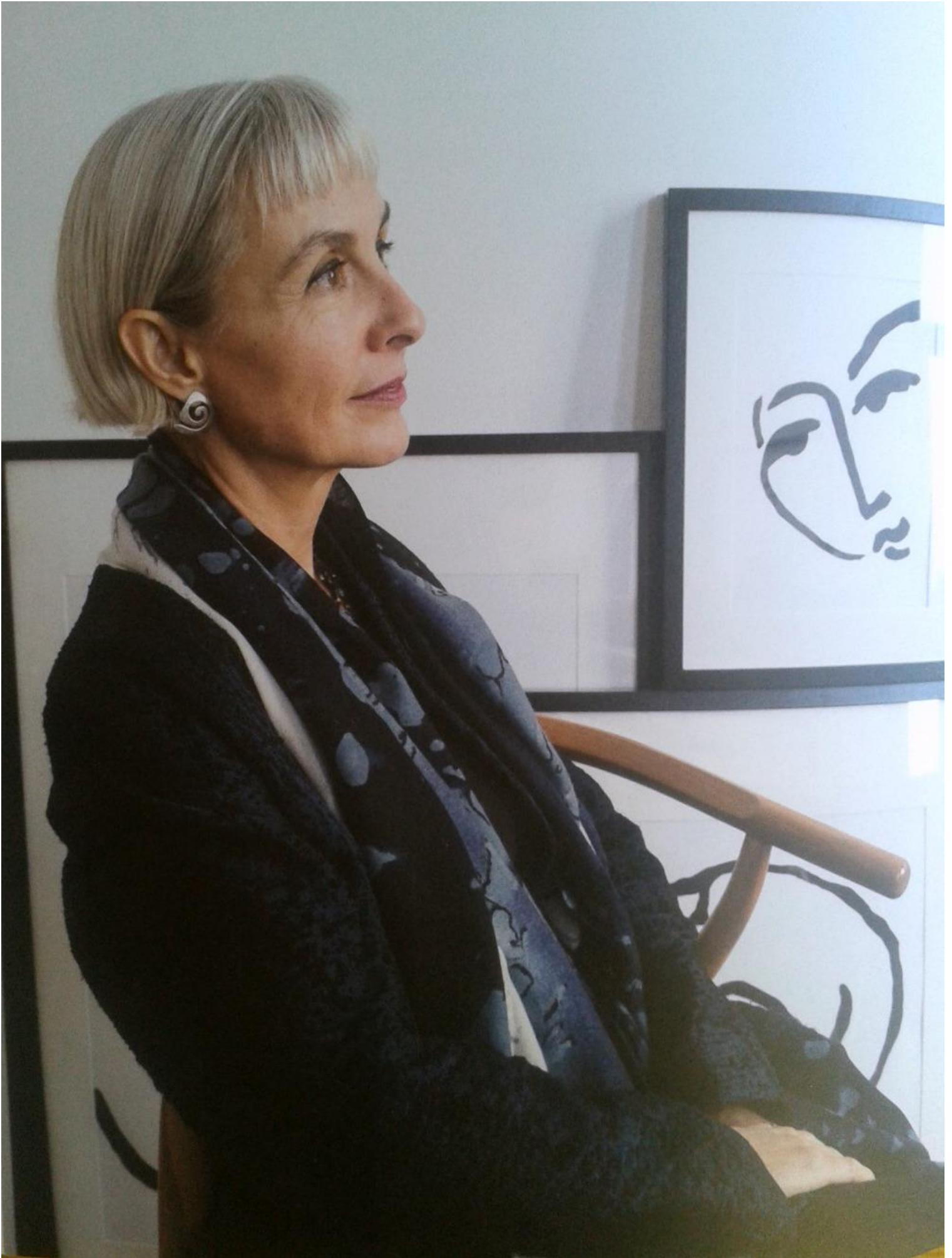


BOTANIK '18 / COOKLIFE.COM

# cooklife

FOOD, LIFESTYLE & PEOPLE

No. 12



# Doğal HARMONİ

## Marielle Mercadier

röportaj & fotoğraf Sinem Uysal

**Yaratılışın en büyük gizemi olan ve beyin ile paralel çalışan beden, bize yer yeryüzünde verilmiş en değerli hediyemiz! Marielle Mercadier bu değerli hediyeyi yıllar boyu küçük sihirli dokunuşlarla nasıl koruyacağımızın en değerli öğreticisi. Doğal malzemeler ve yöntemlerle hazırlayacağınız naturopati ve aromaterapi konularında uzman olan Mercadier'ın ilham veren cümleleri arasında kaybolmaya hazır mısınız?**

