

**tijen inaltong**  
**mevsimlerle gelen**  
**lezzetler**



## BEŞ ELEMENT TEORİSİ

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre Beş Element Teorisi, dünyayla ilişkimizi açıklayan yıllık doğa döngüsü modelidir. Doğada bulunan beş elementin ilişkisi (ağaç, ateş, toprak, metal ve su) uyum getirir ve herşeyi düzenler. Güneş, bir yılın sonunda turunu tamamlar ve ilk mevsimle birlikte yeni turuna başlar.

Çin'de 4 bin yıldır kullanılan Beş Element Teorisi'nin temeli, yıl boyunca mevsimlerle birlikte doğanın ve doğada yaşayan canlıların geçirdiği değişimi izlemektir. İnsanlar doğanın kanunlarına uyup yaşamlarını mevsim ve çevre değişikliklerine göre düzenlerlerse sağlıklı ve dengede olurlar. Çünkü hastalıklar kadar hastalıkların tedavisi de doğadan gelir.

*Sağlık, insan doğası, çevre ve yaşam biçimleri arasındaki birbiriyle uyumlu dengenin dışı vurumudur... doğa hastalıkların doktorudur.*

Hippokrates

Eski dönemlerde doktorlar Beş Element Teorisi'ni organların doğal çevreyle olan ilişkisini gözlemleyerek yaratmış ve kullanmışlar. Örneğin ağaç gelişmeyi, filizlenmeyi, genişlemeyi, yumuşaklığı ve uyumu temsil eder. Bu nedenle ağaç dönemi doğada yeni aktivitelerin başladığı mevsim olan bahar aylarını kapsar.

Ateş dönemi yaz mevsimidir. Baharda başlayan aktiviteler yazın devam eder. Doğaya bakarsak baharda ekilen tohumların yazın ürün verdiğini

görüürüz. Ateş, ısıyı ve alevi simgeler. Yaz sonu toprak dönemidir ve büyümenin, bakımın ve değişimin olduğu dönemdir. Metal temizlenmeyi, gücü ve sağlamlığı simgeler ve sonbaharın elementidir. Aynı zamanda doğanın kış hazırlıkları için ie döndüğü, fazlalıklarını (örneğin ağaçların yapraklarını) attığı dönemdir.

Ve su... Kış mevsimi soğuğu ve nemi simgeler. Doğadaki yaşam gücü kışın uykuya geçer ki yeni döngü için güç toplansın. Sonbaharda toprağa bırakılan tohumlar gibi birçok hayvan da kışı toprak altında uyuyarak geçirir. Baharda yine yeni bir tur başlar ve bu düzen şaşmadan her yıl devam eder.

Beş Element Teorisi'ne göre bütün elementler arasında bir ilişki vardır. Bunlardan biri olan *Sheng* (üreme) döngüsünde hayat enerjisi bir elementten diğerine geçer. Su, ağacın büyümesini sağlar, ağaç, ısınmak ya da yemek pişirmek için yakılır, ateşin ardında bıraktığı küller toprak tarafından emilir, vücudun yapı taşları olan mineraller topraktan gelir, topraktaki metaller suyu zenginleştirir.

Bu döngüyü, organlarımızdan örnekler vererek şöyle anlatabiliriz: Su ağacı suladığında su elementinin organı olan böbrekler karaciğeri besler ve enerjisini güçlendirir. Karaciğer beslendiğinde kan oluşur ve bu organda depolanır. Kan, ateş elementinin organı olan kalbe gereklidir. Karaciğerin bir rolü de kalbi güçlendirmek ve desteklemektir. Kalbin ateşli enerjisi, toprak elementinin organı olan dalağı destekler, ona gerekli olan ısıyı ve enerjiyi verir. Dalak metali besler, yiyeceklerden alınan özleri havayla birleştiriş yaşam enerjisi yaratmak için akciğerlere gönderir. Metal elementinin organı olan akciğerler, yaşamsal enerjiyi depolanmak üzere böbreklere gönderir.

