

# BİR ŞİFA BAĞIMLISININ İTİRAFLARI

ELA  
BAŞAK  
ATAKAN

MUNDI

3. BASKI



**BİR ŞİFA  
BAĞIMLİSİNİN  
İTİRAFLARI**

**ELA BAŞAK ATAKAN**

Mundi Kitap

*Bir Şifa Bağımısının İtirafı*, Ela Başak Atakan

© 2019, Ela Başak Atakan

© 2019, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: 2019

3. basım: Mart 2020, İstanbul

Bu kitabın 3. baskısı 1 000 adet yapılmıştır.

Yönetici editör: Özlem Alkan K

Düzeltili: Ebru Aydın

Editör: Sevim Erdoğan

Mizanpaj: Bahar Kuru Yerek

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative ([www.lom.com.tr](http://www.lom.com.tr))

Kapak tasarımı: Bilal Sariteke / Lom Creative ([www.lom.com.tr](http://www.lom.com.tr))

Baskı ve cilt: Yıldız Mücellit Matbaacılık ve Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.

Maltepe Mah., Gümüşsuyu Cad., Dalgıç Çarşısı, No: 3/4

Zeytinburnu/İstanbul

Sertifika No: 46025

ISBN 978-605-80433-1-2

MUNDİ KİTAP

Hayriye Caddesi No: 2, 34430 Galatasaray, İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

[mundikitap.com](http://mundikitap.com)

[bilgi@mundikitap.com](mailto:bilgi@mundikitap.com)

Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San. A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514

# BİR ŐIFA BAĞIMLISININ İTİRAFLARI

ELA BAŞAK ATAKAN



ELA BAŞAK ATAKAN, sinema yüksek lisansı yaptıktan sonra, Türkiye ve Amerika'da film sektöründe yönetmen olarak çalıŐtı. Senarist olarak kariyerine devam etti. Fakat hayatın bir film olduğuna kanaat getirip çıktığı kişisel gelişim yolculuğunda kendini öğretmenliğe adadı. Halen Koç Üniversitesi Medya ve Grsel Sanatlar Bölümü'nde senaryo dersleri veriyor ve film okumaları hazırlıyor, fena halde bağlandığı alternatif Şifa yöntemleriyle kişisel geliŐimini sürdürüyor.





## RUHUMA

Ruhum, sabırsızlığın ne azgın!  
Ne kadar memnuniyetle evinden uçardın  
Bu harikulade örölmüş ama dar  
Kemik kafesin de olmasa?

Yuvanı da bilmiyorum beni dinle,  
Oraya giden yol belirgin değil bile  
Ve uçarken nasıl takip edeceğim seni  
Burada edindiğim ganimetle?

Vladimir Nabokov, *The Waltz Invention* (Waltz Buluşu)



# İÇİNDEKİLER

Başlarken.....	13
Nasıl Şifa Bağımlısı Oldum? .....	17
Detoks: Toksinlere Karşı Verilen Onurlu Mücadele .....	29
Yogini .....	43
Nefes: Kendi Özüne Seyahat .....	53
Hipnoz: “Şimdi Gözkapakların Gittikçe Ağırlaşıyor” .....	63
Astroloji: Cevap Sevgi .....	73
Zihin: Aklın Da Aklı Karışır Bazen .....	85
Bekle, Dua Et, Sev .....	97
Rehberinizle Tanışın .....	109
Frekansımız Tutuyor mu?.....	123
Travma Tedavisi: Çıksın Şu İstirap.....	133
Vücut Okuyucusu .....	143
O Zaman Dans!.....	149
Şamanımla Sana Bir Ses Verebilseydim Eğer.....	163
Apiterapi: Arı Vız Vız Vız.....	173

Meşk .....	183
Tepetaklak .....	191
Buyrun, Bir de Buradan Yakın .....	199
Şifa Mucizesi mi? Yoksa Şifa Bozukluğu mu? .....	203
Şifacıya Gideceklere Tavsiyeler.....	215
Lügat.....	217
Teşekkürler.....	223



## BAŞLARKEN...

“Ben bir tek dev saniye içinde hem fevkalade hem de korkunç olan milyonlarca eylem gördüm; hiçbiri de beni, hepsi mekânda aynı noktayı kapladıkları halde, birbirlerini gölgelememeleri, örtmemeleri kadar etkilemedi. Gözlerimin yakaladığı şey eşmekânlıydı ve eşzamanlıydı ama şimdi yazacaklarım zaman içinde sıralanacak, çünkü dil sıralayıcıdır.”<sup>1</sup>

