



JOHANNA PAUNGER • THOMAS POPPE

Her Şey Serbest!

DOĞA VE AY RİTİMLERİYLE AHENK İÇİNDE YAŞAMA SANATI

*Bu kitap, sağlıklı beslenme ve beden bakımı
hakkında bildiğiniz her şeyi değiştirecek!*

omega

Evet, gerçekten Her Şey Serbest!

Mucize yaratan diyetlerin, beslenme kurallarının ve özel programların yarattığı kafa karışıklığından bıktıysanız, işte fırsat: Bu kitap size uzun zamandır özlemini duyduğunuz açıklamaları sunacak.

*Yıllar yılı bedenimize karşı savaş açtık,
ona değersizleştirilmiş besinler yükledik,
anlamsız yemek yeme kurallarıyla eziyet ettik,
zararlı beden bakım ürünleriyle uyuşturduk.
Artık bedeninizle barışıp ona ihtiyacı olan
ilgiyi göstermenin zamanı geldi!*

*Oraya giden yumuşak ve eziyetsiz yol,
doğa ve Ay ritimleriyle abenk içinde yaşamak,
yani sağlıklı beslenme ve beden bakımının
o basit kurallarına aşına olmaktan geçiyor.*

Bu kitapta bulabileceğiniz:

- Ay perhizi • Sezgi gücü • Alfa ve Omega tipinin özellikleri • Yeni bin yılın beslenme tarzı • Her zaman geçerli mutfak sırları • Ay'ın ritmiyle ahenk içinde beden bakımı

***Bu kitap, beslenme kurallarının ve diyetlerin
baskı ve esaretinden kurtulmanın kitabı!
Bağımsızlığa ve yaşama sevincine giden yolu
aydınlatan bir kitap!***



15 Dile Çevrilen Best-Seller Şimdi Türkçe'de

ISBN 975-468-385-9



O M E G A

1. baskı: Omega Yayınları, İstanbul 2003



HER ŞEY SERBEST

Johanna Paungger - Thomas Poppe

Özgün adı: Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt

ISBN 975-468-385-9

Yayın yönetmeni: *Murat Batmankaya*

Editör: *Özgü Çelik*

Almanca aslından çeviren: *Sıdıka Orhon*

Düzeltili: *Pelin Özer*

Kapak Fotoğrafı: *Tony Stone Images*

Kapak Tasarım: *Design Team München*

Grafik ve uygulama: *Ayhan Kaya*

Baskı: Engin Ofset, İstanbul

© 1998 by Johanna und Thomas Poppe

© 1998 by Wilhelm Goldmann Verlag, München

© omega

Ankara Cad. 54/12 • TR-34410 Sirkeci-İstanbul

Telefon: 0 212 - 512 21 58 • Faks: 0 212 - 512 50 80

<http://www.sayyayinlari.com> • sayyayinlari@superonline.com

Genel Dağıtım: **Say Dağıtım Ltd. Şti.**

Ankara Cad. 54/4 • TR-34410 Sirkeci-İstanbul

Telefon: 0 212 - 528 17 54 • Faks: 0 212 - 512 50 80

e-posta: saydagitim@ttnet.net.tr

İÇİNDEKİLER

Hakkımızda - Bölüm 1	9
Hakkımızda - Bölüm 2	13

I. ŞEYLERİN DURUMU

1. Doğru Zamanda	23
Ay ve Doğa Ritimleri Hakkında	23
Geçmişteki Ay Bilgileri Hakkında	23
Yeniay	30
İlkdördün	31
Dolunay	31
Sondördün	32
Ayın Burç Evlerindeki Pozisyonu	32
Temas Anı	35
Ay Takvimi - Gereken Tek Araç	38

2. Üç Günün Hikâyesi	45
Tahrip Edilmemesi İçin Tahrip Etmek	46
Her Bedele Rağmen Hijyenik ve Temiz mi?	54
Müşteri Her Zaman Haklıdır	56
Çizginin Altında	61
3. Fiyata Hakikat de Dahildir	65
4. Canlı Enformasyon Hakkında	71