**Sevgili Marielle, sürdürdüğün yaşam boyunca nasıl bir yolculuk yaptığını merak ediyoruz. Bize biraz geçmişinden bahsedebilir misin?**

Güney Fransa'da doğdum ve hayatımın yarısından fazlasını yurt dışında geçirdim. Yirmi iki senedir de Türkiye'deyim. Fransa ve Almanya'da ekonomi, işletme ve Avrupa Birliği Hukuku alanında eğitim gördüm ama doğal sağlık yöntemlerine olan tutkum lise yıllarımda başlayıp hiç peşimi bırakmadı. Belki de bu tutku, hastalıklarla dolu geçirdiğim çocukluk ve gençliğimden ileri geliyor. O dönemde ağır ilaçlar

kullanmak zorunda olduğum için, yaşadığım sağlık sorunlarına doğal çözümler aramaya yöneldim. Ayrıca çok sevdiğim anneannemi genç sayılacak bir yaşta nedeni bilinmeyen ve tedavisi olmayan bir otoimmün hastalıktan kaybettik. Bu hastalığın karşısında ailece hissettiğimiz çaresizliği, derin acı ve hüznü hiç unutmayacağım. Mevcut tıp sisteminde çok büyük bir eksiklik olduğunu hissediyordum ve bu yüzden de arayışa çıktım.

Uzun seneler pek çok beslenme tarzı, detoks ve doğal sağlık yöntemleri denedikten sonra 2000 ile 2007 yılları arasında Fransa'nın önde gelen naturopati uzmanı Dr. André Passebecq'den naturopati ve aromaterapi konularında eğitim aldım. Naturopatik beslenme, çiğ beslenme, detoks, şifa orucu, uçucu yağlar, beden ve nefes çalışmaları gibi doğal şifa uygulamalarıyla bedenin doğal iyileştirici gücünü destekleme yöntemlerini öğrendim. Ayrıca Osho Pulsation nefes terapisi, masaj terapisi, Eden enerji tıbbı ve kinezyoloji konularında eğitim aldım. Almanya'da kozmetik endüstrisinde ve Türkiye'de turizm sektöründe, thalassoterapi ve spa merkezlerinde yöneticilik yaptım. Doğal sağlık eğitmeni ve beden

terapisti olarak çeşitli merkezlerde bireysel seanslar ve grup çalışmaları düzenledim. Doğal harmoni programları ile sağlık, beslenme, detoks ve aromaterapi hakkında bilgiler ve deneyimlerimi paylaşmaya devam ediyorum.

**Hayat tarzında değişiklik yapmak isteyenler, sizin programlarınızla beraber yaşamlarında nasıl farkındalıklar kazanmayı hedefliyor?**

Doğal harmoni eğitim programları beslenme ve hayat tarzı konusunda değişiklik yapmak ve daha sağlıklı ve zinde bir yaşam yaratmak isteyenleri desteklemek üzere tasarlanmıştır. Böyle bir programa ilgi duyan, ilk önce yaşadığı kilo veya sağlık sorunlarına farklı, doğal ve bütünsel bir çözüm bulma arayışında. Örneğin daha önce diyet yapmış olabilir ve artık klasik bir diyet yapmak istemiyor. Gerçekten de uzun vadede bedenini ve ruhunu besleyen bir beslenme ve yaşam tarzı yaratmak istiyor. Aynı zamanda katılımcı sağlık sorunları yaşayabilir.

Bunun çözümünü doğal yollardan çözmek isteyebilir. Eğitim programlarında katılımcılarla beraber sağlık yolculuğuna çıkıyoruz ve adeta birbirine kenetlenen bir takım oluyoruz. Yeme, çalışma ve yaşam alışkanlıklarına bakıyoruz ve oradaki aksaklıları gözlemliyoruz. Her bir aşamayı katılımcıların ihtiyaçlarına ve hayat tarzına göre, tek tek ve her şeyi ortaya çıkarmak üzere düzenliyoruz. Bilinçli olarak hayatımıza değişiklik yapmak isteyebiliriz ama bilinçaltımızda buna engel olabilecek bir sürü inanç kalıpları olabilir. Örnek olarak derinlerde sağlıklı olmayı layık olmadığımızı, kilo vermek veya iyileşmek imkânsız olduğunu inançlara sahip olabiliriz. Bu engellerle yüzleşip bizi kısıtlayan inanç kalıpları PSYCH-K gibi bir yöntemle dönüştürmek mümkündür. Ayrıca kilo ve sağlık sorunlarımız bize hayatımız hakkında değerli mesajlar iletir. Bu yüzden biz de beden-zihin-ruh ilişkisini araştırıp, kilo ve sağlık sorunlarının daha derin anlamını keşfediyoruz. Gerçek şu ki iyileşme, değişim ve dönüşüm; kendimizi ve bedenimizi sevmek, bedenimizi ve ruhumuzu dinlemek ile başlar.

