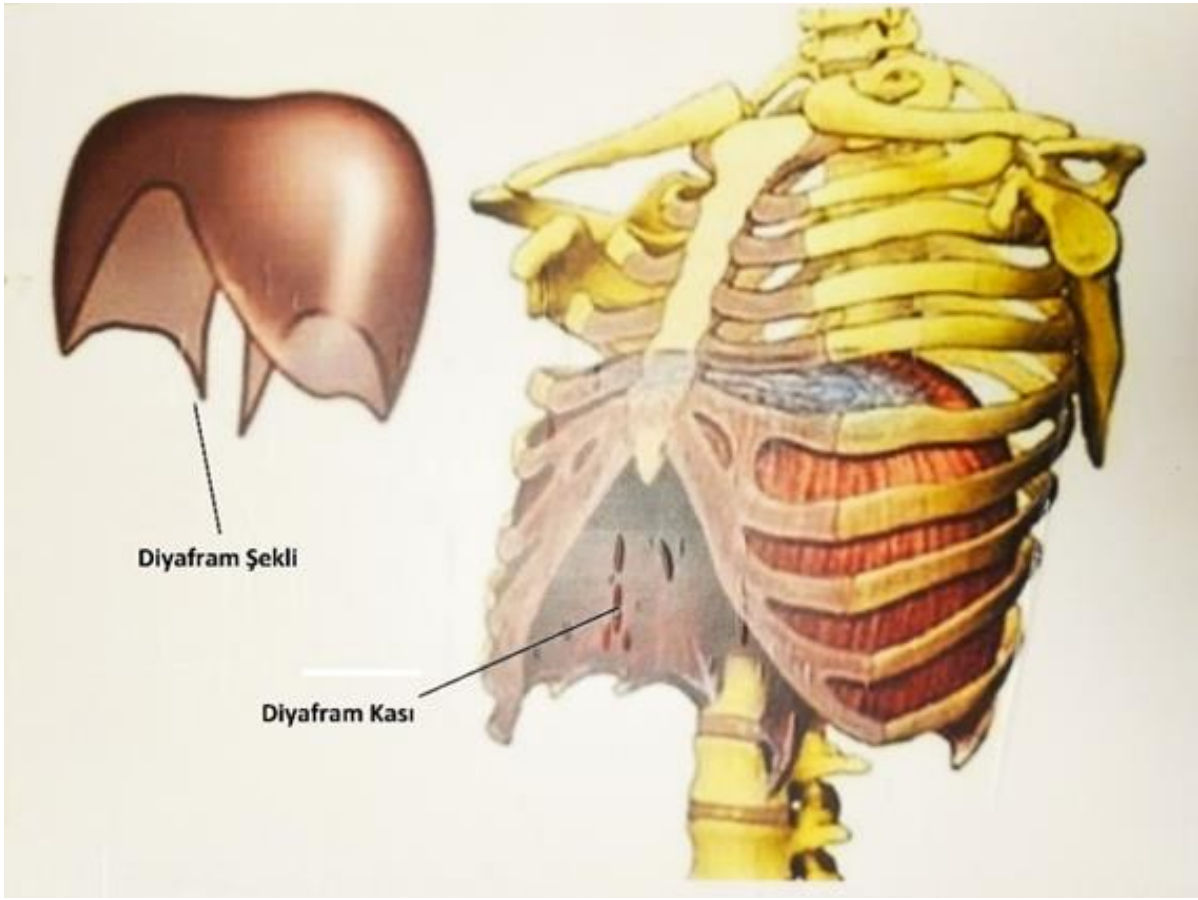


Zihinsel anatomi

2.a. Diyafram, göğüs sırt, boyun solunumu



Diyafram, göğüs, sırt ve boyun solunumundan görüntüler.



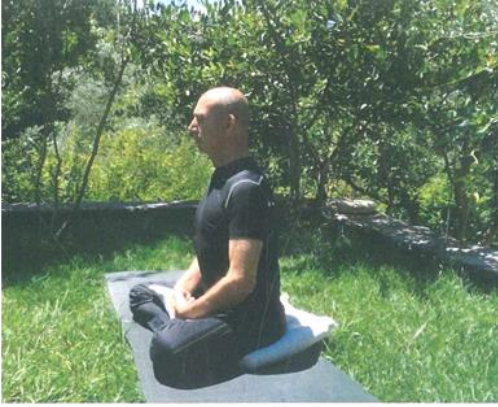
Sağlıklı bir diyafram ve göğüs kafesinin görüntüsü

2.b. Karın Solunumu



Karın ve alt karın solunumundan görüntüler

3. Solunum=Om Meditasyonu



Solunum-Om Meditasyonu'nun uygulanışından örnek bir görüntü

4. Pranayama



Pranayama Solunumundan örnek bir görüntü

2. EGZERSİZ TERAPİLERİ VE YOGA TÜRLERİ

Akciğer, karaciğer ve salgı bezleri tarafından kana verilen oksijen, besin ve hormonların hücrelere iletilmesine ek olarak, hücrelerin yapısındaki karbondioksit ve metabolizma artıklarının uzaklaştırılmasına yardımcı olmanın yanında omurilik içinde dolaşan kozmik enerjilerin vücuda dengeli bir şekilde dağıtılmasına yardımcı olmak amacıyla birçok egzersiz ve yoga türü geliştirilmiştir.

