

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul



NEDEN YANLIŞ YAŞIYORUZ

ALFA

Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

NEDEN YANLIŞ YAŞIYORUZ



ALFA®

Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

NEDEN YANLIŞ YAŞIYORUZ

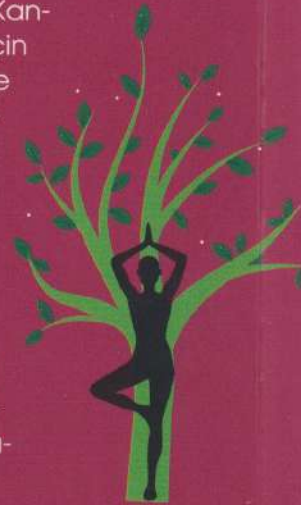


Neden Yanlış Yaşıyoruz özellikle temel sağlık açısından sindirim sistemi hakkında bilmemiz gerekenler, kalp rahatsızlıklarından korunma önerileri, genç ve zinde kalmak için beslenme ve nöralterapinin anti-agingde yeri ve önemi, yüksek ve düşük tansiyonda beslenme ve korunma yöntemlerine dair kapsamlı bilgiler içermektedir. Günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olan su ve tuzun öneminin ayrıntılı olarak ele alındığı, son yıllarda sanki toplum olarak depresyondaymışız gibi anti depresan tüketiminin had safhaya çıktığı, oysa yan etkileri sıfıra yakın olan bach çiçekleri hakkında önemli değerlendirmeler de verilmiştir. XXI. yüzyılın en büyük kâbusu kanser hastalığını tarihsel açıdan ele aldıktan sonra nasıl korunulacağı tartışılmaktadır. Kan-

ser tanısı yaşamın sonu değil. Ben kanser tanısının beden için bir sarı kart olduğunu düşünüyorum. Bu uyarı çerçevesinde biçilen ömürlerin çok da gerçeği yansıtmadığını gözlemliyorum.

Organizma yaşam boyunca sürekli yenilenmektedir. Hücreler bölünür, olgunlaşır, belli bir yaşam süresi sonunda ölürler. Bu şekilde ergin bir insanda her gün yaklaşık 350 milyar hücre yeniden oluşmakta, bütünsel biçim, düzen ve işlev daima korunmaktadır.

Bu kitap en ciddi hastalık olarak bilinen kanser tanısında bile yalnız olmadığınız, hastalığı kabul ettiğiniz an yaşamınızı kendi elinize alabilme olanaklarını sunan veya farkındalığını yaratan rehber niteliğinde bir kaynaktır.



ALFA

www.alfakitap.com

f /alfakitap

t /alfakitap



ISBN 978-605-104-236-5



9 786051 062365

Neden Yanlış Yaşıyoruz

PROF. DR. MED. HÜSEYİN NAZLIKUL

Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul, 1963 yılında Pazarcık'ta doğdu. Frankfurt W. J. G. Üniversitesi'nde başladığı tıp eğitimini, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde bitirdi. Eğitimini ağırlıklı olarak Almanya'da sürdüren Nazlıkul, "Perinatal Dönemde AIDS" konusu üzerine doktora yaptı. Hessen Tabipler Birliğince yapılan yazılı ve sözlü sınav sonucu "Tamamlayıcı Tıp ve Rehabilitasyon Tıbbı" uzmanı oldu. 2004'te Giessen Üniversitesi Tamamlayıcı Tıp ve Rehabilitasyon AD'de doçent oldu. Şubat 2011 Berlin Üniversitesi Charite Tıp Fakültesinde, Tamamlayıcı Tıp ve Epidemiyoloji ve Sosyal Tıp ABD bünyesinde, "Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbında Bozucu Alanların Nöralterapi ile Çözümü" konusunda, ikinci doktora tezi yaptı. 2010 yılında profesör oldu. "Bilimsel Akupunktur ve Regülasyon Derneği" Onursal Başkanı, "Bilimsel Nöralterapi Derneği" Başkanı, "IFMANT" II. Başkanı, "Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Derneği" Başkanı ve "Manuel Tıp Derneği" 2. Başkanı olan Hüseyin Nazlıkul'un, *Akupunktur-Tamamlayıcı Tıp, Hayatı Keşfet, Gerçek Detoksü Keşfet, Unuttuğum Bedenim, Nöralterapi, Detoksü Keşfet* kitaplarının yanı sıra pek çok tamamlayıcı tıp ve anti-aging konusunda bilimsel makalenin yazarıdır.