### **Sizin uzmanı olduğunuz yöntemler neler? Hangi konular için sizinle iletişime geçebiliriz?**

Doğal harmoni çalışmaları naturopati, aromaterapi, ve enerjetik beden uygulamalarını kapsıyor. Doğal harmoni kilo ve sağlık sorunlarına doğal ve bütünsel bir çözüm arayanlar için uygun bir yaklaşım. Sağlığınızın sorumluluğunu kendi elinize almak, kendiniz ve çocuklarınız için kalıcı sağlığın temellerini atmak, sağlıklı beslenmeyi ve yaşamayı hayat tarzı haline getirmek ve doğal şifa yöntemleriyle bedeninizin doğal iyileştirici gücünü desteklemek istiyorsanız benimle iletişime geçebilirsiniz.

### **Naturopati ve Aromaterapi konularından pek bilgi sahibi değiliz. Bize bu konular hakkında açılım yapabilir misiniz?**

Naturopati "doğanın yolu" anlamına gelir. Naturopati beslenme, detoks, şifa orucu, doğal şifa yöntemleri ve sağlıklı yaşam prensiplerine dayanır. Dünya çapında uygulanan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanınan bir doğal sağlık/geleneksel tıp yöntemidir.

Naturopati felsefesine göre, sağlığın temeli doğa kanunlarına uygun bir hayat sürmekte yatar. Kültürümüzde genelde hastalığa olumsuz bir olay hatta bir düşman gibi bakmaya alıştık. Yani bir hastalığa "yakalanıyoruz", sonra onunla "mücadele ediyoruz" veya "savaşıyoruz". Bizi rahatsız eden semptomları bastırmaya veya ortadan kaldırmaya çalışıyoruz. Naturopati ise rahatsızlığın kök nedenlerini keşfetmeyi ve kaldırmayı hedefliyor. Naturopatinin temel amacı bedenin kendi kendini iyileştirme gücünü doğal yollardan desteklemek. Yöntem olarak naturopatik beslenme, detoks, şifa orucu, nefes egzersizleri, dinlenme ve uyku, hareket ve egzersiz, stres yönetimi ve gevşeme yöntemleri, meditasyon, hidroterapi (su ile terapi), helioterapi (güneş ile terapi), masaj terapisi, şifalı bitkiler, aromaterapi vb uygulanır. Aromaterapi denince Türkiye'de herkesin aklına kokular ve masaj geliyor. Oysa, aromaterapi kokuların ötesinde bitkilerin çiçek, yaprak, kök, odun, kabuk ve meyvelerinden elde edilen uçucu yağların kullanıldığı çok yönlü doğal bir terapi yöntemidir. Uçucu yağlar, öz bitkisel yağlar, esansiyel yağlar veya başka bir deyişle aromaterapi yağları bir bitkinin yaşam gücünü büyük ölçüde içeren son derece konsantre ve etkin maddelerdir.

### **Aromaterapinin çok yönlü, pratik ve etkin bir doğal şifa yöntemi olduğundan bahsediyorsunuz. Bu yöntemi herkes uygulayabilir mi? Nasıl bir eğitim sürecinden geçmek gerekiyor?**

Uçucu yağlar güçlü ve etkin maddeler olduklarından onları çok dikkatli ve bilinçli bir şekilde kullanmak gerekir. Her alanda olduğu gibi kuralları bilmek ve ona göre davranmak gerekir. Eğitimlerde benim için güvenlik ön planda. Güvenli ve etkin aromaterapi uygulamaları için katılımcılarla gerekli bilgileri ve ipuçları paylaşıyorum. Bazı uçucu yağların kontra-endikasyonları var. Yani hamilelik ve çocukluk döneminde çok hassasiyet göstermek gerekir. Genel olarak hem güvenli hem de çok etkili, yetişkinlere ve çocuklara uygulanabilecek uçucu yağlara odaklanıyorum. Eğitimlerin amacı aromaterapi konusunda olası uygulamaya hataları önlemek ve sağlam bir temel oluşturmak.

Eğitim teori ve pratikten oluşuyor. Katılımcı hem uçucu yağları keşfediyor, kokular ve kendi üzerinde etkisini hissediyor hem de kullanmayı ve çeşitli karışımlar hazırlamayı öğreniyor. Katılımcılarla çok sayıda karışım tarifleri paylaşıyorum. Aynı zamanda karışımların ve uygulamaların altında yatan mantığını anlatıyorum ki, katılımcılar evde kendi karışımlarını yaratmak için donatılmış olsun.