Jorge Luis Borges, *Alef*

**K**uşkuyu bırakın. Doğru yerdesiniz. Yıllardır başucumda tek bir kitap duruyor. Önsözünde bu kitabı açıp okumanın, okumadan kitaba bakmanın, hatta kitaba bakmadan onu elde tutmanın bile şifa vereceği yazıyor. Bu yüzden ne olur ne olmaz hep komodininin üstünde tutuyorum. Elde tutmak işe yarıyorsa yanında uyumanın da kesin bir faydası vardır.

Başucumda bir de sürahi var. Bunu özellikle “hayat çiçeği” de-

1. Jorge Luis Borges, *Alef*, çev. Tomris Uyar, Fatih Özgüven, Fatma Akerson, Peral Beyaz Charum, İletişim Yayınları, İstanbul, 2011.

senli bir bardak altlığının üzerine koyuyorum. İçtiğim su, bu görselden şifa alıyor. Hayat çiçeği, büyükçe bir çemberin içinde üst üste geçmiş 19 halkadan oluşan geometrik bir şekil... Hayat çiçeği canım, bilirsiniz: Mükemmellik ve uyumu yansıtır. Fibonacci, Leonardo da Vinci ve Mimar Sinan'ın da kullandığı altın orana sahiptir. İçinde kabala ağacını ve yaratılışın yedi gününü de barındırdığı söylenir. Embriyo oluşumundan hücresel varlıkların moleküler yapısına, insan vücudundan galaksilere kadar 13 ayrı bilgi sistemi içerdiği, dolayısıyla her şeyin sırrını sakladığı, zamanın/mekânın temel formlarını betimlediği ve yaratıcının imzasını taşıdığı için elbette bu çiçeğin resmini gören su molekülleri ânında iyileşir. Çünkü su hatırlar. Su hisseder. Su enerjidir.

Sahi, hatırlıyor musunuz? Masaru Emoto'nun *Suyun Gizli Mesajı* kitabını? Yakın geçmişte bazılarımız suyu alkali hale getirmek için suya sevgi sözcükleri fısıldadık, sonra da nedense unuttuk. Ben hâlâ ne olur ne olmaz, resimden şifasını almış sudan içiyorum akşamları. Bardağımı yarısına kadar doldurduğumda ise dolu tarafından görmeye bakıyorum. Pozitif düşünceye inanıyorum. Bunun modasının geçeceğini pek sanmıyorum.

Herkesin sık sık söz ettiği gibi, değişik ve parlak bir zaman diliminde yaşıyoruz. Yeni Çağ (New Age) ilginç, muzip ve beklenmedik derecede akışkan ama siz öfke dolusunuz. Atarlanıyorsunuz. Söylemiyorsunuz ama bilinmezliğin verdiği engellenmişlik hisleri, doyumsal yoksunluklar ve çeşitli gelgitler yaşıyorsunuz. Size şevk veren projeler var ama onay görmedikçe kendinizi değersiz hissediyorsunuz. Arzu ve risk, coşku ve kaygı, geçmiş ve gelecek arasında kısılmış durumdasınız. (Bu ifadelerin size uyduğunu düşünüyorsanız "Barnum etkisi"<sup>1</sup> diye bilinen ve falcıların, zihin okuyanların, hatta satış danışmanlarının kullandığı "soğuk okuma/cold reading"<sup>2</sup>

1. Meşhur şovmen ve sirk sahibi P.T. Barnum'a ithafen kullanılan ve 1949'da psikolog Bertam Forer tarafından öne sürülmüş algı yönetim biçimi. Araştırmada "Sevilmeye ihtiyacınız var", "Doğru şeyi yaptığınızdan emin olamıyorsunuz" ve "Sosyal olmanıza rağmen bazen içinize kapanıyorsunuz" gibi geniş ve muğlak ifadeler kullanılmış ve deneklerin yüzde 85'i cümlelerin özel olarak kendilerine uyduğunu düşünmüştür.

