

Eat Clean

Sayı : 10

eatcleanturkey.com

Nisan 2025

Welcome
April



Zihinsel iyilik!

Doç. Dr. Mete Şaylan

İçindekiler



MEVSİME UYGUN BESLENME

02

SMOOTHIE BOWL

05

SIRT VE BOYUN AĞRILARINA
UYGUN ESNEME

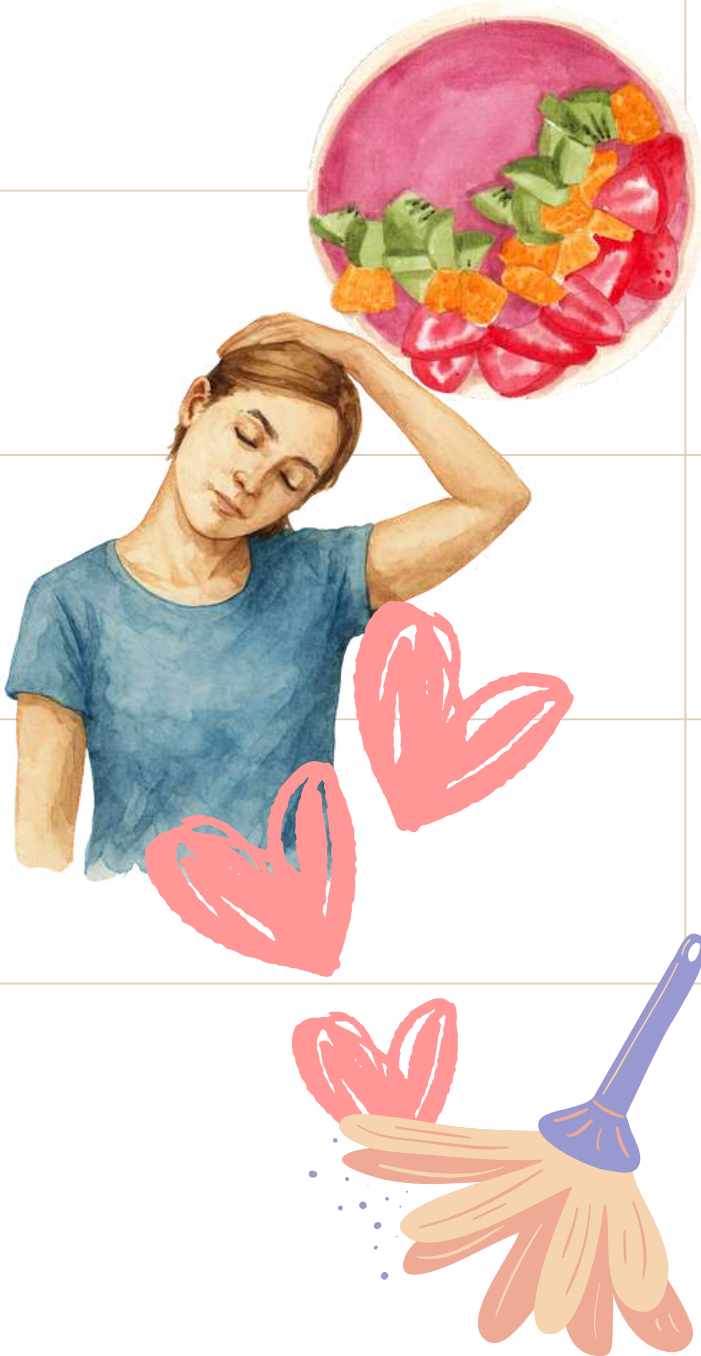
06

ZİHİNSEL İYİLİK HALİ

08

EVDE BAHAR TEMİZLİĞİ

14



NİSAN'DA NE YENİR?

Mevsime Uygun Beslenme Rehberi

Baharın gelişiyle birlikte doğa canlanıyor, tıpkı vücudumuz gibi! Nisan ayı, kışın yavaşlayan metabolizmasını canlandırmak, daha hafif ve dengeli bir beslenme düzenine geçmek için harika bir fırsat. Mevsimsel beslenme, hem bedenin ihtiyacına göre besin alımını düzenlemek hem de doğayla uyum içinde yaşamak anlamına geliyor.

Peki nisan ayında sofralarımızda neler olmalı? Hangi besinlerle daha enerjik, daha sağlıklı ve daha dengeli hissederiz? İşte nisan ayının öne çıkan besinleri ve sağlıklı yaşam tüyoları...