II. AY KÜRÜNDEN BESLENMEYE

İnsanın Bütünü İçin	89
Seçimin Gücü	91
Yaban Hayvanlarının Kilo Sorunları	91
1. Sezgileri Uyandırma	95
İlk Adım: Katkısız	98
İkinci Adım: "Ay Kürü"	106
Meyve, Sıvı ve Oruç Günleri	114
Tat Denemeleri	117

2. Yeni Bir Binyılın Beslenmesi Yolunda	119
Alfa ve Omega Tipleri	119
Paranın İki Yüzü	134
Alfa ve Omega Tipi Aynı Çatı Altında	135
Geleceğin Beslenmesi	141
Tuz Günleri - Boğa, Başak, Oğlak	145
Yağ Günleri - İkizler, Terazi, Kova	145
Karbonhidrat Günleri - Yengeç, Akrep, Balık	146
Meyve ve Protein Günleri - Koç, Aslan, Yay	146
3. Her Daim Geçerli Mutfak Sırları -	
Her Daim Geçerli Beslenme Kuralları	149
Renkli Yemekler Ülkesinden Bilgelikler	150
Burçların Renkleri	151
Aynı Ritimlerinde Renklerin Etkisi	155
Otların Gücü	163
Doza Dikkat!	165
Şifalı Otların Üç Sırrı	167
Mutfakta Kullanılan Otlarda Doğru Zamanlama	169
Ot ve Havuç: Çeşitli Öneriler	170

III. BEDEN BAKIMI

DERİNİN İÇİNDE HUZURLU OLMAK	195
1. Cildimiz - Nedir ve Neler Yapabilir?	201
2. Üç Önemli Cilt Tipi ve Bakımı	211
Ender Bir Vaka: Normal Cilt	211
Kuru Cilt	212
Yağlı Cilt	213
3. Bir Numaralı Bakım Ürünü - Suyun Gücü	215
4. Beden İçinde Bir Yolculuk ve Burçlar	223
Koç	225
Peeling	225
Aknede Ne Yapmalı?	226
Gözlerinize Bir Güzellik	227
Estetik Ameliyatları - Yüz Germeler	228
Boğa	229
Boğa Günlerinde Adaçayının Gücü	229
Diş Bakımı ve Dişlerin Korunması	230
İkizler	232
İkizler - Masaj Günleri	233
Yengeç	235
Güzel Göğüsler Sahip Olmanın En Kolay Yolu	235
Aslan	237
Aslan Yeleği Gibi Saçlar	237
Başak	240

Başak Jimnastiği	240
Başakta Saç Bakımı	241
Terazi	242
Hamilelik Çatlaklarının Oluşmaması İçin Tedbir	242
Akrep	243
Mahrem Yerlerin Doğal Bakımı	243
Oturma Banyolarının Lütfü Hakkında	246
Basur	247
Yay	247
Selüloide Karşı Bir Yöntem	248
Oğlak	249
Derin Cilt Bakımı	249
Alerji Yapan Maddeler	249
Güneşle Dostluk	250
Tırnak Bakımı	251
Kılların Temizlenmesi (Ağda)	252
Kova	253
Baldırlara Yapılacak İyi Bir Şey	253
Varis	253
Balık	254
Ayak ve Ayak Parmaklarının Bakımı	254
Tırnak Batması	255
Nasırların Temizlenmesi	255
Ayaklardaki Siğillere Müdahale	256
Deri Mantarı, Ayak Mantarı, Tırnak Mantarı	256
Yanlış Zamanda Kesilen Saçlar	257
En Sonunda -Ayaklarda Refleksoloji	257
Sağlıklı Beslenme, Arif Beden Bakımı, Gerçek Güzellik	261

EKLER

Paungger-Poppe Atölyesindeki Yenilikler!	265
Ay ve Doğa Ritimleriyle Ahenkli Kozmetik	265

DİZİN

279

❁ HAKKIMIZDA ❁

(BÖLÜM 1)



Yıllar boyu, şaşkınlık içinde bana şu soru çok yöneltildi: "Ay hakkında, sağlık hakkında, çocuk eğitimi hakkında ve bütün bu şeyler hakkında bu kadar çok şeyi nasıl bilebiliyorsunuz? Aslında sizin yüz yaşına gelmiş olmanız gerekirdi!" İlk kitabım çıktığında, 36 yaşında olduğumu öğrendiklerinde şaşkınlıkları biraz daha arttı.