2. Medyum veya falcının, karşısındakinin mimik ve tepkilerini okuyarak ve para, ilişkiler, sağlık gibi genel sorunlar üzerinden tahmin yürüterek güven kazanma becerisi.

metodu işlemeye başladı demektir.) Muğlak cümleler sarf edilince başkalarına da hitap edebilecek ifadelerin size özel olduğunu düşünüp aldanabilirsiniz. Dahası, karşınızdakine güvenmeye başlarsınız. Ama aldanmayın. Bana güvenin. Ben doğruyu söylüyorum çünkü sizi tanıyorum. Kafanız meşgul. Yorumluyorsunuz. Analiz ediyorsunuz. Sadece “olmayı” beceremiyorsunuz. En fenası da şu belirsizlik hissi. Yarın neler getirecek acaba? Problem de bu ya zaten, belirsizliğe fazlasıyla verdiğimiz değer...

Bir şifacıyla karşılaştığınızda da bu belirsizliğin içindedesinizdir. Şifacı tavsiye edilmiş veya bir şekilde yolunuz ona düşmüştür. Size iyi gelecek mi? Yoksa bir şarlatan mı? Şifa bir hurafe mi? İnanmalı mı? İnanmamalı mı? Ya tepkilerinizi gözlemleyip ona göre bir şeyler uyduruyorsa? Ya kandırılıyorsanız?

Sizler benimle bu perdeyi aralayıp gizemli bir dünyaya adım atacaksınız. Belirsiz ve ikircikli durumları sizler için iyice çizmek, elinize bir yol haritası vermek, hatta gözünüzü açmak niyetindeyim.

Kapalı kapılar ardında gerçekleşen şifa seanslarından bahsedeceğim sizlere... Tecrübelerimi, gözlemlerimi ve çıktığım sağlık arayışında karşılaştığım bulgu ve yöntemleri paylaşacağım.

“Sen de kimsin?” diyecek olursanız hemen reçetenin başına büyük harflerle yazayım: Hiç kimse değilim. İki çocuk annesi bir eğitimcim, üstelik uzmanlık alanım bütün bunlarla alakasız; sinema. Günümüzdeki yaygın şifa arayışını naçizane deneyimim üzerinden anlatmak istiyorum. Hepsi gerçek deneyimlerim ama siz ne kadar inanacağınız konusunda kendi kanaatinizi kullanın ve en önemlisi, bir sağlık probleminiz varsa lütfen doktorunuza danışın. Bu, benim şifa yolculuğum.

Hadi başlayalım...







## NASIL ŐIFA BAĞIMLISI OLDUM?

“Olmaz ilaç sine-i sad p reme  
are bulunmaz bilirim y reme  
Baksa tabiban-ı cihan areme  
are bulunmaz bilirim y reme.”

Namık Kemal

**T**epetaklak asılmışım. Ben burada ne arıyordum? Őifacının kemikli ayak parmakları kaburgalarımın arasına girmişti. İstanbul’un ortasında bir yerde, yaşlıca bir yabancı, ayaklarını kaldıraç gibi kullanarak beni havaya kaldırmış, sonra da gövdemi baş aşağı etmişti. Kan beynime iniyordu. Ben ne yapmışım ki kendimi altüst vaziyette bulmuşum? Şifacı ayaklarıyla beni usulca sallamaya devam etti. Nedense aklımda bir Őiir vardı:

Ormanda iki yol birbirinden ayrılıverdi ve ben–  
Ben daha az kat edilmiş olanını seçiverdim işte  
Zaten her Şeyi değiştiren de bu oldu tüm gidişte.<sup>1</sup>

1. Robert Frost, “The Road Not Taken” (Seçilmeyen Yol), eviren Ömer Madra.

Frost'un seçilmeyen, daha az kat edilen yolunun mısraları... Uzun zamandır bu yolda olduğumu fark ettim. Neden daha az tepilen yolu seçmişim? Gözlerim kararıyordu. Buraya nereden gelmişim?

Bu soruyu ne zaman kendime sorsam, aklıma Deepak Hoca gelir. 2000 yılının baharında İstanbul'dan Deepak Chopra geçti, geçerken de yüreğimize dokundu. İlk ve son ziyareti değildi ama *wellness* hadisesi İstanbullular için yeniydi. (*Wellness* dediğim şifa, bütüncül sağlık, tamamlayıcı tıp ve alternatif sağlık şeysi. Hadise dediğimi de yavaş yavaş açıklayacağım.)

