



Ketenin peşinden koşan cesur kadınlar

Keten'in yeniden üretimi ve ülke ekonomisine katkı sağlamak isteyen bir avuç idealistti onlar aslında: (İnternet sitelerindeki alfabetik sıralamayla) Ayçe Bükülmeyen (Gazeteci-Yazar), Burcu K. Uğural (Tekstil Mühendisi), Elmas Kuruoğlu (Ekonomist), Güliz Kıymaz (İşletmeci), Meltem Çiftçi (Çevre Mühendisi-Rehber), Müge Nisari (Gıda Mühendisi), Sevda Boduroğlu (Gazeteci), Tülay Aktan (Avukat), Yeşim Akbörü (Kimya Mühendisi), Zeynep Çakaloz (Tekstil Mühendisi) ve Zeynep Derece (Endüstri Mühendisi).

Bundan tam 1 yıl önce, 2020 Haziran ayında İzmir basınında yer alan küçük bir haber, konunun önemini bilen dikkatli gözlerden kaçmadı. Eğitimli, kariyer sahibi 9 kadın, Tire'nin Kahrat köyünde keten üretimi başlatmıştı. Yerel gazeteler haberi "Tire Ovası'nda ilk kez keten yetiştirdiler" şeklinde verse de, aslında bu özel ürün, yörenin has evladydı. Uzun yıllar önce de ekiliyordu bu topraklarda. Urgan ve halat üretimi, Tire ekonomisi içinde çok önemliydi. Bu ürünlerin üretiminde hammadde olarak kullanılan keten, bölgede geniş ekim alanlarına sahipti. Osmanlı donanmasının urgan, yelken ve çuval ihtiyacı hep Tire'den karşılandı. Hatta 1453 yılında İstanbul'un fethi sırasında, gemileri karadan geçirip Haliç'e indirmek için kullanılan halatların Tire'den gittiği bile söylenirdi durdu. Yani, keten üretimi için Tire'yi tercih eden bu 9 kadın tesadüfen gelmemişti. Attıkları her adım planlı, programlı ve bilinçliydi.

1960'lı yıllara kadar Türkiye'de ciddi bir potansiyele sahipken sonra üretimi bıçak gibi kesilen, rekolte miktarı 7 bin ton düzeyinden 1 (sadece bir) tona kadar gerileyen bu "altın bitki"yi yeniden hatırlatmak, yeniden üretilebilir hale getirmek ve ülke ekonomisine katkı sağlamak isteyen bir avuç idealistti onlar aslında:

Öncelikli hedefleri (sentetik lif ve pamuğun daha ucuz olması, iş gücü maliyetinin diğerlerine göre yüksek kalması, makineleşme ve modernizasyon konusunda ilerleme sağlanamaması gibi nedenlerle) popülaritesini

yitiren ketenin bu topraklarda yeniden üretilir hale gelmesiydi. Yağ, yem, kağıt, tekstil, boya, otomotiv, gıda, ilaç ve kozmetik gibi sektörlerin "havada kapıldığı" bu özel ürün, Türkiye tarımı ve ekonomisi için katalizör olabirdi. Olmalıydı da...

Hikaye, keten liflerinden kompozit üretmek isteyen genç bir akademisyenin araştırmalarında kullanacak hammaddeyi bulamamasıyla başladı. Kısa adıyla "Döngü", tam adıyla "Döngü Tarımda Kadim Bilgiler Yeni Fikirler Bilimsel Araştırma Geliştirme Kooperatifi", işte bu ihtiyaçtan ortaya çıktı. "Tarımda kadim bilgiler, yeni fikirler" sloganıyla yola koyulan bu 9 kadının kurduğu oluşum, aslında bir AR-GE kooperatifiydi. Yani Türkiye'nin hiç de alışık olmadığı türden...

Gerisini, daha doğrusu aklımızdaki soruları Döngü Kooperatifi'nin kurucu ortaklarından Zeynep Derece ve Ayçe Bükülmeyen ile konuştuk...