Nisan Ayının Taze Sebzeleri

Mevsimin yeşil mucizeleri bu ay sofralarda başrolü alıyor. Lif oranı yüksek, antioksidan dolu sebzelerle hem sindirim sisteminizi rahatlatabilir hem de toksinlerden arınabilirsiniz.

Taze Sebzeler

- Ispanak
- Pazı
- Taze soğan
- Kuşkonmaz
- Enginar
- Taze sarımsak
- Semizotu
- Turp
- Bakla

Enginar, karaciğer dostu bir sebze olarak vücudu arındırır ve sindirimi kolaylaştırır.

Semizotu, omega-3 ve C vitamini bakımından zengindir, bağışıklığı destekler.

Bakla, yüksek lif içeriğiyle kan şekeri dengeler ve tokluk süresini uzatır.

Nisan Ayının Meyve Cenneti

Bahar meyveleri, cilt sağlığından bağışıklık sistemine kadar birçok alanda destekleyicidir. Şeker oranı dengeli, vitamin ve mineral yönünden zengin bu meyveleri ara öğünlerde ya da kahvaltılarda tercih edebilirsiniz.

Mevsim Meyveleri

- Çilek
- Elma
- Kivi
- Muz (tropikal ama sindirimi destekleyici)

Çilek, C vitamini deposudur ve cildi yenileyici etkisiyle bilinir.

Kivi, sindirimi rahatlatır ve bağırsak dostu lifler içerir.

Mevsime Uygun Beslenme İpuçları

- Haftalık Pazar Alışverişi Yapın: Taze ürünleri seçerek mevsimsel beslenmeyi sürdürülebilir kılabilirsiniz.
- Pişirme Şeklini Değiştirin: Buharda, fırında ya da zeytinyağlı olarak hazırlanan sebzelerle hafif öğünler yaratın.
- Fermente Gıdalara Yer Açın: Kefir, ev yapımı yoğurt, turşu gibi besinlerle bağırsak sağlığını koruyun.
- Bol Su İçin: Havalar ısındıkça su ihtiyacınız artar. Nisan ayı, günlük su tüketimini artırmak için harika bir başlangıçtır.

SMOOTHIE BOWL

Antioksidan dolu, bağıışıklık destekleyici ve sindirim sistemine dost!

Malzemeler

- 1 su bardağı badem sütü (ya da hindistan cevizi sütü)
- 1 adet orta boy muz (doğranmış ve dondurulmuş)
- ½ su bardağı dondurulmuş çilek
- ½ su bardağı kivi (doğranmış)
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 tatlı kaşığı bal veya hurma ezmesi (isteğe bağılı)

Üzeri İçin (Opsiyonel)

- Taze çilek dilimleri
- Kivi dilimleri
- Hindistan cevizi rendesi
- Kabak çekirdeğı
- 1 tatlı kaşığı granola

Hazırlanışı

1. Tüm ana malzemeleri blender'a alarak pürüzsüz kıvama gelene kadar çekin.
2. Karışımı derin bir kaseye alın.
3. Üzerine dilediğiniz malzemelerle süsleme yapın.
4. Soğuk servis edin ve afiyetle tüketin!

Bu tarif; lif, C vitamini ve antioksidan açısından zengin olduğı için vücudu arındırır, enerji verir ve bahar yorgunluğuna karşı zindelik kazandırır. Aynı zamanda sindirim sistemini destekleyerek detoks sürecine katkı sağlar.

ESNEME

Sırt ve Boyun Ağrılarına İyi Gelen Esneme Hareketleri

Modern yaşam tarzı, masa başında uzun saatler çalışmak, stres, yanlış duruş ve hareketsizlik gibi birçok faktör sırt ve boyun ağrılarını yaygın hale getiriyor. Özellikle bilgisayar karşısında geçirilen süre arttıkça, bu bölgelerde sertlik, gerginlik ve kronik ağrılar kaçınılmaz olabiliyor.

Neyse ki, düzenli olarak yapılacak basit esneme hareketleriyle hem kasları gevşetmek hem de duruş bozukluklarını düzeltmek mümkün. İşte sırt ve boyun bölgesini rahatlatan, evde ya da ofiste kolaylıkla uygulayabileceğiniz etkili esneme hareketleri:

Boyun Ağrısı İçin Esneme Hareketleri

- **Boyun Yana Eğme (Lateral Stretch)**

Başınızı yavaşça sağ omzunuza

doğru eğin, 15-20 saniye bekleyin. Aynı hareketi sol taraf için tekrarlayın. Hareket sırasında omuzlarınızı sabit tutmaya dikkat edin.