Ne yalan söyleyeyim, "çok bilmek" yüzünden biraz utanıyorum; kızaran biri olsaydım, kızarırdım da. Oysa hayatta gerçekten paniklediysen, genellikle biz insanların ne kadar az şey bildiğimizin farkına vardığımda paniklemişimdir. Ben doymaz bir merakla dünyaya gelmişim. Merakım, nesnelere tek tek parçalarına değil ("Bu nelerin bileşiminden oluşuyor?"), bütün öteki şeylerle olan ilişkilerine -aralarındaki bağlantıya- yönelik. Ancak çok sonraları, bununla akıntının tersine kürek çekmekte olduğumu fark ettim. Başkalarını parçalar, beni biraradlıklar ilgilendiriyordu. Örneğin, aynı hastalıktan mustarip kişilerin dış görünüşlerine varıncaya kadar neden birçok benzerlikler taşıdıklarını merak ederdim. Tıpatıp aynı yaşam şartları içindedirler, bakışları aynıdır, aynı giyim ve renk zevkleri vardır, aynı meslek grupları içindedirler, hatta tip ve karakter bakımından birbirlerine çok benzeyen eşlerle beraberdirler ve hayattan şikâyetlerini belirtirken ve mızızlanırken bile aynı ifadeleri seçerler. Ama en önemlisi, her seferinde aynı yeme ve beslenme alışkanlıklarını gözlemledim onlarda. Ve tabii Ay'ın o sıradaki konumu da aynıydı.

Şimdi, biraz utanarak da olsa artık eskilerde kalmış bir olayı itiraf edebilirim: Gözlemeleme hevesim o kadar artmıştı ki, diğer çocuklarla, lokantada oturan belli bir müşterinin bu-

gün hangi yemeği seçeceği konusunda iddiaya girerek cep harçlığını kazandığım zamanlar bile olmuştu.

En büyük şansım, birçok kardeş, annem babam, büyükanem ve büyükbabamla (çok büyük) bir çatı altında büyümüş olmamdır. Doğal olarak günden güne artan düşünme ve öğrenme yeteneğim, kimi büyük şehir çocuklarının bir ayda toplam olarak alabildiğinden çok daha fazlaydı; bir de tek çocuk olduğum düşünülürse, aradaki fark daha iyi anlaşılır. Dur durak bilmeden kıyaslamalar yapabiliyor, doğa ile insanları inceleyebiliyordum. Felç edici ya da rehavete götürecek herhangi bir alışkanlığın içimize sızması olanaksızdı, en sevdiğin kardeşi seçme hakkın yoktu. Annenin ya da babanın en sevdiği çocuk olmak hakkı... Hadi oradan!

Her yeni gün, yeni duygular, yeni sevinçler ve korkular, yeni umutlar ve hüsranslar, yeni fikirler ve "büyüyünce ne olmak isterdim"lerle ilgili çılğınca düşüncelerle dopdoluydu.

Kısacası, başka insanlar vatan hasretini tanırken ben, küçük-büyük, her türden bağlantılara olan doymaz merakım yüzünden çok küçük yaşlardan itibaren gurbet hasretini tanıdım. Tabii küçük yaşlarda bununla ne yapacağımı pek bilemedim, çünkü gurbet özlemine dindirmek demek, otomatikman "aileden uzaklaşmak" demektir. Hayatta yapmak istediklerim o kadar çok olmasına rağmen, bu çok hoş bir düşünce değildi.

Buna rağmen on beş yaşında küçük köylü kızı artık dayanamadı ve şehri-kebirlerden Münih'e göçtü. Nihayet, çevrem bana veremediklerini öğrenme olanağı bulabilecektim.