Çok farklı meslek gruplarından bir kurucular listeniz var. Ekonomistten gazetecilere... Aranızda daha önce toprakla uğraşan var mıydı? Yoksa ilk kez bu kooperatifle mi tanıştınız toprakla?

Zeynep Derece: Ben endüstri mühendisiyim ama yaklaşık 25 senedir Kemalpaşa Yukarı Kızılca'da tarlam var, Urla'da da zeytinlerim. Fiilen tanımla uğraşıyorum. Hatta son 10 yıldır eşimle birlikte bizzat biz yapıyoruz tarla işlerini... Permakültür eğitimi aldım, permakültür tasarımcısı oldum. Tamamen doğal tarım.

Bu proje nasıl başladı peki? Keten üretimi ve AR-GE işi...

Aynı zamanda iş geliştirme uzmanıyım. TÜBİTAK'ın girişimci destek programlarında mentörlük yapıyorum. Ortaklarımızdan biri olan Burcu (K.Uğural), doğal liflerden kompozit malzeme üretme çalışmalarını yapıyordu. Keten ve kenevir üzerine... Patentleri olan, uluslararası başarılarla imza atmış bir arkadaşımız. Ona mentör atandım. Temel sorun, hammadde ithal olduğundan bir türlü yatırımcı bulamamak. Euro'yla alınıyor. Aslında süper bir iş. Kompozit dediğiniz şey savunma sanayinde de kullanılıyor; inşaatta ve otomotivde de...

Uçaklarda ve gemilerde de kullanılıyor.

Evet, çünkü metalin aynı direnç ve taşıma özelliklerine sahip olmasına rağmen çok daha hafif bir malzeme. Ağırlığın azalması demek, ciddi bir yakıt tasarrufu demek. Şimdilerde keten kompozit tekneler fuarlarda yeni yeni sergilenmeye başlandı. Böylesine önemli bir konuda girişimcisiniz ve yatırımcı bulamıyorsunuz. Çünkü ülkenizde hammadde, yani keten yok. Çok üzücü bir durum.

O zamana kadar keteni biliyor muydunuz?

Ben hiç farkında değilim. Burcu ile birlikte düşünürken, Türkiye'de yetişir mi acaba diye bir soru geldi aklıma. Baktık, araştırdık, çalıştık. Meğer yetişiyormuş. En son 2012'de, Bartın'ın bir köyünde Birleşmiş Milletler projesi olarak ekilmiş. Burcu 'ben üretmek istiyorum' dedi. Kazandığı bir ödül parası



Hikaye, keten liflerinden kompozit üretmek isteyen genç bir akademisyenin araştırmalarında kullanacak hammaddeyi bulamamasıyla başladı. Kısa adıyla "Döngü", tam adıyla "Döngü Tarımda Kadim Bilgiler Yeni Fikirler Bilimsel Araştırma Geliştirme Kooperatifi", işte bu ihtiyaçtan ortaya çıktı. "Tarımda kadim bilgiler, yeni fikirler" sloganıyla yola koyulan bu 9 kadının kurduğu oluşum, aslında bir AR-GE kooperatifiydi. Yani Türkiye'nin hiç de alışık olmadığı türden...



Kooperatifin ürünü öğütülmüş keten tohumu ve keten yağını alanlar, ülkemizde keten bitkisinin yeniden üretimi çalışmalarına destek oluyor.

varmış. Ağabeyimden biraz borç alırım, biraz da kredi çekerim diyor. Tarımı bilen birisi olarak çok üzüldüm. Yatırımcının olmadığı yerde bir akademisyenin borç-harç bir işe kalkışması beni çok etkiledi.

Böylelikle projeye siz de dahil oldunuz.

Sen borç alma, ben de katkı koyayım dedim. İkimiz birlikte, gözümüzü karartıp Karadeniz'e gittik. 100 dönüm arazi ve tohum bulduk.

Tohumu nereden aldınız?

Yurt dışından getirttik.

Hibrit miydi?