Neden Yanlış Yaşıyoruz

© 2012, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında hiçbir yöntemle çoğaltılamaz.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni M. Faruk Bayrak

Genel Müdür Vedat Bayrak

Yayın Yönetmeni Mustafa Küpüşoğlu

Kapak Tasarımı Begüm Çiçekçi

Grafik Uygulama Aslı Sunar Bakır

ISBN 978-605-106-236-5

1. Basım: Haziran 2013

2. Basım: Nisan 2015

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Çiftelhavuzlar Yolu Acar Sanayi Sitesi No: 8 Bayrampaşa-İstanbul

Tel: (0212) 674 97 23 Faks: (0212) 674 97 29

Sertifika no: 12088

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Ticarethane Sokak No: 53 34110 Cağaloğlu-İstanbul

Tel: (0212) 511 53 03 Faks: (0212) 519 33 00

www.alfakitap.com - info@alfakitap.com

Sertifika no: 10905

Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

NEDEN

YANLIŞ YAŞIYORUZ

ALFA[®]

“Hayata üç tür insan gelir. İz bırakanlar, izde yürüyenler ve iz silenler. Siz siz olun iz silen olmayın. Önce izde yürüyün olgunlaşın ve iz bırakmak çabası içinde olun. Bunun içinde Allah, doğa ve tanrı sevgisiyle bütünleşin.”

Salman Nazlıkul

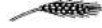
Bu kitap, rahmetli babamın vasiyetine uyma, yani iz bırakma çabamdır. Ve bu eseri sağlıklı olmak ve sevgiyi içinde yeşertmek arzusunda olanlara, tamamlayıcı tıp ve insan sağlığına gönül vermiş olanlara, evrensel sağlığın bireysel sağlıkla başladığını bilenlere ithaf ediyorum.

Hüseyin Nazlıkul

İÇİNDEKİLER

Teşekkür, 14

Önsöz, 10



1. BÖLÜM

Bağıışıklık Sistemi (İmmün Sistem) 17

2. BÖLÜM

Bağırsak Kökenli Hastalıkların Tanınması..... 19

Bağırsak Hastalıklarının Nedenleri ve Etkileri 19

Diyare (İshal Hastalıkları)..... 28

İştah Bozuklukları 33

Yemek Listeniz İçin Öneriler 35

3. BÖLÜM

Chlorella Nedir? 37

4. BÖLÜM

Dengeli Bir Asit-Baz Metabolizması İçin Beslenme 47

Asitleşme Hakkında Bilmemiz Gerekenler 47

Beslenmenin Asit-Baz Tablosu 53

5. BÖLÜM

Kalp Rahatsızlığı Olan veya Kolesterolü Yüksek Olan Hastalar 55

Yeme Planınız İçin Öneriler 65

Dünya Çapında Problem: Tansiyon..... 67

Arterioskleroz..... 67

Doğru Nefes Almanın (Solunumun) Önemi..... 68

Hipertansiyon (Yüksek Kan Basıncı).....	73
Hipotansiyon (Düşük Tansiyon)	81
Yemek Planınız İçin Öneriler	84

6. BÖLÜM

Kanser	87
Tarihte Kanser ve Kanser Hastasının Psikolojisi	111

7. BÖLÜM

Nöralterapi Nedir ve Neden Faydalıdır?	135

8. BÖLÜM

Suyun İnsan Sağlığındaki Yeri ve Önemi	145
1. Suya Farklı Bir Bakış.....	149
2. Yaşamsal Anlamda Su	150
3. Enerji Açısından Su	151
4. Yaşamsal Anlamda Rezonans.....	153
5. Biofotonun Yaşamsal Önemi	155
6. Suyun Tekrardan Canlandırılması	161
7. Yaşamsal Anlamda Temiz Su.....	165

9. BÖLÜM

Tuz ve Tuzun Yaşamımızdaki Önemi	173
1. Tuzun Önemi.....	173
2. Tuzun Kaynağı Neresidir?	174
3. Sofra Tuzu Olarak Satılan NaCl Bedenimiz İçin Çok Toksik Bir Karışımdır.....	176
4. Sağlıklı ve Yaşamsal Tuz, Himalaya Tuzu	179

10. BÖLÜM

Ateş	185
Soğuk Algınlığı	191

11. BÖLÜM

Bedensel Aktivitenin ve Egzersizin Sağlık İçin Faydaları	193
Kronik Hastalıklar Egzersiz Yapmak İçin Engel Değildir.....	200

12. BÖLÜM

Anti-Aging Nedir?	203
Anti-Aging İçin Ne Yapmalı ve Nereden Başlamalıyız?	203
Nöralterapi ve Anti-Aging	208