Bugüne kadar bu maceradan asla pişman olmadım, ama büyük şehir yaşantısının ne anlama geldiğini anladığımda yaşadığım hayalkırıklığına size anlatamam: Yüzeysellik, yabancılık, yönünü bulamamak, insanları anlama yeteneğinden yoksunluk, bedeni tanıma bilgisinin hiç mi hiç olmaması; hiçbir yerde bağlantılar gözetilmiyor, her şey saate, alışkanlıklara göre, bir şemaya göre yürüyor – hem de elden gel-

diğince gerçek duygulardan ve açık sözlülükten kaçınarak. İç dünyamda yaşadıklarım korkunçtu, ama şehirlilerin bildiklerini zannettikleri şeyleri öğrenmenin verdiği keyif her şeyden daha üstün geliyordu. Kendimi, altın olmayan (ama ben bunu uzun yıllar fark edemedim) bir madendeki altın arayıcısı gibi hissediyordum.

Yıllarca düşüncelerim doğal akışından yoksun kaldı – doğal olarak da felaketlerle sonuçlandılar. Sonunda yetti.

Bugün artık yeniden, en derinlerimdeki duygulara göre yaşamama izin verdim; sezgilerimin doğrultusunda. Kendimle ve ailemle uyum içinde yaşamak için tek çarem bu. Günlük çelişkiler ve sürtüşmeler konuşuluyor ve hep beraber çözüm arıyoruz. Ama bu, her gün hayatımızdan çok memnun olduğumuz anlamına gelmiyor.

Bugün gene gençliğimi anımsıyorum, özellikle de kardeşlerimin, çocuklarıyla birlikte uzun ziyaretler yaptıkları zamanları. Doğadaki ve biz insanlardaki bağlantıların ne kadar doğal olduğunu yeniden keşfediyorum. Ailemize, annemize ve büyükbabamız tarafından sokulmuş beslenme alışkanlıklarının her biri anlamlı; ve kardeşlerimden, daha sonraları sezgilerini izlemeyenler ya geçici olarak hastalandılar ya da şişmanladılar. Halbuki kendi içini dinlemek ve hatırlamak o kadar kolay ki!

Çocukken yemekten nefret ettiğiniz her şey, büyüdükten sonra da sizin gereksindikleriniz arasında olmayacaktır. Çocukken sevdiğiniz ve midenizin iyi kaldırdığı her şeyi –istisnalar hariç tabii– mideniz, büyüdükten sonra da iyi hazmedebilecektir. Bu irfanı hatırlamak ve ona güvenmek; işte size yardımcı olmak istediğimiz husus bu. Özellikle de şimdiye kadar sağlıklı beslenme ve akli başında beden bakımını hakkında bildiğiniz çok şeyi baş aşağı çevirecek olan bu kitapla.

Sizden acil olarak istediğim, kendinizi olmak istediğiniz gibi gözünüzün önüne getirmeye cesaret etmeniz. Asla hasta

ve zayıf değil, her zaman sağlıklı ve esen. Mutlu yemeler ve mutlu bir yaşam dilerim!

JOHANNA PAUNGER – POPPE

✻ HAKKIMIZDA ✻

(BÖLÜM 2)

K arım bana ilk, “Yeşil çayı bir denesene.” dediğinde, beni nelerin beklemekte olduğunu bilmiyordum henüz.

Hayatımda hiçbir zaman beslenmeme öyle özel bir özen göstermemiştim. O anda canım neyi çekerse onu ağızma atardım, hatta sezgilerimin “Bu sana iyi gelmez!” dediklerini bile. Geceyarısı tepeleme bir tabak makarna ya da sabah saat ikide üç kâse kaymaklı yoğurt veya param yeterse, sabah saat dörtte ekmek üstü yengeç – ve bütün bu “normal” yaramazlıklar yatağa yatmadan hemen önce. Çok spor yaparak da fazla olabilecek kilolarımı her zaman dengeleyebiliyordum.