Anti-Aging ve Medikal Yoga da;

- A) Omurga ve Omurilik Rehabilitasyonu (omurga ve omurilik yogası)
- B) Tao'cu Yoga (iç sistem de yer alan organların yogası)
- C) Hareket Sistemi Rehabilitasyonu (geriatrik yoga)
- D) Raca-dhi Raca Yoga (Kral Yoga) yer almaktadır.

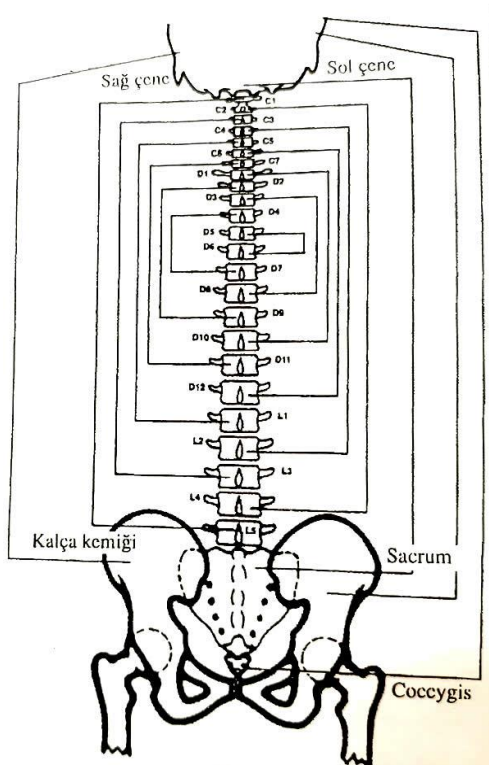
Fiziksel anatomide yer alan ve psikolojik anatomide var olduğu düşünülen organların fonksiyonlarının korunmasına ve bir uyum içinde çalışmalarına yardımcı olan bu yöntemler hastalıkta, sağlıkta, gençlikte ve yaşlılıkta herkesin vazgeçilmez ihtiyacıdır.

A) OMURGA VE OMURİLİK REHABİLİTASYONU

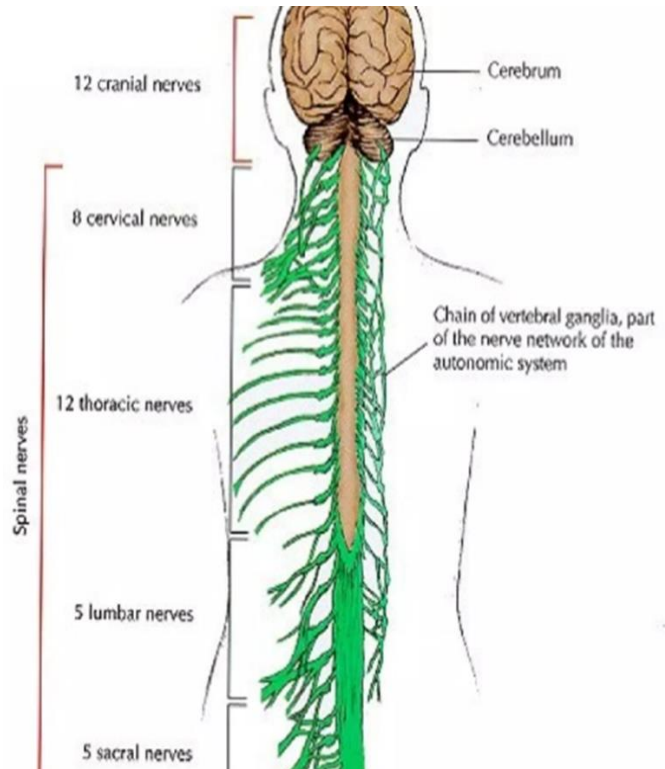
"omurga ve omurilik yogası"

Kana verilen besin oksijen ve hormonları, omurga ve omuriliğin anatomik yapısında yer alan hücrelere yönlendirmek ve bu hücrelerin yapısında ki karbondioksit ve metabolizma artıklarını temizlemek için düzenlenmiştir.

"Bir kasın kasılması için sinirler tarafından uyarılması gerekir, kalpten çıkan kan sinirler tarafından uyarılan kaslara gider."




Omurga Segmaları (Disklerinin) Anatomik Görüntüsü



Omurga ve omurilik anatomik görüntüsü

YARARLARI

Örneğin Tablo 1:

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

Omurga ve omiriliğin anatomik yapısında yer alan omurga segmalarının sağlığının korunmasına, sinirlerin beslenmesine kumanda ana ve alt merkezlerinin güçlenmesine yardımcı olur.

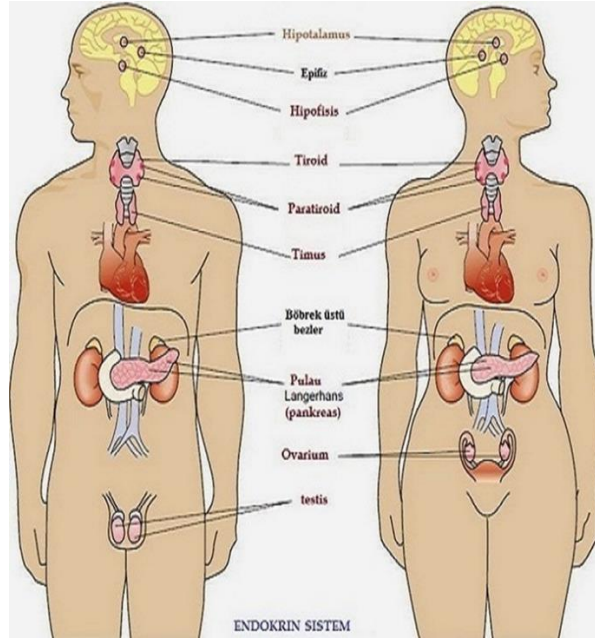
Tablo 2:



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 Gripi, 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, Sivilleler 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 Ağrıları.
Th2	Kalp, Kalp Kapakçıkları ve Çevresi, Kalp Damarçıkları.	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, Siville, 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, Karn, Üst Bacak	Kramplar, Nefes, Alma Sorunları, Aşırı Asitlenme, Varisler.
L3	Cinsel organlar, Rahim, Mesane, Dizler	Yumurtalık Sorunları, adet Sorunları (Düzensiz veya Ağrılı Periyodlar), Düşük Gece İşlemesi, Cinsel Güçsüzlük, Menapoz ve Antrepoz Sorunları, Muhtelif Diz Sorunları
L4	Prostat, Alt Sırt Kasları, Siyatik Sınır	Siyalik, Bel Tutulması, Zor Ağrılı ve sık idrar, Sırt ve Bel Sorunları
L5	Alt Bacak, Zıplama Masrafları, Ayaklar.	Alt Bacak dolaşım bozukluğu, Mafsal Şişkinliği, Zayıf Mafsallar ve Ayak Şişmesi, Ayakların Üşümesi, Zayıf Bacaklar, Baldır Krampları.
Kuyruk Kemigi	Kalça Kemigi, Basen.	Kalça ve Basen Bölgesi Sorunları, Omurga deformasyonları.
Kuyruk Sokumu	Son Barsak, Anüs	Hemoroidler, Anüs Kaşıntısı, Otururken Omurga Dibi Ağrıları.

Omurgadan çıkan sinirler (duyu, otonom, somatik sinirler) tarafından uyarılan organların beslenmesine ve toksinlerden arınmasına yardımcı olur. Beslenme bozukluğuna bağlı meydana gelen rahatsızlıkları rehabilite eder.

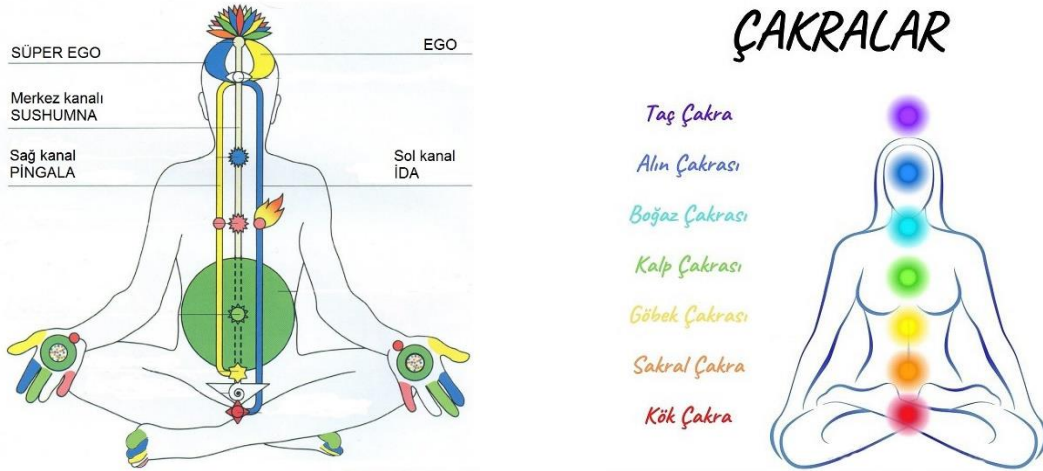
Tablo 3:



Endokrin (hormonal) sistemi

Salgı bezlerinin beslenmesine ve toksinlerden arındırılmasına yardımcı olur.
Hormonların düzenli salgılanmasını sağlar.

Tablo 4:



İDA, PİNGALA, SUSHUMNA ve ÇAKRALAR

Omuriliğin yapısında yer aldığı olduğu düşünölen pisişik enerji kanalları ve çakraların anatomik yapısının sağlığını korur.

**OMURGA VE OMURİLİK SAĞLIĞININ KORUNMASINA YARDIMCI OLAN
EGZERSİZ, ASANA, MEDİTASYON, KAYROPRAKTİK ve REİKİ DEN GÖRÜNTÜLER**



Umurga ve omurilik sağlığının korunmasına yardımcı olan egzersiz ve asanalardan görüntü