O zaman hibrit falan, hiçbir şey bilmiyoruz. Sonradan faturalara baktık, baharat diye gelmiş. Sonuçta Bartın ve Karabük'teki ilk üretim denememiz başarılı oldu. İzmir'de yakın çevremize bu hikayeyi anlatınca, önce Ayçe ve sonra da diğer arkadaşlarımız büyük ilgi gösterdi.

Bu ülkenin tarımsal geçmişinde keten üretimi varmış. Ne zaman ve neden bitmiş bu üretim?

Dünya Bankası verilerini ince-

ledik. 1960 yılında Türkiye, dünya keten üretiminde ilk 10 ülkeden biriymiş. Eski atlasları incelediğimizde de gördük ki, Türkiye'nin 4 ana tarım ürününden biriymiş: Buğday, mercimek, keten ve kenevir. 1980'lerin başına geldiğimizde keten üretimi "sıfır"... Türkiye tamamen sahneden çekiliyor. Tarım Bakanlığı verilerinde de böyle.

Neden bıçakla kesilir gibi birden kesilmiş bu üretim?

Sentetik malzeme girince rekabet edemiyor keten. Kumaşta da pahalı geliyor. Çok işçilik gerektiriyor. Makineleşme olmadığı gibi mevcut makineler de satılıyor. Zaten köylüyü biliyorsunuz; doğru yönlendiren olmadığından para kazanamadığı ürünü bırakıp başka ürüne geçiyor.

Peki, sizin kooperatif hikayeniz nasıl başladı?

Başta Ayçe çok bastırды, ben de bu işin içinde yer almak istiyordum diye. Sonra farklı branşlardan 9 arkadaş bir araya geldik. Döngü AR-GE Kooperatifi olarak Ticaret Bakanlığı'na başvurumuzu yaptık.

Ayçe Bükülmeyen: Gazeteme bu konuyu yazarken, çok inandığım bir proje olduğunu fark ettim. Tüm gücümle katkı koymaya hazır olduğumu söyledim. Çok da ısrarcı oldum. Ama Zeynep bu işi bambaşka bir boyuta taşıdı. Yani kooperatifçiliğe...

AR-GE kooperatifi Türkiye'de pek alışılmış bir yapı değil. Bakanlık ve kooperatifçilik camiası nasıl karşıladı bu girişiminizi?

Önce Köy-Koop'la, Neptün Hanım'la görüştük. Yapımızı, niyetimizi anlattık. Bunun tarımı neden olmuyor? Köylü tarım yapmak istiyor. En bol olan şey toprak. Ama ürün yönetimi bölümü sıfır. Bir teknoloji kullanarak tarım yapma konusunda köylü desteklenmemiş. Ürüne bir katma değer katma konusunda çok zayıfız.

Bu yapı için biz önce nerede konumlanacağız? Yapmak istediklerimizi, hedeflerimizi, bu hedeflere ulaşacağımız yolları masaya yatırdığımızda anladık ki, biz AR-GE yapıyoruz. Üretim ya da ticaret değil! Zaten çiftçiler varken bizim de

çiftçiliğe soyunmamız anlamlı değil. Tarım içindeki tüm rolleri senkronize çalıştırmak üzere yola çıkmış bir ara yüzüz biz aslında. Ticaret Bakanlığı'nda AR-GE kooperatifi diye bir sınıf var. Ama oradakilerin tamamı danışmanlık kuruluşları. Bizim gibi bir örnek yok. Neptün Hanım da bizi Köy-Koop'a yönlendirdi ama biz üretici değiliz, köylü değiliz.

Şu an nerede üretiyorsunuz?
Tire'deyiz. Kahrat köyünde.. Orada ürün elde edip satsak da, asıl hedefimiz kadınları, gençleri örgütlemek; onlara pazar açmak. Bir model oluşturmak. İstiyoruz ki, onlar keten ekip biçsin, biz onların pazarlarını yaratalım. Yani köylünün eksik tarafını tamamlamak istiyoruz.