- **Çene Göğse (Neck Flexion)**

Başınızı öne doğru eğin, çenenizi göğsünüze yaklaştırın. 20 saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Boynun arka kısmında esneme hissedilmelidir.

- **Baş Arkaya (Neck Extension)**

Başınızı yavaşça arkaya doğru bırakın, 10-15 saniye bekleyin. Bu hareket boynun ön kısmını esnetir.

- **Baş Dairesel Döndürme**

Başınızı daire çizerek yavaşça sağa ve sola doğru döndürün. Bu hareketi kontrollü ve yavaş yapmaya özen gösterin.

Sırt Ağrısı İçin Esneme Hareketleri

- **Kedi-İnek Pozu (Cat-Cow)**

Ellerinizi ve dizlerinizi yere koyarak masa pozisyonuna geçin

Nefes alırken sırtınızı çukurlaştırın (inek pozisyonu), nefes verirken sırtınızı kamburlaştırın (kedi pozisyonu). 8-10 tekrar yapabilirsiniz.

- **Çocuk Pozu (Child's Pose)**

Dizlerinizin üzerine oturun ve gövdenizi öne doğru uzatın. Kollarınızı ileriye doğru esnetin ve alnınızı yere yaslayın. Bu pozisyon sırt kaslarını rahatlatır ve omurgayı gevşetir.

- **Göğüs Açma (Chest Opener)**

Ellerinizi sırtınızda birleştirerek omuzlarınızı geriye doğru itin. Bu hareket, özellikle kamburlaşma eğilimi olanlar için etkili bir duruş düzelticidir.

- **Omuz Bıçağı Esnetme (Eagle Arms Stretch)**

Kollarınızı göğsünüzün önünde çaprazlayın ve avuç içlerinizi birleştirin. Dirseklerinizi yukarı doğru kaldırarak omuz bıçaklarınızı esnetin.

- **Duvara Dayanarak Esneme**

Ellerinizi duvara omuz hizasında yerleştirip birkaç adım geriye

atın. Kalçalarınızı geriye doğru itin ve sırtınızı düz tutarak bu pozisyonda 20-30 saniye bekleyin.

Uygulama Sıklığı ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Bu esneme hareketlerini haftada en az 3-4 kez uygulamak, ağrıların azalmasına yardımcı olabilir.
- Hareketler sırasında zorlanma ya da ani ağrı hissederseniz egzersizi bırakın.
- Her hareketi yavaş ve kontrollü bir şekilde, nefesinizi tutmadan yapın.
- Kronik ağrılar için mutlaka bir fizyoterapist ya da uzmana danışın.

Sırt ve boyun ağrılarını önlemenin en etkili yollarından biri, günlük rutininize kısa ama düzenli esneme egzersizleri ekleme. Bu basit hareketlerle kaslarınızı rahatlatılabilir, duruşunuzu düzeltebilir ve ağrısız bir yaşamın kapılarını aralayabilirsiniz. Unutmayın, bedeninize iyi bakmak sağlıklı bir yaşamın temelidir.

4 NİSAN

DÜNYA SOKAK HAYVANLARI

KORUMA GÜNÜ

Sokaklar Onların Evi, Bizim Sorumluluğumuz

Sokak hayvanları, bir şehrin sessiz ama en gerçek sakinleridir. Onlar; kışın soğuğuna, yazın sıcağına, açlığa, susuzluğa ve bazen de ilgisizliğe karşı yaşam mücadelesi veren can dostlarımızdır.

4 Nisan Dünya Sokak Hayvanlarını Koruma Günü, bu sessiz dostlara daha yakından bakmak, onları fark etmek ve yaşam haklarını savunmak için önemli bir hatırlatmadır. Çünkü her canlının sevgiye, güvenli bir yaşam alanına ve şefkate ihtiyacı vardır.

Bugün, bir kap suyu kapınızın önüne koymak, artan yemeğinizi paylaşmak ya da onları kötü muameleden korumak bile büyük bir adımdır. Barınaklara destek olmak, sahiplendirmelere aracılık etmek ya da veteriner masraflarına katkıda bulunmak ise onların hayatında gerçek farklar yaratabilir.