Lotus duruşu ve Kayropraktik uygulanişından örnek

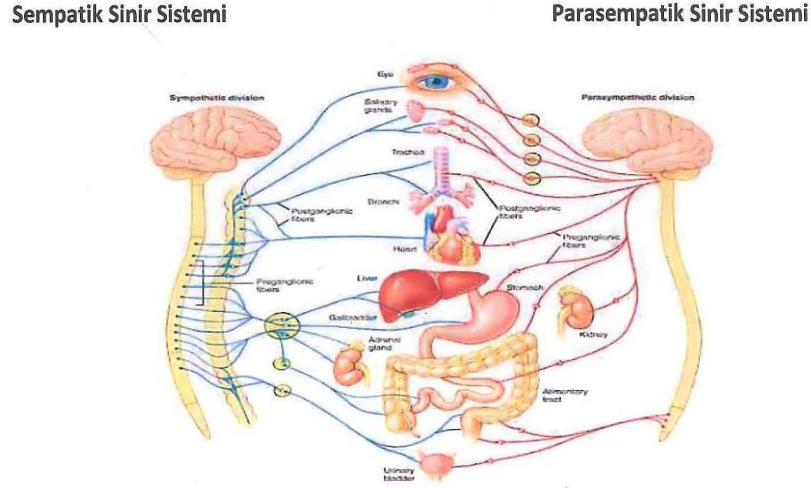


Reiki uygulanişından örnekler

B) TAO'CU YOGA (İÇ EGZERSİZLER)

“iç sistem de yer alan organların yogası”

İç sistemde yer alan organların çalışmaları, otonom sinir sistemi ve salgı bezlerinin salgıladığı hormonlar tarafından istem dışı olarak düzenlenir. Bu nedenle iç organlar anaerobik (havasız) metabolizma koşullarında fonksiyonlarını sürdürürler. Batı tıbbında, iç organların aerobik ortamda çalışmalarını desteklemek amacıyla herhangi bir egzersiz türü geliştirilmemiştir.



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 β -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.

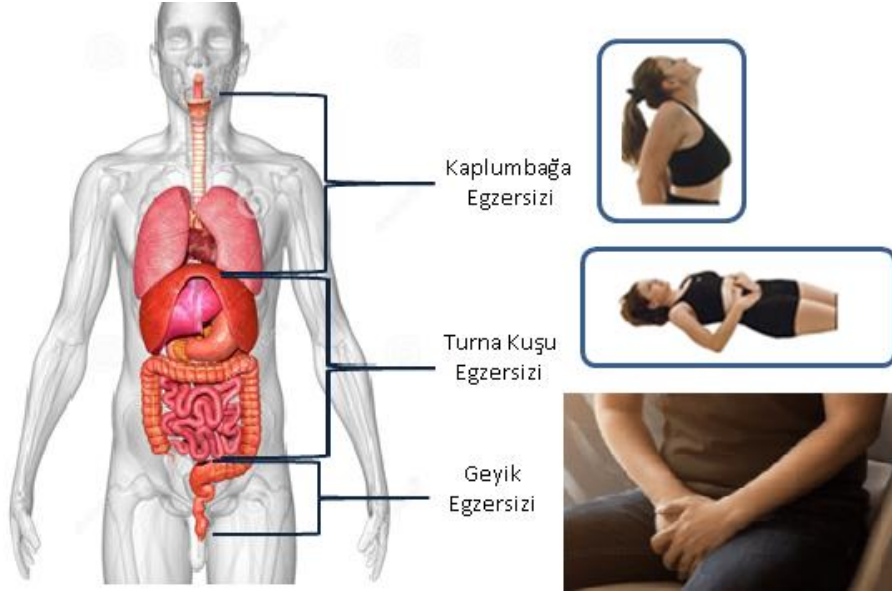
İç sistemde yer alan organların nefes ve hareket kombinasyonlarıyla yapılan egzersizler, oksijenlenmelerine ve bir uyum içinde çalışmalarına yardımcı olmak için, yaklaşık 5000 yıl önce eski Çin'de yaşayan Tao'cu bilgeler tarafından Tao'cu Yoga geliştirilmiştir.

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.

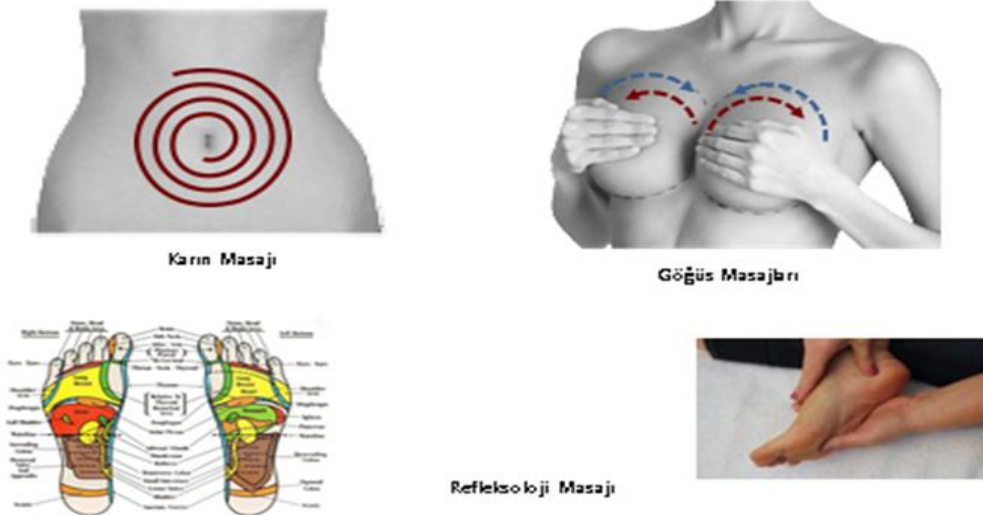
Tao'cu Yoga, sağlıklı ve uzun yaşamları ile tanınan **Geyik, Turna kuşu ve Kaplumbağa**'nın yaşam tarzlarından esinlenerek tasarlanmıştır. Tao'cu bilgelere göre, yaşam enerjisi gökyüzündeki kozmik enerjilerin, yeryüzündeki enerjilerin ve insan enerjisinin toplamından oluşur.