Bu ilişkiye aynı zamanda “anne-ocuk ilişkisi” de denir. Yeni doğmuş çocuğuna süt veren bir anneyi düşünelim. Anne herhangi bir hastalık geçirdiğinde sütünü emen bebeğine de hastalığı bulaştırabilir. Diğer yan-

dan bebek de annenin bütün sütünü emerek onu güçsüz bırakabilir. Burada annenin görevi, hem kendisinin hem de bebeğinin yaşamsal ihtiyaçlarını sağlamaktır. Bunu yine organlarla açıklayacak olursak şöyle bir örnek verebiliriz: Diyelim ki karaciğer hasta. Dolayısıyla çocuk konumunda olan kalbe yaşamsal enerji akışı aksar. Böylece kalpte oluşabilecek rahatsızlıklar göğüs ağrısı, gerginlik, çarpıntı gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Batı Tıbbı'nda çoklukla yapıldığı gibi yalnızca hastalık belirtisi gösteren organı tedavi etmek bu durumda tam iyileşme sağlamayabilir. Çünkü bu örnekteki belirtiler tedavi edildiğinde kalp iyileşecektir, ancak karaciğere dikkat bile edilmediği için aynı belirtiler yeniden ortaya çıkabilir. Oysa kalp yerine karaciğer tedavi edildiğinde bütün organlar yine uyum içinde çalışmayı sürdürecektir. Bütün elementler arasında şöyle bir ilişki vardır:

**anne**

ağaç (karaciğer)  
ateş (kalp)  
toprak (dalak)  
metal (akciğerler)  
su (böbrekler)

**çocuk**

ateş (kalp)  
toprak (dalak)  
metal (akciğerler)  
su (böbrekler)  
ağaç (karaciğer)

Elementler arasındaki diğer bir ilişki de *Ko* (kontrol edici) döngüsüdür. Bu ilişkide elementlerin birbirlerini yönettiklerini, yani bir diğeri üzerinde üstünlük kurarak birbirlerini engellediklerini görürüz. Bu düzeni elementler üzerinde şöyle açıklayalım: Ağaç kökleriyle toprağa tutunur, toprak suyu emer, su ateşi söndürür, ateş metali eritir, metal ağacı keser. Bu döngüyü organlardan örnek vererek şöyle açıklarız: Diyelim ki ateş döneminin organı karaciğer hasta. Karaciğer işlevini yerine getiremediğinde toprağın elementi olan dalak bundan etkilenecek ve sindirim sistemi sorunları ortaya çıkacak. Sorun hâlâ çözülmediyse bir sonraki element olan suyun

organı böbrekler etkilenmeye başlayacak ve sırasıyla ateşin organı olan kalp ve arkasından metalin elementi olan akciğerlerde sorunlar başlayacak. Yukarıda da söz ettiğim gibi sorunun gerçek kaynağına inilip öncelikle bu organ tedavi edilmeli ki diğer organlar da bundan etkilenmesinler.

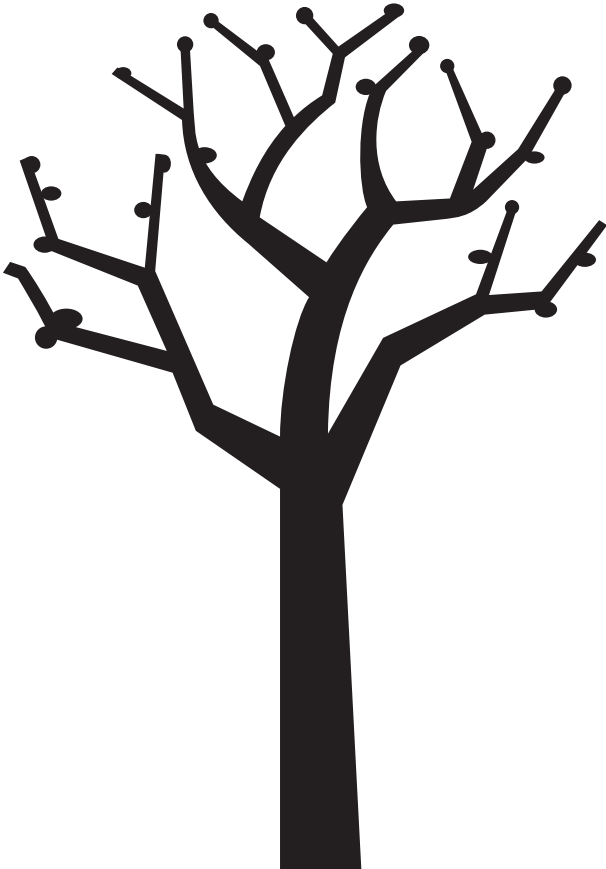
Beş Element Teorisi'ne göre fiziksel dünyadaki her element birbiriyle ilişki içindedir. Her mevsim bizler için mükemmel besinler sunar. Bu besinleri doğru kullanarak ve mevsimin gereklerini yerine getirerek (doğru pişirme yöntemi ve doğru yiyecekleri seçerek, mevsime uygun fiziksel faaliyetler ve düzenli uykuyla) sağlıklı bir yaşam sürdürmek bizim elimizde.