Kahve bana can veren içecekti. Hem de gece saat birde iki fincan olsa bile. Sorun yoktu. Gene de uyuyabiliyordum. 16 yaşında içmeye başladığım kahve yüzünden, sabahları afyonumun patlamasının gün geçtikçe daha uzun sürdüğü hiç dikkatimi çekmemişti. Bunu çok doğal bir akış olarak kabullenmiştim. Bir okul eğlencesinden sonra dört saat uykuyla bütün bedenim kıyılıyormuş gibi kalkmayı kabullendiğim kadar doğal kabullenmiştim bunu da.

Ama insan yaşlanıyor ve beden çok şeyi kaldırırsa da her şeyi her zaman kaldıramıyor. Johanna'nın bana yeşil çayı önermesinin nedeni ona, bir bardak kahve içtikten sonra acayip uykumun geldiğini ve bazen oturduğum yerde bile uyuklamaya başladığımı anlatmamdı.

Bana, “Yeşil çayı bir denesene. Yalnızca bir hafta. Daha sonra tekrar kahveye dönebilirsin. Belki de benim eskiden bildiğim tarzda beslenmeye başlamamızın zamanı gelmiştir.” dedi.

Yeşil çayla geçirdiğim o bir haftada yaşadığım deneyimler

(o haftadan sonra bir daha tek bir fincan bile kahve içmedim; hem de 30 yıllık alışkanlıktan sonra) ve onu takip eden beslenme alışkanlıklarımızdaki değişikliğe yumuşak geçiş, bu kitabı yazma kararının başlangıcı oldu. Biraz yardım etmem gerekti, çünkü karım, "Herkes bilir, tamamen farklı beslenme gereksinimleri olan iki farklı insan tipi olduğunu." diye diretiyordu. Birçok yer dolaşmış sıradan bir şehirli olarak, bu bilginin hiç de yaygın olmadığını, o kadar ki, bu iki farklı beslenme biçiminin birer adı bile olmadığını anlatmaya çalıştım. Geçmişte kullanılan "emekçi" ve "okumuş", "zanaatçı" ve "yönetici", "yapıcı" ve "bozucu", "sabah insanı" ve "gece insanı" –bu ve buna benzer kavram çiftleri artık, anlaşılır nedenlerden işimize yaramazdı, kullanılsa da yanlış anlaşılacaktı. Bu yüzden iki yeni kavram önerdim: Alfa tipi ve Omega tipi. Johanna sonradan, doğru beslenen ne kadar az insan olduğunu kendinin de fark ettiğini itiraf etti. Ama onların bunu "isteyerek" yaptıklarını zannetmişti...

Bu iki temel beslenme biçimi ile uğraşırken, birdenbire, daha önce anlayamadığım bir sürü şeyi farklı bir açıdan görmeye başladım. Siz de hiç düşünmüş müydünüz, bilim adamlarının ve doktorların bütün yakarmalarına karşın insanlar neden gösterişli pastaları ve yağları çataldan akan kızartma etleri yemeden edemezler, hatta yemeyi azaltamazlar bile? Sadece çok lezzetli olduklarından mı? Kendilerine hâkim olamadıklarından mı? Şüphesiz onun da etkisi var, ama bugün artık asıl nedeni biliyorum. Atasözü ne der? "İstisnalar kaideyi bozamaz".

Beyaz şeker ve beyaz buğday unu istisnasız her insana zararlıdır, ama herkese aynı derecede zarar vermez. Bu kadar zararlı olduğu bilinen şeker yüzünden şimdiye kadar kaç çikolata fabrikası ya da pastane kapatıldı? Kolesterolün zararlarını bilmek bir tek kasabın veya hamburgercinin kapatılmasına neden oldu mu?

Hayır.

Tüketimin azalmasının yegâne nedeni, artık yavaş yavaş, tarımdaki hayvan fabrikalarında "besicilik" adı altında neler yapıldığının duyulmaya başlaması, hamburgerlerimizde ve pazar kızartmalarımızdaki hormon ve ilaçları keşfetmemizdir.

Ve yavaş yavaş bedeniniz olmazsa olmazlarını, bağlantılarını görmeye başladık. Tanrı'ya şükür insanlar bu duyguyu henüz tamamen kaybetmediler.