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

1- İnce Barsaklar



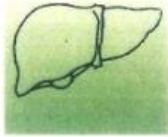
2- Mesane



3- Kalp



- Karaciğer ve safra kesesi



5- Böbrekler



6- Mide



7- Pankreas



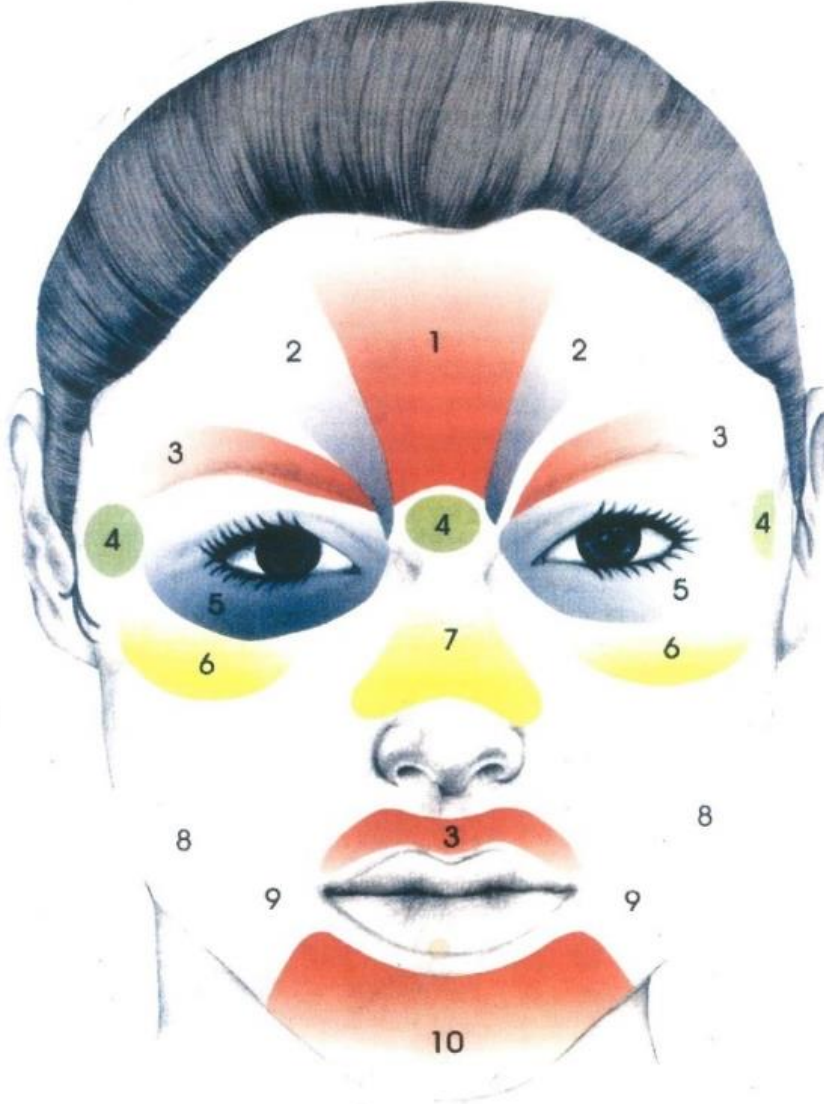
8- Akciğerler



9- Kalın Barsak

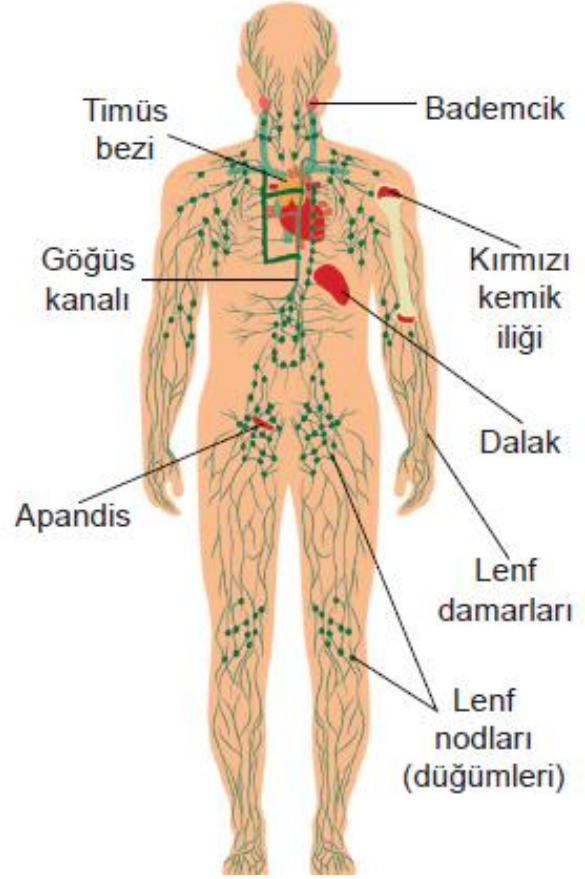


10- Genital sistem organları



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 apophtozise 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.