Nihayetinde kullanım alanı çok geniş bir ürün.
Sınırsız bir kullanımı var ketenin. Sanayide, tekstilde, inşaat-ta, hayvancılık, insan sağlığı.. Üstelik sıfır atık. Böyle katma değerli bir ürün üzerinden bir ekonomi, bir bilinç, bir örgütlenme, bir kalkınma modeli oluşturmak istiyoruz.

Geçmiş dönemlerde keten üretiminin yok olması, maliyetli bir ürün olmasından ve alternatifleriyle rekabet edememesinden kaynaklanmış. Aynı risk bugün de yok mu?
Günümüzde maliyetin anlamı değişti. Maliyete bakış açısı da... Artık su maliyeti, toprağın kirlenme maliyeti var. Alerjik bir üründe doktor maliyeti de giriyor işin içine. İnsanlar naylon bir şey almak yerine 'bir tane alayım ama keten olsun, sağlıklı olsun' düşüncesinde artık.

Bir kadın kooperatifi olarak...
Biz kadın kooperatifi değiliz ama. Kadın olmamız çok artı bir değer olsa da belli bir çerçevenin arasına sıkıştırılmak istemiyoruz. Biz kadından daha fazlasıyız çünkü.

İsminizde kadın yok ama 9 kurucusu da kadın olan bir kooperatifin algısı "kadın kooperatifi" oluyor demek ki. O zaman düzelterek soruyorum. Bir AR-GE kooperatifi olarak devlet kurumlarından, yerel yönetimlerden yeterli desteği görebildiniz mi?

Bize 'kooperatif bile değilsiniz. 10 kişiyle kooperatif mi olur? Bir anonim şirket kursaydınız' diyenler bile oldu. Kendinize iş çıkarmışsınız diyenler de... Böyle düşünenler hala var. Oysa bizden o kadar çok faydalanabilirler ki... Örneğin İzmir Büyükşehir Belediyesi. Parayla satın alınamayacak kariyerlere sahibiz. Tunç Başkan'dan randevu istedik, haber bekliyoruz.

Keteni karakılçıkla karıştırıp besin değerini artırıp yeni bir marka yaratabilirler örneğin. Protein değeri çok yüksek. Omega 3 zengini bir ürün. Hayvan yemi olarak da çok değerli. Tire bölgesine bu konuda yeni yatırım yapıyor Belediye... Öyleyse yem konusunu göz ardı etmemeli. Keten yağı çok değerli. Eskilerin bezir yağı dediği... Ama belediyeler AR-GE kooperatifi ile çalışmanın ne olduğunu bilmiyor maalesef. Tire Belediyesi bize arazi tahsis etti. İl Tarım Müdürlüğü çok destek verdi. Menemen Tarımsal Araştırma Enstitüsü başından beri yanımızda. Projeyi birlikte yürütüyoruz. Ticaret Bakanlığı büyük destek veriyor. Türkiye'deki temel sıkıntı, senkronize çalışma eksikliği. Yavaş yavaş gidiyoruz. Tire'nin Kahrat köyünde muhtardan büyük destek alırken şimdi imamı da yanımızda görmeye başladık. Arıcılık yapıyoruz. Kovanlarını ketenlerin

Tunç Başkan'dan randevu istedik, haber bekliyoruz. Keteni karakılçıkla karıştırıp besin değerini artırıp yeni bir marka yaratabilirler. Protein değeri çok yüksek. Omega 3 zengini bir ürün. Hayvan yemi olarak da çok değerli. Keten yağı çok değerli. Eskilerin bezir yağı dediği... Ama belediyeler AR-GE kooperatifi ile çalışmanın ne olduğunu bilmiyor maalesef.



Keten saplarını toplayıp Sinop'a yolluyoruz. Orada lif haline getiriliyor. Bu lifleri sonra Denizli'ye yolluyoruz. Orada ipliğe dönüştürülüyor. Uzun AR-GE çalışmalarından sonra ilk keten ipliğimiz ortaya çıktı. Önce bir havlu denemesi yaptık. Daha sonra nevresim üzerinde çalışıldı. Çok yakında ketenli tekstil ürünlerimiz de ortaya çıkacak.



yanına koymasını istedik. Performanslarına bakalım istedik. Müthiş bir verim artışı yakaladı. Yavrulama da, bal üretimi de çok arttı.