Belki en ileri yaşlara kadar tereyağı sizin yaşamsal iksiriniz, ama başkalarına sinsi sinsi yaklaşıp zayıf ve yorgun düşürebilir. Kahve, belki son hamlenizi çalıp sizi sömükleştirirken bir başkasına, doksanıncı doğum gününde eşlik edebilir. Buğday unu sizin bedeninizi sinsice yıkıma sürükleyebilirken, başkaları için güne çıtır bir francala ile başlamamak düşünülemez bile. Bu kitap ilk defa bu farklılıkların nedenini açıklayacak.

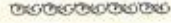
Her insan o kadar farklıdır ki, genelleme yaparak konuşmak burnu büyüklüğün sınırlarına dayanır. Her bir vaka nevi şahsına münhasırdır. Bu kural her yaşam alanı için geçerlidir – beslenme ve beden bakımında da. İstatistiğin, insan ve onun sağlığı alanlarında hiçbir işi yoktur. Her zaman için zevk ve sevgiyle "sağlıksız" bir şey yemek, şişmanlama korkusuyla "sağlıklı" şeyler yemekten daha hayırlıdır.

Bu eski zamanlardan gelme bilgeliği sizinle paylaşmak beni çok mutlu ediyor, özellikle ben de kendi bedenimde sayısız feyyaz faydalarını yaşama ve tadını çıkartma mutluluğuna eriştiğim için. Tabii ki her şeyi kavrayıp duruma hâkim olmam yıllarımı aldı; o zamanlar yazdığımız ilk kitap *Vom Richtigen Zeitpunkt*'da (Doğru Zamanda) söylediğim gibi, ama iş başarılı.

Sanırım bir yazar için, gerçekten değerli bir şeyi dünyaya sunmaktan daha güzel bir duygu yok. Özellikle de önceki kitaplarımızın ve takvimlerimizin sadık okuyucuları sevinecekler, çünkü kendini gözlemlemede harcadıkları o küçük

çabanın karşılığını artık aldıkları gibi daha farklı, önemli bir gelişme de yaşayacaklar.

Bu kitap ufak çapta bir devrim yaratacak. Dileğim, bu bilginin size de bana getirdiği kadar fayda ve esenlik getirmesi.



*Her şey serbest –
şayet sevgi ve duygu eşlik ediyorsa.
Ve zamanı doğruysa.*

THOMAS POPPE

I. BÖLÜM

ŞEYLERİN DURUMU

*Tanrım, değiştiremeyeceğimiz şeyleri
kabullenebilmek için huzur,
değiştirebileceklerimiz için cesaret,
ve aralarındaki farkı ayırt edebilmek
için akıl ihsan eyle.*

Anonim



Bu kitapta sizle beraber yürümek istediğimiz yol, çeşitli etaplardan oluşuyor. Önce size *doğru zamanlamayı* anlatmak istiyoruz. Sağlıklı beslenme ve akıllı beden bakımı – her ikisi için de Ay'ın ritimleri bilgisine sahip olmak çok faydalı olacaktır. Evet, hatta bir bakıma bunlar, Ay ritimlerini bilmeden düşünülemez bile. Belki de bu kitabı satın almanızın nedeni, yaşamın birçok alanında yarattığı bu bereketi bol etkileri duymanız, belki de daha önceki eserlerimizden* bilgi toplamış olmanız.

Öyleyse bir sonraki bölümü geçebilir ya da bilgilerinizi tazelemek için okuyabilirsiniz.

Ama hiçbir okuyucuyu önce tüm öteki eserlerimizi okumaya zorlamak istemediğimizden, Ay evrelerinin ve Ay'ın burçlardaki konumlarının, gündelik yaşantımızın birçok ala-

* *Beden İçinde Yolculuk* (Omega Yayınları, İstanbul, 2002); *Vom richtigen Zeitpunkt-Doğru Zamanda* (Irisiana Yayınevi, Münih); *Renovieren, Hausbau, Holzverarbeitung zum richtigen Zeitpunkt - Doğru Zamanda Restorasyon, Ev İnşaatı, Ahşap İşleme* (Goldmann Yayınları, Münih)