Tao'cu yogadan yararlanan diğer organlar

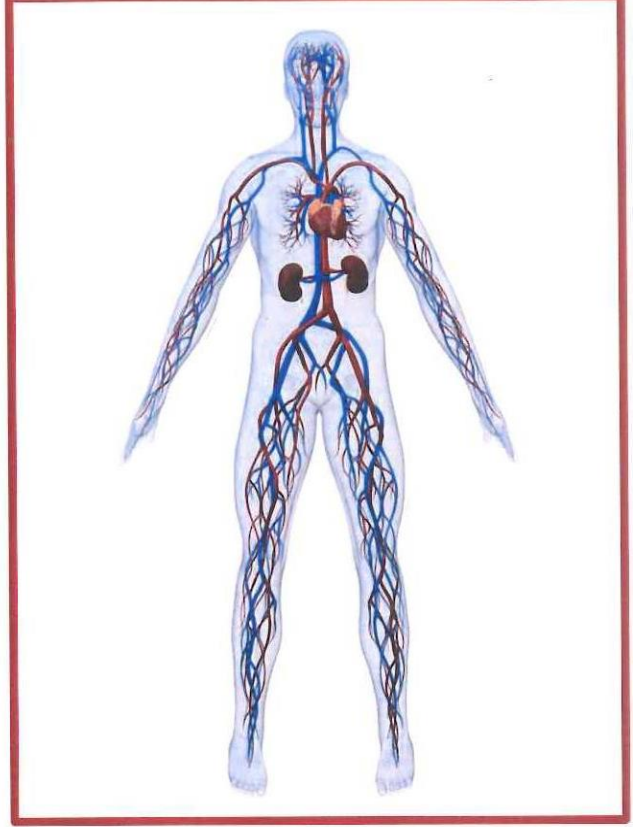
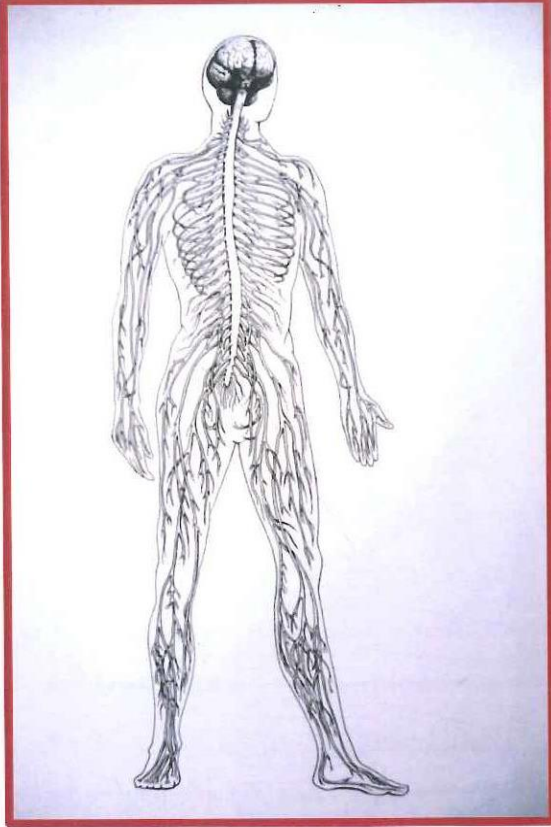
- Kolesterol, şeker, tansiyon, Alzheimer, Parkinson, demans, hazımsızlık, kabızlık, ödem, rahim, yumurtalık, prostat, cinsel isteksizlik, kısırlık ve **kanser** gibi sorunların rehabilite edilmesine yardımcı olur.
- Lenf sisteminin kirlenmesini önler ve temizlenmesine yardımcı olur.

C) HAREKET SİSTEMİ REHABİLİTASYONU

"geriatrik yog"

Kalpten çıkan kanı (besin, oksijen ve hormonları), somatik sinir sistemi tarafından istem içi yönetilen hareket sistemi kaslarının anatomik yapısındaki hücrelere yönlendirir. Bu bölgede yer alan hücrelerin yapısındaki karbondioksit ve metabolizma artıklarının arındırılmasına yardımcı olur. Vücudu Yoga asanalarını yapmaya hazırlar.

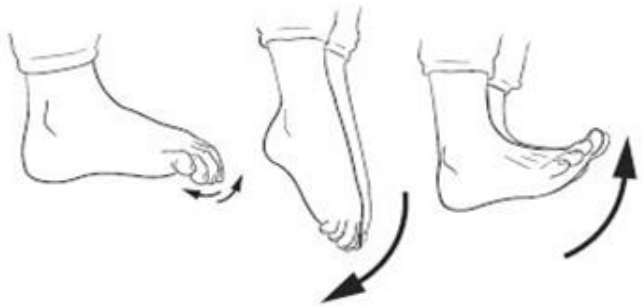
Gövde, baş, boyun, üst ve alt extrimite egzersizleri olmak üzere dört ana bölümden oluşur.



