



GELENEKSEL ÇİN TIBBİ VE AKUPUNKTUR UZMANI

CLAIR BEARDSON

*The Spa at Mandarin Oriental Bodrum, Geleneksel Çin Tıbbı ve Akupunktur Uzmanı
Clair Beardson'u konuk ediyor.*

Alanında uzman isimlerle kişisel & zihinsel bakım ve sağlıklı beslenme programları sunan, Bodrum yarımadasının en kapsamlı yaşam ve spa merkezi The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum, 02 - 15 Ekim tarihleri arasında dünyaca ünlü "Geleneksel Çin Tıbbı" uzmanı Clair Beardson'ı ağırlıyor. Doğu ve Batı tıbbini kombine ederek özel olarak hazırladığı programları sunmak üzere Mandarin Oriental, Bodrum'a gelen Beardson, iki farklı program uyguluyor. Clair Beardson ile uyguladığı programı ve yararlarını konuştuk.

Clair Beardson kimdir, bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

Batılı tıp uygulamalarını kullanan doktor bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldim. Bir süt çiftliğinde büyüdüm ve küçük yaştan itibaren kendi sebze ve meyvelerimi yetiştirdim. Gençlik yıllarımda botanik bilimine ilgi duyarak Beardson, London School of Oriental Medicine'de Dr. Thong Tinh tarafından eğitim gördüm ve Vietnam'ın Saigon şehrindeki en önemli Geleneksel Çin Tıbbi hastanesinde çalıştım. 1989 yılında, Londra'da, Albert Place Practice adında bir "Geleneksel Çin Tıbbı" kliniği açtım.

O dönemki çalışmalarınızdan bahsedermisiniz?

İngiltere'de Hailey Estate'i denetleyip organik gıdalar içeren programlar hazırlarken, aynı zamanda Oxford Üniversitesiyle iş birliği içinde deneysel ve bilimsel programlar için organik ot yetiştiriciliği de yaptım. Batı tıbbi ve geleneksel tıbbın gelecekte bütünleşmesi

için Vietnam'da ilk uluslararası konferansta Geleneksel Çin Tıbbi'nin modern biçimini anlattım. Ayrıca 2007 yılında Wuhan Dünya Botanik Bahçesi konferansına katılmak üzere davet edildim ve Şili'deki Atacama Çölü'nde bir botanik bahçesi projesine danışmanlık yaptım. Davos'taki Dünya Ekonomik Forumu'na düzenli bir şekilde ziyaretçi olarak katılıyorum. Aynı zamanda Uluslararası Dendroloji Derneği üyesiyim.

Kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Çocukluğumdan gelen alışkanlıklar ve yaşam tarzıma, 20 yıllık Geleneksel Çin Tıbbi eğitimini ekledim. İyi beslenmenin bireyin sağlığı ve refahı üzerindeki olumlu etkilerini önemiştir. Geleneksel Çin Tıbbi'nin olumlu etkilerini, uygulama yaptığım kişilerde gözlemledim ve bu uygulamalar sonunda bireylerin kendi vücut tiplerini anladıklarını, sağlıklı bir yaşam için daha fazla sorumluluk aldığını fark ettim.

Geleneksel Çin Tıbbi'ni anlatırmısınız? Nasıl uygulanır, kimler yararlanabilir?

Geleneksel Çin Tıbbi (TCM) kendine has bilimsel yöntemleri ve tedavileri ile kapsamlı bir tıbbi sistem. Şifayı bütünsel bir yaklaşım ile ele alıyorum ve böylece vücudun herhangi bir bölümünün yalnızca bütünü ile ilişkilendirilerek görülebileceğine ve tedavi edilebileceğine inanıyorum. Bu nedenle Geleneksel Çin Tıbbi'nde herhangi bir hastalık, vücudun dengesizliğinden kaynaklıdır ve amaç bu dengeyi tekrar yakalamaktır. Her kültürden insanlar bu tıptan rahatlıkla faydalanabilir. Batı tıbbine alternatif bir yöntemdir. Hastalık çıkınca iyileştirmekten ziyade, hastalığın

sebebini araştırıp devamının gelmemesini amaçlar. Örneğin sırt ağrısı, akne, depresyon, egzama, görme zorluğu, hipertansiyon, uykusuzluk ve doğurganlık sorunları için Geleneksel Çin Tıbbi yaygın olarak kullanılır. Genellikle, Geleneksel Çin Tıbbi'nden belirli bir bölgeden ziyade vücudu bütün olarak iyileştirmek için yararlanır.

Geleneksel Çin Tıbbi'nde gıda ve otların önemi nedir?

Geleneksel Çin Tıbbi'nde bazı otlar bazı gıdalara alternatif olarak kullanılabilir. Örneğin elma, soğan ve mantar gibi meyve ve sebzeler hastalıkların tedavisinde kullanılırken, rezene gibi otlar da bu gıdalara eklendiğinde etkisini daha çok artırır. Modern bilimsel kanıtlar gösteriyor ki fonksiyonel ve tedavi sağlayan gıdaların olumlu etkileri bulunuyor. Bu sağlığa yararlı gıdaların da çoğu topraktan yetiştiği için, bitkisel yöntemler artık bilim adamları ve halk tarafından büyük ilgi çekiyor. Otlar ve gıdaların birleşmesi artık eski bir uygulama olmaktan çıktı, artık bilimsel kanıtlara dayalı geleneksel bir sağlık bakım becerisi haline geldi.

Batı ve Doğu Tıbbi'ni birleştirirken uyguladığınız metotlardan bahsedermisiniz? Bu birleşimin rolü nedir?