Bugünü sadece bir farkındalık günü olarak değil, bir dönüşüm başlangıcı olarak görmeliyiz. Çünkü sevgi paylaştıkça çoğalır, yaşam hakları ise korundukça değer kazanır.

Haydi, bu dünyayı yalnızca insanlar için değil; tüm canlılar için yaşanabilir kılalım.

ZİHİNSEL İYİLİK HÂLİ, BEDENSEL SAĞLIĞIN TEMELİDİR

Psikiyatrist Dr. Mete Şaylan ile mevsim geçişleri, anksiyete ve yeme bozuklukları üzerine gerçekleştirdiğimiz keyifli röportajı sizin için derledik. Keyifli okumalar...

“

***Mete Bey merhaba,
Öncelikle bu sayıda size yer veriyor olmak bizim için büyük bir zevk. Sorulara geçmeden önce biraz sizden bahsetmek isteriz. Alışkın olduğumuz hekim kariyerinden çok daha farklı yerlere evrilen; sektördeki belki de en iyi ilaç firmalarında yönetici pozisyonlarında çalışmışsınız. Bu bağlamda önce sizi tanımak isteriz. Mete Şaylan kimdir? Bunu hem kariyer hem de karakteristik özelliğiniz olarak tanımlamanızı çok isteriz.***

2001 yılında İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndan uzmanlığımı aldım. Uzmanlığım sırasında da ilaç araştırmalarına merakım vardı. Asistanlığım sürerken bir süre Amerika Birleşik Devletleri'nde Ulusal Sağlık Enstitüsü'nde klinik araştırmalarda çalıştım. Daha sonra nöro bilim alanında lider küresel bir firmada klinik araştırma doktoru olarak çalışmaya başladım. Bu şekilde küresel çalışmalarda yönetici olarak görev yaptım. Daha sonra kamu ilişkileri, ruhsatlandırma, pazara erişim alanında yönetici olarak 22 yıl çalıştım. Yenilikçi ilaçların Türkiye'de hastalara en kısa sürede ulaştırılması için çalışmalar yaptım. Bu alanda yayınlar yapmak, ders anlatmak gibi akademik çalışmalarım da oldu. Şimdi hem doktorluk yaparak hem de danışmanlık yaparak hastalarımıza çığır açan ilaçların ulaştırılması ve en iyi şekilde tedavi olmaları için çalışıyorum. Özellikle ilgilen-diğim alanlar arasında tıbbi durumlara eşlik eden psikiyatrik hastalıklar, duygudurum bozuklukları, şizofreni ve madde bağımlılıkları var.

Malumunuz, yıllardır görmediğimiz bir kış mevsimi sonrası ilkbahara geçiş sürecindeyiz. Mevsim geçişleri ruh sağlığımızı nasıl etkiliyor? Özellikle bahar aylarında ruh hâlimizde hangi değişiklikler gözlemlenebilir? Kimler daha çok risk altında?

Mevsim değişimlerinde sirkadiyen ritmimiz de değişmeye başlıyor. Bunun sonucunda metabolizmamızda da değişiklikler başlıyor. Günler uzamaya başladıkça melatonin salgısı azalıyor, serotonin salgısı artıyor. Bu; daha az ama daha etkili bir uyku ve daha enerjik olmakla sonuçlanıyor. Mevsim geçişlerinde geç uyuma, uyku kalitesinde bozulma ve geç uyanma gibi durumlar ortaya çıkıyor. Bu dönemde oluşan hormonal değişimler; iştah, enerji tüketimi, yağ depolama, fiziksel aktivite ve bağışıklık sistemimizde değişikliklere neden oluyor.

Ruhsal etkileri olumlu da olumsuz da olabilir. Bir yanda daha motive, daha enerjik, hızlı düşünen ve verimli hissedebilirken diğer taraftan endişe ve huzursuzluk duygusu artabilir. Halsizlik, yorgunluk ve odaklanma sorunları yaşayanlar da olabilir. Alerjik durumda oluşan değişiklikler, bilişsel sorunlar gibi algılanabilir. Yukarıda saydıklarımızla birlikte bu yakınmalar bazen yanlışlıkla depresyon olarak değerlendirilebilir. Diğer taraftan duygudurum bozuklukları olan kişilerde depresyon ve mani dönemi başlayabilir. Çevresel değişikliklerin etkisiyle duygudurum bozukluğu kötüleşebilir. Bunların ayırıcı tanısı için bir psikiyatrist değerlendirmesi uygun olacaktır. Özellikle daha önceden alkol ve madde kullanımı da dahil olmak üzere psikiyatrik hastalıkları olanlar daha fazla risk altındadır. Genelde iki uçlu (bipolar) bozukluğu olan hastalarımıza bu konuda bilgi veriyoruz ve bu dönemde mutlaka kontrole çağırıyoruz.