Yazıldığım yeni spor kulübü, açılışın ses getirmesi için 35 dile çevrilip 2 milyon satan *Ageless Body Timeless Mind* (Yaşlanmaz Beden, Sonsuz Zihin) kitabının yazarı '90'lı yılların Yeni Çağ guruşu Deepak Chopra'yı konuşmacı olarak getirmiştir.

Amerikan lise filmlerinde olduğu gibi, basket sahasında dinleyecektik guruyu. Hatta seminere özel bir platform inşa edilmiş, sahanın boşlukları da portatif sandalyelerle doldurulmuştu. Guru Deepak Chopra tam saatinde, çivit renkli bir kaftana bürünmüş olarak, ışıldayan bronz cildi ve kristal taşlarla bezenmiş kalın çerçeveli gözlükleriyle sahneye çıktı, mikrofonu eline aldı, yumuşak ama Davudi sesiyle bize önce biraz müzik dinleteceğini söyledi. Biz seyirciler Ravi Shankar tarzı sitar müziği beklerken bize (affedersin) Madonna dinletti – kendisi idolümdür. Meğer Madonna'yla düet yapmışlar. Deepak albümü tasarlamış, Madonna da okumuş ama sözler, sözler... sözler Rûmî'ye aitti. Mevlânâ'ya. Bizim Celâleddîn'e.

Dans ederek, dönerek aşkımın bahçesinde,  
Varlığın kaynağı olarak kendimi gördüm,  
Ta baştan beri oradaydım ve aşkın ruhu bendim.  
Beni gör, beni duy.  
Ay ve ay ışığın benim, gül ve gül bahçen benim,  
Suyun benim, gülmeni istiyorum,  
Seni sevip besleyeceğim, sana gül getireceğim,  
Ben de dikenliyim.<sup>1</sup>

1. *A Gift Of Love* (1998) albümünde Madonna'nın seslendirdiği "Bittersweet" (Buruk) şarkısı.

Bu şahane tercüme şahsıma ait olup, her hakkı evrende mah-fuzdur.. Neyse konuya dönelim, o gün derinden etkilenmişim.

Deepak Chopra 1970'lerde cebinde 8 dolarla Amerika'ya göç etmiş, 20-30 yılda bir imparatorluk, hadi küçük bir şeyhlik kurmuş, sonra ülkemize kadar gelip bize ne kendi kökeni olan Hindistan'ı ne o coğrafyada hâkim Hinduizm veya Budizmi ne de yaşadığı yer olan Yeni Çağ Amerika'sını satmaya, anlatmaya kalkmıştı. Bize tere satıyordu, bize sufi mistisizmini getirmişti!

Anadolu'daki muazzam maneviyat geleneğinden ve Mevlâ-nâ'ya olan duygusal bağından bahsetti. Ülkemize, Türkiye'ye duy-duğu özel yakınlığın altını çizdi. Doğu'da doğmuş, Batı'dan gelmiş-ti ama bizden biriydi. İslâmı, özellikle sufizmi yakından incelediğini anlattı. Hz. Muhammed hakkında bir kitap yazma hazırlığında ol-duğunu da müjdeledi. Sufilerin kullandığı güçlü tekniklerden bah-setti. Yaptıkları, manevi deneyime ulaşmak için beyin ve vücut ara-sındaki ilişkiyi dengelemektir. Mevlânâ'nın izinden gidenlerin kendi varlıklarının özüne doğru bir yolculuk yapıp yine kendilerini bul-maya çalıştıklarını açıkladı. Gururum okşanmıştı.

O gün bize gözlerimizi kapattırıldığını hatırlıyorum. Bu benim ilk meditasyon deneyimimdi. Bize "ben" diye bir şey olmadığını, benliğimizden vazgeçmemizi, "ben" diye tanımladığımız olgunun hiçbir zaman aynı olmadığını tatlı tatlı anlattı. Kanıtı bilimseldi: Mide ve sindirim sistemi hücrelerimiz beş günde bir, tüm derimiz iki ile dört hafta arasında tamamen yenileniyor, alyuvarlarımız altı ay dayanabiliyor (dolaşım sisteminde aşağı yukarı 1.500 kilometre yol yaptıklarını düşünecek olursak hiç fena değil), karaciğer iki se-nede yeniden yükleniyor ve iskelet yapısındaki hücrelerin on yılda bir ikmali yapılıyordu. Göz hücreleri, kanımız, saçımız, tırnakları-mız, beyin hücrelerimiz özetle tüm vücudumuz değişik periyotlarla onarılıp yenileniyordu.<sup>1</sup>

Yunan filozof Herakleitos'un, "Aynı nehirde iki kez yıkanıl-maz," sözünü anımsıyordum. Hiçbir şey aynı kalmıyordu. Her şey

1. Nicholas Wade, "Your Body Is Younger Than You Think", *The New York Times*, 8 Şubat 2005.

gibi vücudumuz da sürekli bir değişim halindeydi. Değişmeyen tek şey değişimin kendisiydi.

