

HAYATINIZI DENGELEMİYİ ÖĞRENİN

Clair Beardson, iyi beslenmenin bireyin sağlığı ve refahı üzerindeki olumlu etkilerini önemseyen bir uzman. Geleneksel Çin tıbbının olumlu etkilerini uygulama yaptığı kişilerde gözlemleyen ve bu uygulamalar sonunda bireylerin kendi vücut tiplerini anladıklarını, sağlıklı bir yaşam için daha fazla sorumluluk aldığını fark eden Beardson, 2-15 Ekim arasında **Mandarin Oriental Bodrum**'da olacak. Bu ziyaret öncesi Çin tıbbıyla ilgili merak ettiğimizi sorduk kendisine...

■ Geleneksel Çin tıbbı konusunda uzun yıllara dayanan deneyime sahipsiniz. Uyguladığınız terapiden kimler yararlanabilir?

- Geleneksel Çin tıbbı uygulamaları kişilerin fiziksel, zihinsel ve duygusal tüm özelliklerini, denge ve dengesizliklerini ele alarak oluşturuluyor. Çünkü tüm bu dengelerin sağlığımızla yakından ilgisi var. Katılımcılarla geçirdiğimiz kapsamlı bir danışmanlık seansından ardından, nabız gibi bazı ölçümler yardımıyla bir tanı konuluyor. Tanı sonrası kişiye özel akupunktur veya bitkisel tedavi uygulanıyor. Geleneksel Çin tıbbı, egzama, omuz ağrısı, sırt ağrısı, uykusuzluk, migren, ödem, siyatik, yorgunluk, kabızlık ve sinüzit gibi pek çok rahatsızlığın tedavide etkin rol oynuyor. Bu uygulamanın ardından, kişinin yaşam stili ve mevcut yaşam stiline al-

ternatif olabilecek daha sağlıklı yaşam stilleri üzerine konuşmalar yapıyor. Yeni beslenme ve egzersiz programları hazırlanıyor. Gıdaların faydaları veya zararları her vücut tipine göre değişkenlik gösterdiği için geleneksel Çin tıbbı standartlarına bağlı kalarak kişiye özel gıda listesi hazırlanıyor. Bu programlarda, yüz akupunkturunu ile kadın danışmanların daha iyi bir cilt, enerjisi daha yüksek bir vücut ve ruh hali kazanmalarına yardımcı olunuyor. Erkekler ise zihinsel ve fiziksel rahatlamamanın yanı sıra yanlış egzersizlerin vücutlarında oluşturduğu yaralanmaları tedavi etme konusunda yardım alıyor.

■ Uyguladığınız terapisin özelliklerinden bahsedermisiniz?

- Her terapi, Doğu'ya özgü meridyen masajının güçlü etkisi ile özel karışımli bitki yağlarının iyileştirici özelliklerini bir arada sunan rahatlatıcı vücut masajı ritüelinden oluşuyor. Her bakım seansı kişinin kendine özgü ve güncel sağlık durumunun belirlenmesi için özel terapist danışmanlığı ile başlıyor.

Bakım seansı ve yağlar, vücut, akıl ve ruha uyum kazandıracak şekilde kişiye özel olarak belirleniyor. Misafirlere ayrıca programın avantajlarından evde yararlanmayı sürdürmeleri için beslenme ve egzersiz danışmanlığı sunuluyor.

■ Bodrum'daki 3 günlük ve 6 günlük programların içeriğinden bahsedermisiniz?

- **Mandarin Oriental Bodrum**'da 2-15 Ekim tarihlerinde gerçekleştireceğimiz bu programlar, bireylerin daha iyi görünmeleri, daha sağlıklı olmaları ve kendilerini daha iyi hissetmelerine imkân sağlayacak türde... Bu programlar kişilere cilt bakımları, vücut masajları, akupunktur tedavileri ve spa deneyimleri yaşatıyor. Günlük grup çalışmaları ve birebir görüşmelerde ise geleneksel Çin tıbbı öğretilerinin ışığında misafirlerin sağlıklarıyla ilgili daha iyi kararlar almalarına yardımcı oluyoruz.

GÜZELLİK HALLERİ



Nilüfer Pazvantoğlu

www.guzellikhalleri.com

21. yüzyılda Çin tıbbının gücü

Bu uygulamalar kapsamında yapılan grup çalışmasında, 21. yüzyılda hızla artan kanser, diyabet gibi hastalıklardan geleneksel Çin tıbbı uygulamaları sayesinde korunma yolları anlatılıyor. Mevsimlerin özellikleri, farklı vücut tiplerinin mevsim değişikliklerinden nasıl korunması gerektiği ve bu koruma süresince karşılaşılabilecekleri olası hastalık ve

hassasiyetler ele alınıyor.

Ayrıca katılımcıların vücut tipleri analiz edilerek, kendileri için en uygun beslenme şekilleri belirleniyor ve özellikle kış aylarında almaları gereken gıdalar listeleniyor.

Çay seromonisinde farklı çay türlerinin sağlığımızla ilişkisi, fiziksel ve ruhsal etkileri anlatılıyor. Farklı çay türlerinin kişilere sağladığı yararlar da ele alınıyor.