### **Doğa ile uyum içinde yaşamak nasıl mümkün olabilir?**

Doğa ile uyum içinde yaşamak için doğanın içinde olmak şart değil... Tabii ki yaşasak çok güzel olur, çok yardımcı olur ama büyük şehirde yaşıyorsanız bile doğa ile uyum içinde yaşamak mümkün. Doğada veya şehirde aynı şekilde güneş doğuyor ve batıyor. Gece-gündüz ritmi var, mevsimler değişiyor. Bedeniniz doğanın bir parçası olarak da her an yanınızda ve onun kendine özgü ritimleri ve gereksinimleri var (sağlıklı beslenme, dinlenme, uyku, hareket, ışık, güneş, hava, su vb.). Bence doğanın ve bedeninizin ritimlerine saygı duyarak yaşamak, doğa ile uyum içinde yaşamak demektir. Mesela mevsim sebze ve meyveleri tüketebilir, beslenme biçiminizde mevsimlere göre ayarlayabilirsiniz. Her gün yaz-kış demeden gün ışığında dışarıda en az bir yarım saat geçirebilirsiniz ki, hormon dengesi için bu çok önemli. Akşam saatlerinde ise melatonin salgısını desteklemek için evde ışıklarınızı azaltabilirsiniz. Arada bir parkta, ağaçların olduğu bir alanda veya sahilde zaman geçirebilir; bir ağaca dokunabilir veya yaslanabiliriz. Güzel havalarda çıplak ayaklarla çimlerde yürüebilirsiniz. Bunlar çok basit ama önemli şeyler. O kadar basit ki, bunların önemini ve sağlığımızın üzerindeki etkisini gözden kaçırmaya eğilimliyiz.



OUVREZ  
TOUX  
TES  
YEUX

**Sağlığımızı nasıl koruyabiliriz? Verebileceğiniz küçük anekdotlar bizi çok mutlu eder.**

Sağlık denince aklıma bir yapboz geliyor. Bir sürü farklı parçalar var ama tek bir parça eksikse resim tam olamıyor ve bir şeyler eksik kalıyor. Bir önceki soruda saydığım etkenler mesela sağlığımızı korumakta önemli bir rol oynuyor. Beslenme, yaşam tarzı ve stres yönetimin yanı sıra sevgi, ilişkiler, kendimizle olan ilişki, duygusal ve inanç kalıplarımız, iş hayatımız, çevremiz, sosyo-politik etkenler, yaşadığımız yer, hava kirliliği, her alanda maruz kaldığımız kimyasallar da çok önemli. Bu yapbozun parçaları birbirlerini etkiliyor, elimizden geldiği kadar her parçayla ilgilenmek gerekiyor. Çünkü tek bir parçaya odaklanmak bizi istediğimiz yere götürmüyor. Örneğin stres altındaysak sindirim sistemimiz zaten optimal bir şekilde çalışmıyor ve bedenimiz en kusursuz beslenme biçiminden tam faydalanamıyor. Naturopati bu yapbozun beslenme, sindirim sistemi, yaşam tarzı ve stres yönetimi parçalarına odaklanıyor. Naturopatiye göre sağlıklı beslenme, sağlıklı bir sindirim sistemi ve bağırsak florası bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığın temelini oluşturur. Hipokrat "Bütün hastalıklar bağırsaklarda başlar" demişti. Bu da güncel tıp araştırmaları bu deyimini ne kadar yerinde olduğunu gösteriyor.

**Bodrum Yalıkavak'ta doğayla iç içe yaşadığınız bir eviniz var. Bize biraz yaşadığınız yerin enerjisinden, bu lokasyonu seçme sebeplerinizden bahsedebilir misiniz?**

Bu evi kendim seçmedim. Eşimin yirmi sene önce bir mimar olarak büyük bir aşk ve tutkuyla inşa ettiği taş evde yaşıyoruz. Ama itiraf etmeliyim ki, yıllardır hayalimde, vahşi bir portakal bahçesinde bir taş evde yaşamak vardı. Öyle de oldu! Tabii küçük bir farkla. Bahçemizde tek bir portakal ağacımız var. Ama bol bol mandalina ağaçlarımız var, limon, turuncu, defne, nar ve zeytin ağaçları da bulunuyor. Arazide yeşillik çok bol ama çim yok. Her şey olduğu gibi doğal halinde. Işığı, güneşi, rüzgârı, sıcaklığı, serinliği hissedebildiğimiz, gün batımını, denizi ve inanılmaz renk şenliklerini izleyebildiğimiz, baharda yasemin, limon ve mandalina çiçeklerin muhteşem kokusunu doya doya içimize çekebildiğimiz bir yer