Bundan yola çıkarak Deepak şunu düşünmemizi istedi: Madem bu kadar değişiyorduk, bu, bilincimiz için ne ifade ediyordu? Bir tek “ben” diye bir olgu olabilir miydi? Rûmî’nin de dediği gibi:

Ni men menem-ü ni tü tü ni tü meni  
 Hem men menem-ü hem tü hem tü meni.  
 (Ne ben benim  
 Ne sen sensin  
 Ne sen ‘ben’sin.)<sup>1</sup>

Evet, farklıyız. Evet, biriz. Hatta bir Maya selamıyla Rûmî’yi selamlayabiliriz: *In La Keş* (Ben bir başka senim). Bu kadar benzer ve değişken olduğumuz için yardımlaşabiliriz, birbirimize ve dönüşümüne kapı açabiliriz.

İstanbul ziyaretini Chopra şu sözlerle bitirmişti:

“Düşünce biçiminiz, yemek alışkanlıklarınız ve davranışlarınız hayatınızı 30 ila 50 yıl uzatabilir.” Haklıydı. Ne var ki bazılarını gıcık etmeyi başarmıştı.

Deepak Chopra’nın seveni de çok, sevmeyeni de. Düşmanı var diyemeyiz ama ona itiraz edenler ve kuşkuyla yaklaşanların sayısı yadsınamaz. *Zor Baba III* filminde rol alıp Miami’de apartman daire-si reklamına çıkması, Deepak Hoca’ya sempatiyle bakılmasını güçleştiriyor olmalı.

Chopra, tıbbın ötesinde ve berisinde şifa dağıtarak hayatını kazanan binlerce tüccardan biri gibi görünüyor. 2015’te Kanadalı biliminsanları tarafından yapılan bir araştırmada, Dr. Deepak Chopra’nın aforizmaları insanların yalan ve gerçeklik algısını ölçmek için kullanılmış.<sup>2</sup>

1. Mevlânâ, *Rubailer*, çev. Hasan Ali Yücel, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2007.

2. Gordon Pennycook, James Allan Cheyne, Nathaniel Barr, Derek J. Koehler, Jonathan A. Fugelsang, “On the reception and detection of pseudo-profound bullshit” *Judgment and Decision Making*, Cilt 10, No. 6, Kasım 2015.

Spinoza'nın, bilgiyi anlayabilmek için önce ona inanmamız gerektiği (yani anlamadan inandığımız) varsayımından yola çıkılarak yapılan araştırmanın "saçmalık"<sup>1</sup> detektör unsuru olarak Twitter'da 2,5 milyon takipçisi olan Chopra seçilmiş. Örneğin Chopra'nın, "Doğa kendini düzenleyen bir farkındalık ekosistemidir," ve "Niyet ve basiret tezahürün mekanizmasıdır," tweet'leri ve benzerleri, 198 katılımcıya sunulmuş. Katılımcılar uzmanlar tarafından asılsız veya anlamsız sayılan verileri "doğru" veya "derin" olarak kabul etmişler. İnanç sistemlerini inceleyen bir bilişsel psikoloğun da dediği gibi: "Saçmalıkları gerçek olarak kabul etme konusunda önyargılıyız."<sup>2</sup>

Böylece araştırmacılar açık görüşlü insanların bile soyut genellemeleri derin olarak algıladıklarını kanıtlamış. (Ama bunu biliyor-duk değil mi?) Sonuç bölümünde medya, akademik ortamlar, siyaset ve pazarlamada anlamsız lafların yaygın olarak kullanıldığı, belirsiz lafların onları telaffuz edenlerin popülerliğini artırdığı ve hatta saçmalamanın insanlığın ve hepimizin özünde olduğu savıyla Deepak Chopra da aklanmış, ne var ki bu akademik yayının ardından Chopra, *Forbes* dergisi tarafından üzeri kapalı olarak sahte peygamberlikle suçlanmıştı.<sup>3</sup>