Keten üretimi konusunda yeniden bir heyecan yarattığı- nın anlaşılıyor.

Evet, zaten köylünün bunu istiyor olması çok önemli. Tire'de bizimle birlikte yol olmak isteyen genç kadınlar, genç erkekler motivasyonumuzu artırıyor. Bu halka giderek büyüyecek. Çünkü katma değeri çok yüksek bir ürün üretmemizin yanında, tamamen ilaçsız bir üretim yapıyoruz. Keten döngüsünü çıkaran bir bilim insanı ile çalışıyoruz. Bize hem su hem de karbon ayak izini çıkarıyor. Zaten üretiminde su istemeyen bir ürün. Sadece tarla sürülmesinde ve hasat sonrasında tohum çıkarmada traktör kullanılıyor.

İlk ürünlerin gıda alanında olması bilinçli bir tercih mi?

Evet, öyle.. Çünkü keten tohumu Omega 3, protein, çinko, demir gibi pek çok açıdan çok önemli bir bitkisel kaynak. Bu sağlıklı gıda maddesini mutfağımıza sokmak, tüketimini artırmak amaçlarımızdan birisiydi.

Genç bir teknogirişim firmasıyla işbirliği yaparak soğuk sıkım yöntemiyle keten tohumunun yağını çıkarttık. Özel yöntemle öğütülmüş keten tohumu hazırlattık. Oksitlenip değerini yitirmemesi için vakumlattık. Ürün ambalajlarını, hızlı tüketilmesi gerektiğinden küçük tuttuk.

İplik üretimi de yapıyor musunuz?

Evet, önce elyaf çıkarıyoruz. Sapları toplayıp Sinop'a yolluyoruz. Orada soyulup dış kabukları çıkarılıyor ve lif haline getiriliyor. Bu lifleri sonra

Denizli'ye yolluyoruz. Orada ipliğe dönüştürülüyor. Uzun AR-GE çalışmalarından sonra ilk keten ipliğimiz ortaya çıktı. Önce bir havlu denemesi yaptık. Daha sonra nevresim üzerinde çalışıldı. Çok yakında ketenli tekstil ürünlerimiz de ortaya çıkacak.

Sırada hangi ürün var?

Keten yağının cildi ve saç beslediği, sivilceleri önlediği biliniyor. Bu yüzden, kişisel bakım ürünlerinde de kullanmak istiyoruz. Sabun ve losyon gibi zehirsiz cilt ve saç bakım ürünleri geliştiren bir genç girişimci ekiple işbirliği yaptık. Bizim için özel olarak keten yağı ile sabun üzerinde AR-GE çalışması yapıyorlar. Çok yakında ketenli bir sabunumuz olacak.

Kooperatifinizin kuruluşu pandemi öncesine denk gelmiş. Bunun sıkıntısını yaşadınız mı?

20 Aralık 2018'de kurulduk. Pandemi olmasaydı şunu da yapardık dediğimiz hiçbir şey olmadı. Aksine daha çok düşünmeye fırsat bulduk. Çok başarılı grup çalışmaları yaptık. Yönetim olarak her hafta toplandık. Kararları ortak alıyoruz. Çok şeffaf bir yapımız var.

Yeni ortaklar alacak mısınız?

Yakın zamanda iki arkadaşımız daha ortak olarak aramıza katıldı. Meltem Çiftçi (Çevre Mühendisi-Rehber) ve Yeşim Akbörü (Kimya Mühendisi). Böylece -Döngü Kooperatifi olarak artık 11 ortağımız var.

Erkek ortak almayı hiç düşünmediniz mi? (Gülüşüyoruz)

Ana sözleşmemizde bir sınırla-



ma yok ama kadın olmak özelliklerimizden biri. Yazılı olmayan bir şekilde... Ama bu bir erkeği almayız anlamında değil!