Bahar yorgunluğu ve depresyon arasındaki farkı nasıl ayırt edebiliriz?

Depresyon ile bahar yorgunluğu arasında şikâyetlerin şiddeti, süresi ve kişinin işlevselliğini etkilemesi açısından önemli farklar vardır. Depresyon daha uzun süre devam eden, şikâyetlerin günün büyük kısmını kapladığı, işlevselliğin önemli derecede etkilendiği bir sendromdur.

Bahar yorgunluğu ise hem süre olarak 1-2 hafta içinde düzelen, hafif şiddette yakınmaların olduğu, işlevselliğin etkilenmediği ve bazı yaşam düzenlemeleri (uyku, beslenme, fiziksel aktivite vs.) ile iyileşen bir durumdur.

Günümüzde birçok insan kaygı ve stresle mücadele ediyor. Anksiyete bozukluğu ile günlük stres arasındaki farkı nasıl anlayabiliriz?

Kaygı ve stres doğumla, hatta anne karnında başlıyor. Doğmak, beslenmek ve büyümek için stres yaşıyoruz. Ölene kadar süren, bizi hayatta tutan bir durum. Kaygı ve stresi hayatımızdan kaldırmak, buna çabalamak bile yanlış bir tutum. Doğuştan edindiğimiz, hayat boyu geliştirdiğimiz kaygıyla baş etme yollarımız var. Bunların bazıları bizim karşılaştığımız stresi yönetmekte başarılı olmamızı sağlarken, stres sayısı ya da stresin miktarı arttıkça yetersiz kalabiliyor. Bazen de yanlış baş etme yolları öğreniyoruz. İşte bu durumlarda anormal bir yanıt olarak anksiyete (aşırı kaygı) belirtileri ortaya çıkabiliyor. Bunlar çok çeşitli şikâyetler ile kendini gösterir. En sık; kalp çarpıntısı, nefes darlığı, kontrolünü kaybetme ve ölüm korkusu, terleme, uyuşma ve karıncalanma, ağrı, barsak ve mide şikâyetleri, sık idrara gitme, kötü bir şey olacakmış hissi yaşanır. Eşlik eden diğer belirtilere ve işlevselliğin etkilenmesine göre anksiyete bozuklukları sınıflanır.

Kişi anksiyete yaşadığını nasıl tespit edebilir? Hangi belirtiler dikkate alınmalıdır?

Yukarıda bahsedilen şikâyetler tekrarlıyorsa, birkaç haftadan beri devam ediyorsa ve günlük hayatınızı (sosyal, mesleki, akademik vs.) etkilemeye başladıysa bir psikiyatri uzmanından yardım almanız gerekebilir. Şu durumlardan biri eşlik ediyorsa farklı tipte anksiyete bozukluklarınız olabilir:

- Takıntılı, saçma gelen düşünceler
- Kendinizi yapmaktan alıkoyamadığınız davranışlar

- Sık sık acile başvurmanıza ve tıbbi değerlendirmelere rağmen herhangi bir hastalık bulunamaması
- Kendinize ve bulunduğunuz ortama yabancılaşma hissi
- Belli obje ve canlılardan korku
- Topluluk içinde heyecan ve konuşamama
- Yemek yemekte zorluk
- Travmatik anıların istemsizce akla gelmesi
- Bazı durumlardan ya da mekânlardan kaçınma

Psikiyatri muayenesi sırasında eşlik eden diğer belirtiler de dikkate alınarak, anksiyete bozukluklarından birinin olup olmadığına karar verilir.

Anksiyete bozukluğu olan bir bireyin günlük yaşamını kolaylaştırmak için önerileriniz neler olur?