Doğu ve Batı tıp biliminin bütünleşmesi, bilimsel, kanıta dayalı ve bütünsel şifa sağlamanıza olanak tanıyor. Uygun şifayı sağlamak için, hem capraz başvuru hem diyet hem de yaşam tarzı adaptasyonu önerilebilir. Böylece daha ileri Gelecekte Geleneksel Çin Tıbbi tanımları (örneğin nabız kontrolü, dil ve cilt teşhisi) uygulayarak



ek kan testleri veya tıbbi check-up sonuçlarını inceleyebiliyoruz. Bu sonuçlarla kişiye özel beslenme programları ve yaşam stilleri önerebiliyoruz. Bunun yanı sıra, Hong Kong'daki Albert Place Practice kliniğimizde, saçlardan alınan minerallerle testler ve gıda alerjisi testleri de gerçekleştirdiğimiz bir laboratuvarımız bulunuyor. Bu testlerle, kişinin vücudunda herhangi bir mineral dengesizliği veya eksikliği ya da gıda alerjisi olup olmadığını anlamayı amaçlıyoruz.

2 - 15 Ekim'e kadar Mandarin Oriental, Bodrum'da gerçekleştireceğiniz programları anlatırmısınız?

Mandarin Oriental, Bodrum'da 2 - 15 Ekim 2015 tarihleri arasında gerçekleşecek olan bu programlar, bireylerin daha iyi görünmeleri, daha sağlıklı olmaları ve kendilerini daha iyi hissetmeleri için imkân sağlıyor. Bu programlar, misafirlere cilt bakımları, vücut masajları, akupunktur tedavileri ve sayısız spa deneyimleri sunuyor. Misafirlerimizin fiziksel, ruhsal ve zihinsel dengelerini ele alıp, onlara vücut özellikleri ve yaşam tarzları ile ilgili tavsiyelerde bulunuyoruz. Buna ek olarak programlarımızda akupunktur tedavilerine ve Geleneksel Çin Tıbbi öğretilerine de yer veriyoruz. 21. yüzyılda Çin Tıbbinin Gücü; Bu grup çalışmasında, 21. yüzyılda hızla artan kanser, diyabet ve bunun gibi hastalıklara Geleneksel Çin Tıbbi uygulamaları sayesinde nasıl yakalanmayacağını anlatırken, Geleneksel Çin Tıbbi'nin nasıl başarılı olduğunu, çalışma alanının nasıl sağlandığını, kendi sağlığını vermiş olduğunuz önemi ve bu konuda sahip olduğunuz bilgiyi arttırmaya yönelik bir eğitim veriyoruz. Mevsim Değişikliğine Karşı

Vücudu Sağlıklı Tutmak için 5 Elementin Gücü; Bu grup çalışmasında, mevsimlerin özelliklerini, farklı vücut tiplerinin mevsim değişiklikleri sırasında nasıl korunması gerektiğini ve bu koruma süresince karşılaşabilecekleri olası hastalık ve hassasiyetleri ele alıyoruz. 'Glow from Within' Egzersizleri ve Geleneksel Çin Tıbbi ile İçten Gelen Isıltıcı Açığa Çıkartmak'; Sadece su içerek vücudumuza gerekli su ihtiyacını sağlayamadığımızı ve bu nedenle hangi ek gıdalar ile vücudumuza su takviyesi yapabileceğimiz hakkında bilgiler verdığımız bir grup çalışması. Suyu besin ile dengelemek için bu gıdaların içerdikleri su miktarlarına ve bize sağladığı yararlarına bakıyoruz. Kişinin Vücut Tipine Uygun Gıdalar; Bu grup çalışmasında, katılımcıların vücut tiplerini analiz ederek, kendileri için en uygun beslenme şekillerini belirliyor ve özellikle kiş aylarında almaları gereken gıdaları listeliyoruz. Çay Seramonisi; Bu çalışmamızda ise farklı çay türlerinin sağlığımızla olan ilişkisini, fiziksel ve ruhsal etkilerini anlatıyoruz. Farklı çay türlerinin kişilere sağladığı yararları ele alıyoruz.

İyi beslenmeyi bize açıklar mısınız?

Bir kişi için doğru bir beslenme, başkası için kronik

Bir kişi için doğru bir beslenme, başkası için kronik bir rahatsızlığa dönüşebilir. Bunun sebebi her insanın farklı vücut tiplerinin olmasıdır.



bir rahatsızlığa dönüşebilir. Bunun sebebi her insanın farklı vücut tiplerinin olmasıdır. Bu nedenle biz kişinin vücut yapısını çok iyi anlamayı ve bu doğrultuda ona en iyi beslenmeyi öğretmeyi önemsiyoruz. Çin Tıbbi, sadece dengeli beslenme ve karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral, fiberler ve su oranlarının dengeli olması hakkında konuşmaktan ibaret değil, çevresel faktörlerle vücudun uyum içinde çalışması ve beden içi uyum ile ilgilidir.

Çok gezer misiniz? Gittiğiniz yerlerde local ürünleri keşfedip kullanıyor musunuz? (baharatlar, otlar vs.)

Çok fazla seyahat ediyorum ve özellikle deneyimlediğim kültürlerde kullanılan ot ve baharatlarla hazırlanan geleneksel ilaçlara karşı büyük ilgi duyuyorum. Geleneksel Çin Tıbbi'nde, bu otları hem tek başlarına hem de başka ürünlerle birleştirilerek binlerce yıldır kullanıldığı için, insan vücudundaki etkilerini biliyoruz. Uygulamalarını yaparken en iyi anladığım karışımı kullanıyorum.