Peki, sizinle birlikte keten üretimi yapan köylüler kooperatife üye olabilecek mi?

Hayır! Biz AG-GE kooperatifiyiz, üretici kooperatifi değil! Ama onlar için, yani keten üretimi yapan köylülerimiz için bir kooperatif kuracağız. Döngü

Kooperatifi olarak bizim de ortak olacağımız bir yapı.. Keten bu topraklara ait bir bitki. Antik çağlardan beri.. Bu değerini ona iade edeceğiz. Ve bu ülkenin çok önemli bir kalkınma modeli olacağını düşünüyoruz. Keteni her şekilde işleyip değerlendiren bir Türkiye hedefliyoruz.

Ketenin peşinden yeni ürünler gelebilir mi?

Neden olmasın? Geçen yıl ana-son denedik örneğin. Bir rakı fabrikasıyla birlikte...

Bir yatırımcı desteğine ihtiyacınız var mı?

Şimdilik yok! Özsermayemiz var. Hepimiz belli bir rakam ortaya koyduk. Birleşmiş Milletler'den aldığımız bir fon desteği var. İZKA'ya başvurmuştuk ama oradan bir destek alamadık. Olsun varsın! Biz bu tür katkılara bel bağlayarak ilerleyen bir yapı değiliz. Özsermayemiz bunun için çok önemli. Gelen yatırımcı haklı olarak verdiği paranın fazlasını kazanmak isteyecek. Oysa bizim öncelikle amacımız AR-GE kooperatifi mantığını oturtabilmek ve ketenin önünü açabilmek.

Bizi kurtaracaklar arasında...

Bizi negatif şeyler değil iyilik, güzellik ve gereklilikler kurtaracak. Örneğin iyi bir beslenme, iyi bir egzersiz gereklilikler arasında yer alırken, iyilik ve güzellikle alakası kuvvetli olan ve bolca oksitosin salgılatan iyi bir sarılma, kucaklaşma da kurtaracaklar arasında.

Dokunma, şüphesiz iyilik ve güzellikle temasımız. Dokunma, dünyayla kurduğumuz bir bağ ve pandemi süresince bundan uzak kaldık. 2020 pandemisi öksürme ve hapşırma yanı sıra dokunmayı da tabu haline getirdi. Açıkçası, en yüksek bedeli ödeyen duyu oldu dokunma. Yaşamımıza devam edebilmek için, her biri minimum 20 saniye olmak üzere günde 4 kez, büyüüp gelişebilmek için ise 12 kez kucaklaşmaya ihtiyacımız var. Pandemiye ise sevdiğimizimize sarılmak için kurallara uymak zorundayız. Maskeli olmak, yüzlerimiz ters istikamete bakacak şekilde sarılmak, sarılma sırasında konuşmamak ve mümkünse nefesi 10 saniyelikliğine tutmak, konuşmaya başlamadan önce araya mesafe koymak ve sarılma sonrası elleri yıkamak bunların arasında.

Aslında, pandemiye dirsek tokalaşmasına bile razıyız (elbow bump). Bu konuda bir başka öneri de, daha sık oturup kalkmalar ve ayakta basınç reseptörlerini stimüle ederek dokunma hissi yaratan yürüyüşler. Japonya, İngiltere, Kanada ve Amerika'da saati 80 ile 100 dolar arasında değişen kucaklaşma servisleri, yeni iş konseptini oluşturuyor. Sadece yalnızlığını gidermek amaçlı değil; stresi azaltma, kan basıncını düzeltme, acıyı azaltma ve bağıışıklığı artırma amaçlı olarak bu servislere gidenler çoğunlukta.