Öncelikle iyi bir ilaç tedavisi ve psikoterapötik yaklaşımlara ihtiyaç duyarlar. Kişinin durumuyla ilgili bilgilendirilmesi, şikâyetlerinin nedenini bilmesi bir miktar rahatlatma sağlayacaktır. Diğer taraftan yaşam şekliyle ilgili değiştirebileceği stres hafifletme yöntemleri tavsiye edilir. Anksiyeteyi tetikleyen veya artıran etkenleri tanıyıp uzak durması konusunda cesaretlendirilir. Bunların içinde giderek artan alkol ya da madde kullanımı, davranışsal bağımlılıkların da bırakılması gereklidir. Hatta tedaviye buradan başlamak gerekir. Tedavide belli bir noktaya gelip şikâyetler azalınca kişinin mümkün olduğunca sosyal aktivitelerini artırmasını da öneririm.

Kendi başımıza üstesinden gelemeyeceğimizi anladığımızda ne yapmalıyız?

Öncelikle güvendiğiniz bir yakınınızla bu durumunuzu paylaşmanızı öneririm. Onların görüşlerini almanız, sizin farkına varamadığınız, başkalarının daha iyi gözleyebildiği sorunlarınızı anlamanıza yardımcı olabilir. Daha sonra kendi başınıza ya da bir yakınınızın desteği ile bir psikiyatrist/psikolog randevusu almanız iyi olacaktır.

Psikiyatrik destek almak, ilaç kullanmak ya da terapiye başlamak konularında en yaygın yanlış inanışlar nelerdir?

- Psikiyatristler sadece ilaç tedavisi yapar (Yanlış): Psikiyatrist, hastalığınız ile ilgili detaylı değerlendirme yapar. Gerekli görürse ilaç reçete eder ya da psikoterapiye yönlendirebilir.
- Psikiyatrik ilaçlar bağımlılık yapar (Yanlış): Psikiyatri ilaçları, doktor kontrolünde kullanıldığında bağımlılık yapmaz.
- Psikiyatri ilaçlarının yan etkileri çoktur (Yanlış): Her ilacın olumlu ve olumsuz etkileri olabilir ancak psikiyatrik hastalıkların tedavi edilmemesi çok daha fazla risk oluşturur.

Yeme bozuklukları psikiyatrik açıdan nasıl tanımlanır?

Yeme bozuklukları, kişinin beslenme ve vücut ağırlığında ciddi ve uzun süreli bozulmayla devam eden, bedensel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen ve işlevselliğini bozan yeme davranışlarıdır.

Anoreksiya, bulimiya ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi rahatsızlıkların altında yatan psikolojik nedenler nelerdir?

Yeme bozukluklarında genetik yatkınlık, sinir hücreleri arasındaki iletim bozuklukları, dürtü kontrolünde aksaklıklar ve çevresel faktörler etkilidir. Anne-çocuk ilişkisi, mükemmeliyetçilik, beden algısı bozukluğu gibi psikolojik etkiler de oldukça önemlidir. Toplumsal baskılar, medyada idealize edilen beden imajı da yeme davranışlarını olumsuz etkileyebilir.

Yeme bozukluğu olan bireylerin tedaviye daha hızlı yönlendirilmesi için toplumsal farkındalık nasıl artırılabilir?

Ebeveyn, öğretmen ve birinci basamak sağlık çalışanlarının bilinçlendirilmesi çok önemlidir. Erken farkındalıkla tedavi süreci hızlandırılabilir. Medyanın ve sosyal medyanın bu konuda sorumluluk alması da kritik rol oynar.

Son olarak sizin bize önerebileceğiniz veya dikkat etmemiz gereken bir şey var mı? Ne yaparsak daha huzurlu oluruz?

Huzurlu olmak için sizin elinizde olan, kontrol edebileceğiniz ve elinizde olmayan, kontrol edemeyeceğiniz etkenler var. Kontrol edebildiklerinizi, sizi mutlu edebilecek olanları belirlemeniz ve odağınızı kaydırmanız önemli bir adım olabilir. Boşvermişlik, kontrol endişenizi daha da körükleyebilir ve sizi daha da endişeli hale getirebilir ancak kontrol edebildiklerinize odaklanmanız, onları düzeltmeniz başarmış olma duygusu yaratarak sizi daha mutlu edebilir. Sadece kendinizi kontrol edebilirsiniz. Toplumsal olaylara duyarsız olmak, sosyallikten uzak durmak odağınızın sadece kendiniz olmanıza, içinizden gelen duygulara kapılmanıza ve nesnelliğinizi kaybetmenize neden olur. Kısır, işlevsel olmayan düşünceler sizi daha kaygılı yapar. Sosyal medya dışında sosyalleşme yollarını mutlaka kullanın.