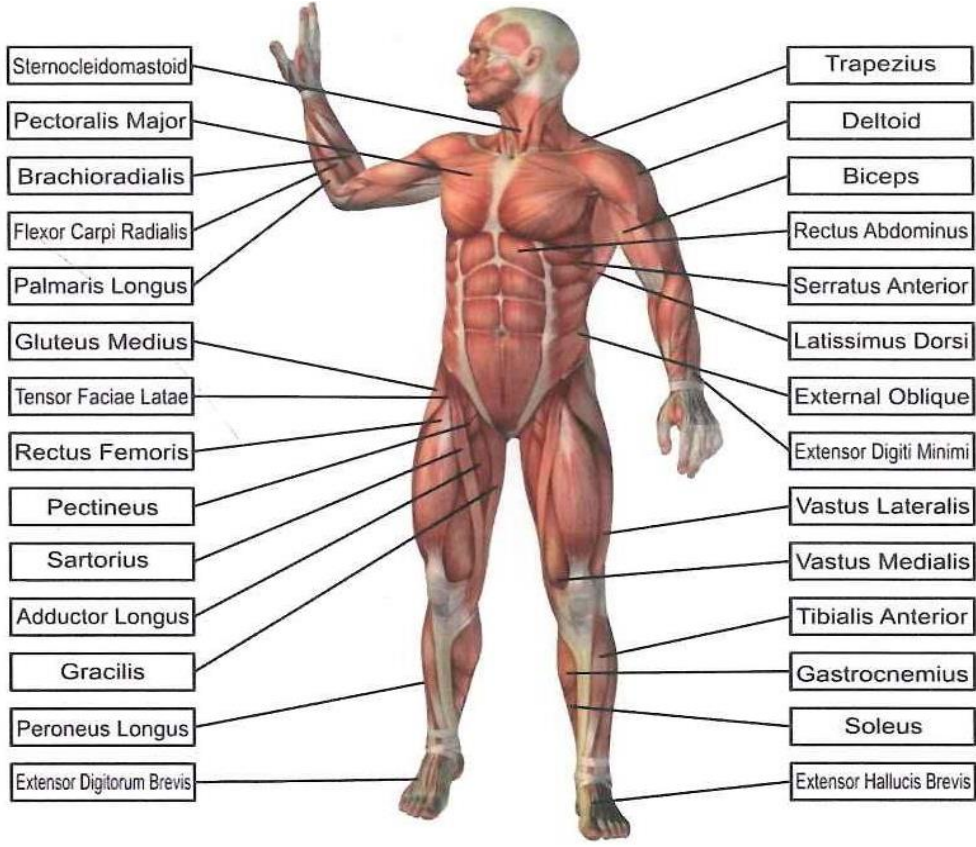
Hareket sisteminde yer alan sinirler ve damarlar



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 ve ayak parmaklarındaki rahatsızlıkları;
Sırt, omuz, dirsek, el bileği ve el parmaklarında görülen, ortopedik ve travmatolojik rahatsızlıkları rehabilite eder ve vücudu yoga yapmaya hazırlar.
- Hareket sisteminde yer alan organların apoptozis ve dejenerasyonuna uğramasını yavaşlatır, rejenerasyonlarını hızlandırır.
- Vücuda çabukluk ve hareketlilik kazandırır.

D) RACA-DHI RACA YOGA

“kral yoga”

Yoga 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. Anti-aging ve medikal yoga’da bu yoga türlerinin en önemli yönlerini birleştiren **Raca-dhi Raca Yoga** uygulanmaktadır. Bu yoga tekniğini uygulayan kişiler beden, zihnen ve ruhen dengeli olarak gelişirler. Var oluşlarının amacına ulaşırlar. **Raca-dhi Raca Yoga** bu amacı gerçekleştirmek için;

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

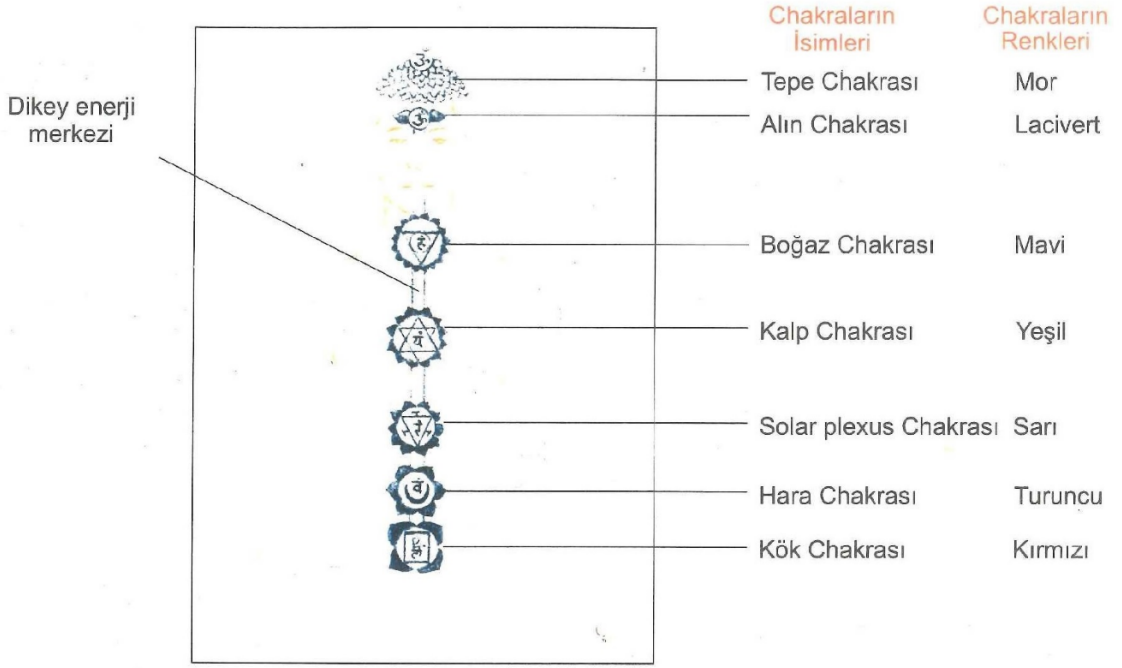
Raca-dhi Raca Yoga sistemi içeriğinde Astanga Yoga vardır. Günümüzden 2300 yıl kadar önce PATAÑJALİ tarafından tanıtılan bu sistemin metotları Ananda Marga öğretileri tarafından kademeli olarak öğretilir. Asta sekiz demektir. Aunga ise uzuv anlamına gelir. Dolayısı ile Astanga Yoga sekiz kollu yoga anlamına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