Pandemide karantinanın yoğun yaşandığı dönemlerde en iyi keşiflerden biri, plastik malzemeden üretilen kucaklaşma perdeleriydi. Kimi bölgelerde kullanıma sunulan bu perdeler, sınırlı da olsa sosyal mesafe kuralları çerçevesinde kucaklaşma ihtiyacını gidericiydi. İnsana değil de ineğe sarılmayı tercih edenler de vardı. Arizona'da 75 dolara bu hizmeti veren şirketler söz konusu. İneklerin boynuna sarılma seanslarıyla, sosyal ilişkiler ve sıcaklık hormonu olan oksitosinde artış söz konusu. Bu seanslar sırasında; hayvanların daha sıcak vücutlarıyla ve daha yavaş kalp atışlarıyla stres azaltıcı ilginç bir tecrübe yaşanmakta. Bu servislere para ödemek istemeyenler için en iyi cevap ise doğadan geliyor çünkü en iyi titreşimler doğadan gelmekte. Bu akışı farkedenler için ağaçlara sarılıp ilham almak ve sevgi ihtiyacını bu şekilde gidermek de mümkün. Kendi kendine sarılmanın da öz şefkati artırdığı, stres hormonu salgısını azaltıp oksitosin salgısını artırdığı bir gerçek.

Son yıllarda sıkça araştırılan oksitosin, sosyal ilişkiler hormonu ve pek çok konuda geleceğin umudu da. Bu hormon cinsel ilişki, doğum yapma ve emzirme gibi durumlarda doğal olarak salgılanıyor.

Eksikliğindeki uç nokta ise psikopatlık. Oksitosin; otizm, şizofreni, madde bağıımlılığı, çeşitli duyu durum bozuklukları ve yeme bozukluğu olan anorexia nervosa'nın tedavisinde etkili bir hormon. Anorexia durumunda kişi kilolarından ve görüntüsünden hiç bir şekilde memnun olmaz. Oksitosin hormonu bu tür hastaların bedensel görüntü (zayıf ve yağlı) ve yiyecek görüntüsü (düşük ve yüksek kalorili) konusunda takıntılarını aşmalarına yardımcı olur.

Bir çalışmada; anoreksik hastalara tiksinti, öfke ve neşeli yüz ifadesi taşıyan kişilerin fotoğrafları gösterildi; Oksitosin hormonu verildikten sonra tiksinti ve öfke taşıyan yüz ifadelerine fazla takılmadıkları gözlemlendi. İngiltere'de, her 150 genç kızdan biri anoreksik.

Sıcak dokunuşlarla salınımı artan oksitosin özellikle vitamin C, vitamin D, magnezyum ve diyetel yağlar içeren gıdalarda bolca bulunuyor. Bunlar biber, domates, avokado, brokoli, karnabahar, ıspanak, yağlı balık ve mantar (reishi, cordyceps sinensis, agaricus blazei). Ayrıca bu hormon ödöl merkezimizi etkileyerek, proses görmüş gıdalara yönelimimizi de engeller. Oksitosin, iştahın düzenlenmesinde önemli rol oynar. Bir çalışmada, oksitosinin nazal spreyinin erkeklerdeki kalori alımını azalttığı tesbit edildi.

Sonuç olarak oksitosin, obeziteyle mücadelede ve yiyeceklere karşı duyduğumuz kıvrınmalarda da önleyici etkiye sahip. Eğer stres hormonunu azaltıp, oksitosin salınımını artırmak istiyorsak ylang ylang, gül, papatya, lavanta, sandal ağacı, bergamot gibi uçucu yağların etkisi kaçınılmaz. Afrodisyak içeren gıdaların yenmesi de oksitosin salgımızı artırıyor.

Peki, birilerine yemek pişirmenin ya da yemeğimizi paylaşmanın da artırdığını biliyor muyduk? Dokuz aminoasitli oksitosin hormonunun salgısı, egzersizle de artış gösterir.

Önerilen en etkili yöntemlerden biri; çeşitli duyu durum bozukluklarında "tehlike altındayız" sinyali veren vagus sinirinin masaj teknikleri, kahkaha atmak, soğuk duş almak, yoga ve tai chi, şarkı söylemek, probiyotik alımı, nefes teknikleri gibi çeşitli yöntemlerle uyarılması.