Ben de Deepak'ı suçluyorum! O gün onun verdiği talimatlara uyup, "İçine dön, evrene seslen," filan derken birden düşüncelerimi, gökyüzünde süzülen bulutları seyrederek gibi izleyebildiğimi fark ettim. Hiçbirini sahiplenmiyordum. Düşüncelerim ben miydi? Ben kimdim? Düşünen kimdi? Salsam kendimi bilinç çayırına, Mevlam kayırır mıydı? Hem tanıdık hem de çok değişik bir yola girmiştım. Seçilmeyen yola...

Seçilmeyen yolu o gün bugündür düşünüyorum. Aklımızın kaldığı diğer yolu. Bir zamanlar yola bir sinemacı olarak çıktım hem yönetmen hem de senarist... Sinemacılar sıklıkla birbirlerine, "Ya

1. "Saçmalık" olarak çevirdim, terbiyemden, valla akademik yayında bile *bullshit* kelimesi kullanılmış. Yani manda boku, yani palavra, yani zırva...

2. Daniel T. Gilbert, "How Mental Systems Believe," *American Psychologist*, Sayı 46, 1991.

3. Emily Willingham, "Why Do Some People Find Deepak Chopra Quotes Deep And Not Dumb?", *Forbes*, 30 Kasım 2015.

öyle olsaydı?" sorusunu sorarlar. "Farz edelim ki..." diye başlayan cümleler kurarlar. Farz etmek, yaratıcı damarların açılmasına ve pınarların çağlamasına yardımcı olur. Biz de öyle yapalım ve varsayalım: Ya bir astrolog önünüzdeki yılın kilometre taşlarını seccade gibi altınıza serseydi? Geçmiş hayatınızda kim olduğunuzu öğrenseydiniz? Bir şamanla çalışıp çocukluğunuza geri dönseydiniz? Nefes almayı hatırlasaydınız?

Bunların hepsi ve daha fazlası benim başıma geldi. Etiketlemek gerekirse bunlar biraz ezoterik, biraz metafizik, biraz paranormal evet, evet, açıkçası okült ve normal ötesi ziyaretler. Dışarıdan bakanlara anormal gelebilecek sayısız şifa yöntemi denedim. Açıkçası, ben artık normalin ne olduğunu da bilmiyorum. Şeker hastalığı, egzama, alopesi, Haşimato,<sup>1</sup> romatizma, lösemi, çölyak hastalığı, vitiligo ve kanser normal mi? Çevremden, çok yakın çevremden örnekler bunlar. Bazen tek kişide üçer beşer tezahür ettikleri de oluyor.

Biliyorum çünkü...

Sağlıkla imtihanım, Dante ve Cahit Sıtkı gibi, 35 yaş civarında başladı. 2000 yılında evlendim. 35'imde bir kız bebek dünyaya getirdim. Hiç vakit kaybetmeden, kızım Ada birinci yaş günü pastasını yerken ben tekrar hamile kalmıştım. Küçük kızım Cema'yı da sezaryenle doğurduğumda ablası 20 aylıktı. Sonradan öğreneceğim gibi, herhangi bir bütüncül doktorun uzun uzun anlattığı hikâyelerdi bunlar... Bebeklikte her ikisini de emzirdim. Altışar ay. Sorun, Ada 24 aylıkken başladı. Ada'nın kolları, dirseklerinin iç kıvrımları, ensesi, dizlerinin arkaları kaplumbağa derisi gibi morarıp sertleşiyor ve kaşınıyordu. Atopik dermatit olmuştu. Ayrıca çok sık hastalanıyor, enfeksiyon kapıyordu. Mecburen antibiyotik alıyordu. Derken Ada'nın saçı dökülmeye başladı. Önce tüm sarı buklelerinin, sonrasında kaş ve kirpiklerinin dökülmesini dehşetle izledik. Bunun alopesi olduğu söylendi bize. Tıbbi adıyla alopecia areata (yer yer saç dökülmesi, saçların paracık paracık – yani bozuk

1. Türkiye'de Haşimato diye yazılan, yurtdışında HashimOto diye tanınan, tiroidin kendi kendine açtığı savaş. Otoimmün hastalıklardan biri.

para büyüklüğünde- açılması) ve alopecia universalis (tüm saç kaybı) dermatolojinin uzmanlık alanına giriyordu.