Eski Çin'de doktorlar hastalıkları henüz ortaya çıkmadan tedavi ederlerdi, iyi bir hükümdarın savaşı önlemek için attığı adımlar gibi. Hastalığı başladıktan sonra tedavi etmek isyanı çıktıktan sonra bastırmaya çalışmak olarak kabul edilirdi. Bir başka deyişle, doğanın ritimlerine uygun bir yaşam biçimi benimsediğimizde hastalanmadan yaşayabileceğimize inanıyorlardı. Bu kitaptaki yazılar ve tarifler de iç isyanlarla uğraşmadan huzurlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürmenize yardımcı olmak amacıyla düzenlenmiştir.

*Öz eksilmişse onu besinlerle tamamlayın.*

Nei Jing

**ilkbahar**



Doğanın uyandıdığı, ağaçların çiçeğe vurduğu, arıların bal yapmak için yarıştığı, kuşların günün ilk ışıklarıyla birlikte şen şakrak ötmeye başladığı mevsim. Ölümden yaşama doğru yaşanan dönüşüm, aynı zamanda büyüme dönemi. Geleneksel Çin Tıbbi'na göre doğuda rüzgâr esmeye başladığında bu hareketle birlikte bitkiler yeşerir ve büyümeye başlar. Bizler de doğanın uyanışına beslenme biçimimizdeki değişikliklerle yanıt vermeliyiz ki yenilenmenin bir parçası olalım.

Beş Element Teorisi'ne göre bahar “ağaç” dönemidir. Bu dönemin duyu organı “göz”; duygusu “öfke”; dokusu “tendonlar”; vücut sıvısı “göz-yaşı”; yansıtıcı “tırnaklar”; iklim olayı “nemli rüzgâr”; rengi ise “yeşil”dir.

Baharda yalnızca beslenme alışkanlıklarına değil, yiyeceklerimize de dikkat etmemiz gerekir çünkü baharda esen rüzgârlar çeşitli hastalıklara neden olabilir. Rüzgâra en hassas bölgemiz boyun bölgesidir. Eğer boynumuzu bir atkıyla sararsak bahar aylarında soğuk algnlığına yakalanma riskini azaltırız. Kışın yenen ağır ve ısı verici yiyecekler bizi hantallaştırabilir. Ancak bahardaki canlanış vücudun depoladığı yağı yakarak iç organlarımızı temizler. Ağır kış yemekleri toksinlerden arınmayı zorlaştırır, bu da organları strese sokar. Kışın depoladığımız yağlardan ve toksinlerden arınmanın en kolay yolu daha hafif yiyecekleri tercih etmek ve yüksek oranda yağ içeren ürünlerden (özellikle süt ürünlerinden ve hayvansal yağlardan) uzak durmaktır. Karaciğer en büyük iç organımız ve kan filtremizdir. Fazla yemek ya da yanlış beslenmek -özellikle yağlar, alkol, kafein, şeker ve katkı maddeleri içeren yiyecekler- karaciğerin gereğinden fazla çalışmasına neden olur. Baharda karaciğeri fazla yormamak için bu maddelerin tüketimini azaltmamız gerekir.

