



Ayşe Tolga'yla iyi yaşam

Oyuncu olarak tanıdık onu. Sonra kendini aramaya koyuldu. Aromaterapist oldu, kendi doğal güzellik ürünlerini yarattı ve farkındalıklarını bir yaşam biçimi haline getirdi. Arada çocuk doğurup, yere daha sağlam basmaya başladı. Şimdiyse yeni kurduğu web sitesiyle Ayşe Tolga'yla iyi yaşamı anlatıyor; beslenmeden güzeleğe ipuçları veriyor. **Berin Yavuzlar**

Aromaterapi nedir?

Aromaterapi bütünsel bir tedavi metodu. Eğitim almış aromaterapistlerin bir konsültasyon neticesinde hazırladıkları reçete ve uygulamaları içeriyor. Holistik (bütünsel) yaklaşıma göre uygulanan çok etkili bir terapi metodu; yani belli duylara yönelik öz yağların masajda kullanılmasının çok ötesinde bir şey.

Siz kendinizi nasıl eğittiniz ve markanızı kurdunuz?

Aisha benim kişisel yolumun bir parçası olarak kendimi bu dünyada ifade aracım aslında. Kendimi tanımak, karanlıklarımı ışık tutmak ve aydınlanmak adına ilerlediğim bu yol beni aromaterapiyle buluşturdu. Çocukluğumda çok etkilendiğim öz yağlarla tekrar karşılaştım. Aromaterapi eğitiminden önce anatomi, fizyoloji ve temel masaj eğitimleri almıştım. Daha sonra Londra'daki The Institute of Traditional Herbal Medicine and Aromatherapy (ITHMA) isimli okulda eğitimimi tamamladım. Aisha için de yola çıkmıştım; ürün gamlarımız, markamız, ürün içeriklerimiz üzerine çalışmalarına devam ediyordum. 2007'de de Aisha markası piyasaya sürüldü.

İnsanlara ulaşma konusunda endişe etmediniz mi?

Niyetin en önemli etken olduğuna inanıyorum. Tabii ki ürünlerimiz belirli bir kesim tarafından biliniyor ve kullanılıyor. Ancak bunun dışında markanın yaygınlığı ve algısı tamamen olumlu yönde. Bu da beni çok mutlu ediyor; çünkü bu ürünleri insanlara iyilik vermesi için tasarladım.

Dünyaca ünlü bir markanın teknoloji ötesi ürünleri yerine neden bu doğal karışımları sürelim cildimize?

Yiyemeyeceğiniz hiçbir şeyi cildinize sürmemeniz gerektiği gerçeği bile sadece yeterli olmalıdır. Şöyle anlatalım: Holistik yaklaşım ve kuantum birbirinden hiç de ayrı değildir, biz çok büyük bir bütünü meydana getiren küçük parçalar isek ve eğer evrendeki her organik, yani canlı içeriğe sahip nesne aslında bizim bir parçamız ise biz onlarla aynı titreşime sahibizdir. İhtiyacımızı ve şifamız da bize ait parçalardan gelir. Vücudumuz bünyesine giren yabancı bir cisime, virüse karşı nasıl antikor üretir, savunma kalkanları üretir ve nasıl onunla savaşırsa bize ait olmayan malzemeler de böyle etki eder. Manipüle eder, etki eder ama şifa veremez, iyi gelmez. Aynı zamanda bu ürünler birkaç farklı katmanda ve yan etkisi olmadan etki ederler. Vücutta ihtiyaçları olan bölgelere dağılırlar ve vücutta toksik

etki yaratarak karaciğerimizi zorlamazlar. Örneğin yara ve yanık iyileştirici lavanta yağı farmakolojik yapısındaki molekül dizisiyle; rahatlatıcı, düzenleyici ve sakinleştirici etkidir. Sinerjik etkisiyle aynı zamanda soğuktur, serinleticidir. Yanıklarda etkili olmasının nedeni de budur. Yani sayfalarca bilgi verebileceğim; aklımızın almayacağı boyutlarda çalışan bu mükemmel dostlar bize her zaman iyilik verirler.