“Kaygıdan
tamamen
kurtulmak değil,
onunla yaşamayı
öğrenmek
gerekir.”

Doç. Dr. Mete Şaylan



EVDE BAHAR TEMİZLİĞİ

Zihinsel ve Fiziksel Arınma Rehberi

Bahar, yalnızca doğanın değil, ruhumuzun ve yaşam alanlarımızın da yeniden canlandığı bir mevsimdir. Kış boyunca biriken yükleri bırakmak, fiziksel çevremizi sadeleştirmek ve zihinsel olarak yenilenmek için en doğru zamandır. Bahar temizliği, sadece dolapları düzenlemekten ibaret değil; aynı zamanda içsel bir dönüşüm sürecidir.

İşte hem evinizi hem de ruhunuzu arındıracak pratik ve etkili öneriler:

1. Fiziksel Alanla Başla: Fazlalıkları Hayatından Çıkar

- Kullanmadığınız, sizi yormaya başlayan ya da sadece yer kaplayan eşyaları ayıklayın.
- “1 yıldır kullanmadıysam ihtiyacım yoktur” prensibini uygulayın.
- Dolaplarınızı, mutfağınızı, çekmecelerinizi gözden geçirin.
- Temizliğe başlamadan önce sadeleşmek, hem temizlik süresini kısaltır hem de zihinsel hafiflik sağlar.

2. Doğal Temizlik Ürünleriyle Arınma

- Kimyasal temizlik ürünleri yerine karbonat, sirke ve limon gibi doğal malzemelerle temizlik yaparak hem kendinize hem doğaya zarar vermemiş olursunuz.
- Aromaterapi etkisi için su dolu spreyci şişesine birkaç damla lavanta, nane veya limon yağı damlatabilirsiniz.

3. Zihinsel Temizlik: Düşünce Detoksu

- Ev temizliği sırasında bir çalma listesi hazırlayın; ruhunuzu dinlendiren, pozitif hissettiren müzikler seçin.
- Temizlik yaparken “neyi bırakmalıyım?”, “neye gerçekten ihtiyacım var?” sorularını zihninize sorun.

- Gün sonunda kısa bir meditasyon veya nefes egzersizi yaparak süreci tamamlayın.

4. Ritüeller Oluştur: Baharın Ruhu Evinizde

- Bahar temizliği sonrası evin enerjisini yükseltmek için birkaç küçük dokunuş yapın:
 - Taze çiçekler
 - Hafif kokulu mumlar
 - Yeni bir kitap köşesi
 - Temizlenmiş camlardan içeri süzülen güneş ışığı
- Bu detaylar, sadece görsel olarak değil ruhsal olarak da sizi tazeler.

5. Beslenme ve Su Tüketimini Gözden Geçir

- Ev temizliğiyle birlikte bu dönemde beslenme düzeninizi de hafifletin.
- Mevsim sebzeleri, taze otlar, bol su ve bitki çayları ile içten arınmaya destek olun.
- “Ne yiyorsam oyum” prensibini hatırlayın.

6. Dijital Temizlik: Zihinsel Alan Açın

- Bilgisayarınızdaki, telefonunuzdaki gereksiz dosyaları silin.
- Sosyal medya takiplerinizi gözden geçirin, size iyi gelmeyen içeriklerden uzaklaşın.
- Bildirimleri sınırlandırarak dijital yükleri azaltın.

Bahar temizliği; tozu silmekten fazlası, yaşamın her alanında sadeleşme ve yenilenme çağrısıdır. Fiziksel temizlikle birlikte gelen ferahlık, zihinsel olarak da yer açar. Yeni mevsime daha hafif, daha huzurlu ve daha dengeli bir başlangıç yapman için bu süreci bir fırsat olarak gör.



Website

eatcleanturkey.com

Email

info@eatcleanturkey.com

Adres

Ulus, Öz Topuz Cd. No:5 D:1,
34340 Beşiktaş/İstanbul

Adres

19 Mayıs Mah. Bayar Caddesi
No:20 Açelya, Apt. D:8, 34742
Kadıköy/İstanbul

Sosyal Medya

[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)

Telefon

+90 542 170 79 35