Karaciğeri ve safra kesesini güçlendirecek yiyecekleri diyetimize kıştan başlayarak ilave etmemiz gerekir. Hava durumuna göre yavaş yavaş yağ ve tuz tüketimini azaltmak ve bahar enerjisi taşıyan bitkilerin tüketimini arttırmak doğayla uyum içinde mevsime hazırlanmamızı sağlar. Özellikle bahar

aylarında büyüdüğü için buğday, yulaf, arpa, taze soğan, yeşil yapraklı bitkiler bahar mutfağında sık sık kullanılmalıdır. Bahar aylarında bitkilerdeki büyüme henüz olgunluğa ulaşmadığından ekşi bir tat hâkimdir. Ekşi tat vücuda ağızdan girdiğinde karaciğeri canlandırır ve tendonları besler. Bu nedenle Beş Element Teorisi'nde bahar "ekşi" tatlarla özdeştir. Ekşimsi bir tat karaciğeri canlandırır. Bu yüzden salatalarda limon ve az miktarda doğal sirke kullanmak yararlıdır. Limon kabuğu rendesi de karaciğeri güçlendirmek için salatalara katılabilir.

Limon doğanın mucizelerinden biridir. Karaciğeri canlandırır ve temizler. Ayrıca içindeki tuzlar ve glikoz kalbi canlandırır. Kabızlık, dolaşım bozukluğu, varis ve yüksek tansiyonda, damar direncini arttırmak için, şeker hastalığında, bulantı ve kusmalarda, karaciğer rahatsızlıklarında, mide ülserinde, böbrek rahatsızlıklarında, idrar yolu taşlarının tedavisinde, gözlerdeki kızamıklıklarda, faranjit ve laranjit, aft, başağrısı, sinüzit, kaslarda halsizlik durumunda, eklem ağrılarında, romatizmal hastalıklarda, astım ve bronşitte kullanılır.

Susam karaciğer için iyi bir besindir, çilek karaciğer ve böbrekleri dengeye sokar ve harika bir temizleyicidir. Karaciğerin iyi çalışması için ihtiyaç duyduğu diğer besinler de enginar, kuşkonmaz, bulgur, lahana, havuç, kereviz, hindiba, sarımsak, soğan, tam pirinç, susam yağı, ayçekirdeği, zeytin, limon, rezene ve maydanozdur. Kimyon, zerdeçal, kakule, zencefil ve karabiber de karaciğerin iyi çalışmasına yardımcı olacak baharatlardır. Ayrıca fesleğen, biberiye ve nane de yemeklerde bol bol kullanılabilir. Papatya çayı karaci-



ğerdeki toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Sindirim sistemine yardımcı olması amacıyla da nane çayı önerilebilir. İsrırgan ve hindiba gibi doğada yabancı olarak yetişen otlar kan temizleyici özelliklerinden ötürü baharda çiğ ve pişmiş olarak (çay olarak da içilebilirler) sofralarımızı süslemelidir. Hatta bir ay süreyle günde 2-3 defa ısırgan çayı içerek vücudunuzda harika bir bahar temizliği yapabilirsiniz.

Karaciğeri temizlemeden önce yapmamız gereken bir şey de kalınbarsakların temizlenmesidir. Çünkü kalınbarsaklardaki tıkanıklıklar karaciğerdeki toksinlerin atılmasını zorlaştırır. Yıllarca vücutta biriken ilaçların ve toksinlerin birdenbire atılması da vücuda zarar verebilir. Bunun için ilkbahar aylarında iki hafta boyunca her sabah bir bardak havuç suyunun içine bir kaşık soğuk sıkma zeytinyağı ilave edip içebilirsiniz. Bir diğer ter-tip de pancar, havuç, limon ve elma suyudur. Her iki içecek de vücudu toksinlerden arındırmaya yardımcı olacaktır.

İslam Tıbbı'nın en tanınmış ismi İbn-i Sina ilkbaharda kronik hastalıkların hareketle faaliyete geçtiğini söylüyor. Bu nedenle depresyonların bu mevsimde görüldüğünü ve insanların yemeğe düşkünlüklerinde bir artış olduğunu ekliyor. Ona göre ilkbaharda hastalıkları önlemenin en iyi yolu müşhille barsakları temizlemek, besin ve alkol tüketimini sınırlamak ve bol miktarda sıvı tüketmek.