Hazır kışın cildimiz kurumuşken bize ufak bir ipucu verebilir misiniz?

Cilt tipimize göre bakacak olursak soğuk havalar en çok açık tenli ve kuru ciltli kişileri etkiler. Soğuk ısırlıkları, kızarıklıklar, pul pul dökülmeler bu mevsimde çok yaşanır. Herkesin ulaşım uygulayabileceği en kolay metot tatlı badem yağı veya kayısı çekirdeği yağı kullanmaktır. Sabahları temiz cilde birkaç damla sürmek yeterli. Bunun dışında cildimizi içerden beslemek çok önemli. Beslenme düzenimize dikkat ederek, metabolizmayı yavaşlatacak ağır etler, kızartmalar işlenmiş gıdalardan uzak durmalı. Ağır olarak koyu yeşil yapraklı sebzeler, tohumlar ve filizlerden oluşan bir beslenme cildimizin nem dengesini korur, canlılığını artırır.

Hatırlıyorum; yıllar önce kimseler organik lafı etmezdi, siz her yerde bunun önemini anlatırdınız. Bu farkındalık nasıl gelişti?

Aslında cevap, "neden doğal kozmetik kullanmalıyız" sorusuna verdiğim cevapta saklı. Bu bilinçle birlikte algım değişti. Şu anda takıntım organik beslenme değil, organik üretim süreci ve yaklaşımı. Kendi döngüsünde, kendi oluşumuna saygılı tarım benim ilgi alanım. Doğadaki tüm kaynakların geri dönüşümü ve bu dönüşümün içerisinde insanlığın artık yıkıcı güç değil, yaşamsal döngüye katkıda bulunacak şekilde doğayı kullandığı bir yaklaşım olmalı. Yani Şaman atalarımızdaki bilgelik gibi. Doğanın sesini dinlemek ve ona yük olmadan, ağırlık ve acı vermeden saygılı olarak yaşamak.

Özel hayatınızda nasıl bir düzeniniz var?

Beslenme ve hayat tarzıma dikkat ediyorum. Düzenli beslenmenin önemine inanırım. Sofranın bereketine, evde mutlaka bir şey pişmesinin önemine inanırım. Temizliğe ve düzene inanırım. Bunları yaparak basitçe yaşamak gayesindeyim. Şehir hayatında her şey bir efor. Organik yaşamak bir efor, iyi su içmek bir efor. Bunların olmadığı yerlerde küçük köylerde şehirlilere özenerek yaşayan

insanların burun kıvrıdığı şeyler burada moda. Her şeyin dengesi kaymış durumda anlayacağın. Ben işte bu kadar aşırıya kaçmadan çabası ve kaygısızca düzenimi devam ettiren biriyim.

Kızınızın ileride asla ağzına sürmesine izin vermeyeceğiniz şeyler var mı?

Rafine şekerin icadının insan sağlığı için en korkunç ikinci icat olduğuna inanıyorum. Şeker kanseri tetikler; karaciğeri, pankreası yorar; hücreleri çabuk yaşlandırır. Kızım Can Yael'e şeker içeren hiçbir şey yedirmemeye gayret ediyorum.

İnsanlara ne öneriyorsunuz? Maddi açıdan da sıkıntı yaratmayacak şekilde neler yapmak mümkün?

Her şeyi mevsiminde tüketmek birinci adım. Suyu mümkünse camda muhafaza etmek. Kozmetikte ise markalardansa güvenilir, menşei ve son kullanma tarihi belirtilmiş yağları, merhem gibi basit ürünleri kullanmak. Yakın zaman önce açtığım web sitemde (www.aysetolgaaiyiyasam.com) evde herkesin yapabileceği aromaterapi ürünleriyle ilgili detaylı bilgiler veriyorum. Ayrıca doğru beslenme, spor, anne-çocuk, güzellik ve sağlık üzerine bilgilerimi paylaşıyorum.