Gitmediğimiz dermatolog kalmadı. Hepsi de bize aynı şeyi tekrarladı: Ada'daki bir otoimmün bozukluğuydu, yani bağışıklık sistemi hastalığıydı ve sebebi bilinmiyordu. Prognoz yani tedavi? Çaresi yoktu. Gittiğimiz her uzman, Ada'nın cildini gözle muayene ediyor, "Bu alopesi, tedavisi yok," diyordu. Ailecek çok sorup sorduşturduk. Ada'yı ABD, Washington'da Baltimore Çocuk Hastanesi'ne bile götürdük. Orada bile bize aynı şey söylendi: "Çaresi yok."

Sonunda Almanya'da bir doktor, Ada'nın kan tahlillerini istedi. Gözle muayene edip alopesi teşhisi koymayan ilk doktordu bu. Daha sonrasında kan tablosunda birtakım vitamin, mineral eksiklikleri ile birtakım fazlalıklar gördü (cıva) ve Ada'ya özel vitaminler verdi. Ada'nın saçları tam ikinci yaşında dökülmüştü, Almanya'daki doktoru bulduğumuzda Ada beş yaşındaydı. Altı yaşında ilkokula başladığında saçları tekrar çıktı. Mutlu son.

Başta bana söyleneni kabullenseydim Ada'nın saçı çıkmamış olacaktı. Alman doktorumuzla karşılaşana ve onun tedavisini uygulayana kadar pek çok kapıyı çalıp şifa aradık. Sayısız dermatologun, "Tedavisi yok," dediği hastalığı iyileştirebilen bir doktor bulmuştum. Almanya'daki doktorumuz bütüncül tıpcıydı.

Batı tıbbına güvenim sarsılmıştı. Ancak ne yazık ki, okuduğunuzda anlayacağınız üzere bir otoimmün hastalığı alternatif şifa yollarıyla nasıl yendiğimizin hikâyesi değil bu. Zira gece gündüz kat ettiğimiz yolun uzun ve ince olduğu ortaya çıktı. Keşke mutlu son devam etse... Gökten üç elma düşse. Muradımıza ersek, kerevetine çıksak.

Geçen yıl 13 yaşına basan Ada'nın saçları yeniden döküldü. Bunu izleyen altı ay içinde Ada'ya Haşimato ve çölyak teşhisi kondu. Artık kızımda üç otoimmün hastalık birden sayılabiliyor. Peki, tedavi edebiliyor mu? Batı tıbbının otoimmün diye halı altına süpürdüğü pek çok hastalık var. Sedef, Tip 1 diyabet, romatoid artrit, lupus, crohn, hipertiroid, Multiple Skleroz ve vitiligo. Her gün yeni biri ekleniyor bu listeye.





**“İpin ucunu bir yerde kaçırdım. Bazı kadınların hep daha fazla estetiğe ihtiyaç duymaları gibi, ben de ruh estetiğine ihtiyaç duyuyordum. Kabul ediyorum, şifa bağımlısı oldum.”**

Bu, sıradan bir annenin kişisel gelişim fenomenine kendini kaptırma hikâyesi...

Şaman, astrolog, hipnotizmacı, vücut okuyucusu, bir düzine nefes, masaj ve dans terapisti, çok sayıda enerji uzmanı ve bin bir çeşit şifacı, bir insan ruhuna ne yapabilir?

*Cevap, Bir Şifa Bağımlısının İtirafı'nda...*

Tibbin çaresiz kaldığı bir bağışıklık hastalığını yenmek için başvurduğu uygulamalarda hızını alamayan Ela Başak Atakan'ın, detoksla bağırsaklarını, yoga ile kafasını, farkındalıkla nefesini ve bütün bunları yaparken cüzdanını boşaltmasını kahkahalarla okuyacaksınız.

**MUNDI**

[mundikitap.com](http://mundikitap.com)

[twitter.com/mundikitap](https://twitter.com/mundikitap)

[facebook.com/mundikitap](https://facebook.com/mundikitap)

[instagram.com/mundikitap](https://instagram.com/mundikitap)

ISBN 978-605-80433-1-2



9 786058 043312