Meditasyon duruşu (LOTUS)



Yoga asanalarından (duruş) örnekleri



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, meme, dolaşım sistemi, dorsal vertebra	Sevgi, insanlık duygusu
Solar 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.

3-MASAJ TERAPİLERİ



Aroma terapi masajı



Refleksoloji Masajı



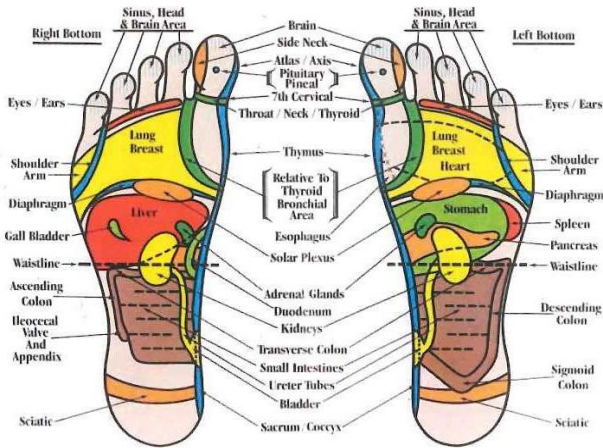
Medikal masaj



Genel Masaj



Selülit masajından görüntüler



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.

4-BESLENME TERAPİLERİ

“Aerobik Metabolizmanın güçlendirilmesine yönelik beslenme biçimleri”

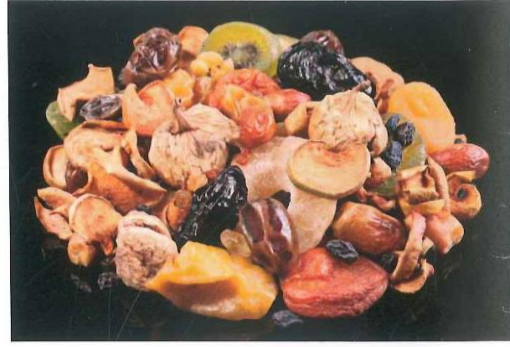
Beslenme Terapileri, hücrelerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları su, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineralleri düzenli ve dengeli olarak karşılamak için düzenlenmiştir. **Vejetaryen, Retoks ve Tao’cu** beslenme yöntemleri olmak üzere üç ayrı gruptan oluşur.

a) Vejetaryen Beslenme

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

***Vejetaryen** beslenmede hayvani gıdalardan tamamen uzak durulur. (Hayvansal gıdaların sindirimi için vücut asit salgılar. Asidik ortamda beynin 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 karşılayabilir. Bu gıdalara erişimi olmayan vejetaryen beslenenler esansiyel amino asitlerden yeterli yararlanamazlar.

***Lakto Vejetaryen** beslenmede hayvani gıdaların sadece süt, yoğurt ve peynir gibi ürünlerinden yararlanır.



Vejeteryan Beslenme menüsünden örnek

Yararları

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

b) 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.

c) Tao'cu Bilgelere (Çin Tıbbına) Göre Beslenme Tarzı

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, (siğir eti, peynir, tereyağı, yumurta, böbrek, kemik...)

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

gıdalardan oluşmaktadır.

5-DETOKS TERAPİLERİ

Detoks terapileri bedensel, zihinsel ve ruhsal toksinlerden arınmak için düzenlenmiştir

Bedensel toksinlerden arınmak için; alkali özellik taşıyan su, yağ ve kuru meyveler, kök gövde ve yapraklardan oluşan sebze suları, salatalar, (bir dakikadan fazla haşlanmamış) sebze çorbalarının dışında, ayrıca, sauna, hidro masaj ve kolon hidroterapi ile 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.



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) arttırır, pozitif iyonları (kirli iyonlar) temizler
- Özellikle merkezi ve periferik sinir sisteminin, salgı bezlerinin rejenerasyonunu destekler.
- Aerobik enerji metabolizmasının bozulmasını önler güçlenmesine yardımcı olur.
- Konsantrasyonu arttırır.
- Lenf sistemini temizler, asit birikimini önler
- Bağırsaklardaki solucan ve parazitleri temizler
- Kanser dahil 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.

6-UYKU TERAPİLERİ

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

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.
- Vücuda yarar veren hormonların salgılanmasını hızlandırır. Zarar veren hormonların salgılanmasını engeller.
- Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak dinlendirir ve canlılık verir.
- Egzersiz ve yoga yapmayı kolaylaştırır.



7-BİTKİ TERAPİLERİ

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

Bu terapiler 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 yararlanılır.



Aromatik Yağlar



Bitki çayı

Yararları:

- Vücuttaki organları istem dışı uyarır ve canlılık kazandırır.
- Hastalıkların oluşmasını önler tedavilerini destekler.