**Sağlıklı beslenme bizim önem verdiğimiz konulardan biri. Sizin de mutfakta çok sık vakit geçirdiğinizi de tahmin ediyoruz. Bize sağlıklı bir tarif vermeniz mümkün olur mu? :)**

Kış mevsimi için pancar kovası hazırladım. Bu Rusya'da geleneksel probiyotik içeceği olarak kullanılıyor. Tarifi çok kolay. Büyük bir kavanozda 200 gram büyük küp halinde kesilmiş pancar (organik ise soymadan temizlemek yeterli olabilir), bir litre su ve iki tatlı kaşığı deniz veya kaya tuzu eklenir, kavanozun kapağı kapatılır. 3-7 gün oda sıcaklığında kavanozu karanlık bir yerde bekletildikten sonra pancar parçaları süzülür ve kalan sıvı kapalı kavanozda buzdolabında saklanır. Çok küçük bir miktar ile başlanmayı öneririm. Birkaç gün bir tatlı kaşığı soğuk veya ılık bir sıvı ile birlikte tüketilir. Yavaş yavaş miktarlar artırılır ta ki sabah-akşam yarım bardak içilene kadar. Probiyotik yemeği olarak fermente kırmızılahana ve fermente havuç seviyorum ama bir sürü farklı karışımlar da yapılabilir.

**Hayatımızdaki kısır döngüleri kırmak adına nasıl farkındalık kazanabiliriz?**

Bu çok derin bir konu ve bu konuya tabii ki çok farklı açılardan yaklaşılabilir. Ben genelde kendi deneyimlerimden yola çıkarak paylaşmayı tercih ediyorum. Yirmi yaşlarımda diyet ve yeme krizleri kısır döngüsünde beş sene takılıp kaldım. Geriye dönüp baktığımda adım adım nasıl ondan özgürleşebildiğimi görebiliyorum. İlk önce bir kısır döngüsünde takılıp kaldığımı ve bir sorun yaşadığımı kabul ettim. Sonrasında da ilk defa bunu bir arkadaşım ile paylaştım. Çünkü yeme krizleri yaşamam bir sırды, hayatımda hiç kimseye paylaşmamıştım. O arkadaşım beni yargılamadan olduğum gibi kabul etti ve bu da beni teşvik etti. Ben de kendimi olduğu gibi kabul etmeye ve kucaklamaya, kendime şefkat, merhamet ve sevgi göstermeye başladım. Bu da tabii ki bir süreçtir. Sonra ne olursa olsun iyileşmek ve kısır döngüsünden çıkmak için niyet ettim ve karar verdim. Ama bazen bir kısır döngüyü kırmayı tek başımıza başaramayabiliriz, o zaman en iyi çözüm destek ve yardım almak.

**Naturopati üzerine kendimizi geliştirebileceğimiz bir kitap tavsiyesinde bulunabilir misiniz?**

Maalesef Türkçe olarak naturopati hakkında bir kitap bulunmuyor. Naturopati konusunda Fransızca ve Almanca kaynakları kullandım hep. Hocam André Passet çok sayıda kitap yayınlamıştı (Fransızca bilenler "Introduction à la santé integrale" ile başlayabilir). Daniel Kieffer ve Christopher Vasey'den güzel kitaplar da var. Türkçe dilinde ise Christopher Vasey'den "Size özel detoks" kitabı bulunuyor.

**Biliyorsunuz bu sayıdaki konseptimiz botanik. Yani doğayla iç içe olduğumuz bir sayı! Doğaya, şehirde yaşayan bizlerden daha yakın biri olarak bize iletteceğiniz bir mesaj var mı?**

Osho'nun "Beden ile Zihni Dengelemek" kitabının önsözünü çok seviyorum ve sizinle paylaşmak istiyorum:

"Beden ve ruh hiç ayrılmaz, birbirinin parçasıdır, bir bütünü parçalarıdır. Bedeni kabullenmelisin, bedeni sevmelisin, bedene saygı duymalısın, bedene minnettar kalmalısın... Hayranlık duymaya kendi bedeninin ile başla, çünkü sana en yakın olanı o. Doğanın en yakınına geldiği, varoluşun en yakınına yanıştığı yer bedenindir. Bedeninde okyanusun suları var, bedeninde yıldızların ve güneşin ateşi var, bedeninde hava var, bedeninin topraktan yoğunluğu."

*Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın, sağlık ve sevgi ile kalın...*