Akşam Yemeğinin İptali Konsepti	210
Uykunun Önemi	215
Serbest Radikaller ve Serbest Oksijen Radikalleri	217
Antioksidan Moleküller.....	218
Stres.....	220
Genç ve Zinde Kalmak için Beslenmenin Önemi, Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma	221
Genetiğin-Kalıtımın Rolü Var mıdır?	222
Beyin Jimnastiği	223

13. BÖLÜM

Detoksifikasyon Nedir?.....	227
Romatizma	231

14. BÖLÜM

Aura	237

15. BÖLÜM

Lenf Drenaj Masajının Önemi	245

16. BÖLÜM

Bach Çiçekleri.....	249

17. BÖLÜM

Renklerin Dünyası	265

18. BÖLÜM

Dr. Schüssler Tuzları (Mineralleri).....	283

Dizin, 289

Önsöz

“Yarın dünyanın sonunun geleceğini bilsem de, bugün bir elma ağacı dikerim.” M. Luther

Hastaların sadece fiziksel ve kimyasal bedenlerini düzeltmek yeterli değildir; bununla birlikte yapılacak olan bir tedavi, kişilerin ruhsal ve enerji durumunun da regüle edilmesini kapsamalıdır. Kısacası artık insanların ruhsal ve enerji durumlarının da terapiye dahil edilmesi bir hekimlik görevidir.

Tibbin asıl hedefi hastaları iyileştirmek, yani diğer bir deyişle hastalıkların semptomlarını gidermek, rahatsızlıkları oluşturan faktörleri ortadan kaldırmak ve koruyucu hekimlik yaparak tam bir şifa sağlamak olmalıdır.

İnsan bedeni, parçaları, organları ve hücreleri, biçim ve işlev bakımından bütünün hizmetinde bulunan organizmadır. Bedenimizde bu bütünlüğü sağlayan muhteşem sistem, 500.000 km uzunluğundaki vejetatif sinir sistemidir.

Modern tıptaki gelişmelerin gerçekten baş döndürücü olmalarına rağmen ne yazık ki insanın bir bütün olduğu unutulmuştur. Laboratuvar testleri, US ve radyolojik incelemelerle konulacak tanılar ise sadece fonksiyonel bozuklukları ve morfolojik değişiklikleri göstermektedir.

Son yıllarda modern tıptaki tanı ve tedavi sürecine psikosomatik faktörlerin dahil edilmesi olumlu bir gelişme olmasına rağmen, tamamlayıcı tıp açısından bakıldığında bu durum bütünlükten hâlâ çok uzaktır. Modern tıptaki psikosomatik bakış açısı tamamlayıcı bir faktör olarak görünse de bütüncü bir perspektiften yoksundur.

İnsan bedenini daha kapsamlı bir perspektiften değerlendirmek gerekmektedir. Morfolojik bakış açısı fiziksel ve kimyasal verileri içerirken, fonksiyonel bütünlük ve bakış açısı da olaya dahil edilmelidir. Söz konusu fonksiyonel bakış enerji ve kibernetiği içermelidir.

Terapide başarılı olmanın ana koşulu tanının doğru konulmasıdır. Bu süreçteki tanıya dayalı olan çalışma kişiye özel olmalı ve kişide meydana gelen değişikliklerin zamansal ilişkisi ile fonksiyonel yapı göz önünde bulundurulmalıdır.

Ülkemizde gazete veya dergileri elimize aldığımızda pek çok rahatsızlığa karşı mucize önerilerde bulunulduğunu görüyoruz. Özellikle beslenme konusunda sağlık adına pek çok yanlışlar yapılıyor. Bir gün

yanlış denilen şeylerin, birkaç gün sonra *olağanüstü* diye tanımlanmasına maalesef sık rastlıyoruz. Çoğu kez kaynak diye gösterilen insanların hekim olmamaları, doğrular adına yapılan bolca yanlışların temel kaynağını oluşturmaktadır. Bilimsel altyapıdan yoksun olan bu durum modern ve tamamlayıcı tıpla gerçekten ilgilenenleri çok rahatsız eden bir konudur.

Beslenme insan sağlığı için son derece önemlidir. Ancak hastalıkların ortaya çıkış nedenleri ve oluşum mekanizmaları konusunda hiçbir altyapısı olmayan kişilerin, sağlık süvarileri olarak öne çıkıp, sanki hastalıklar tek bir faktöre indirgenebilirmiş gibi gazete sayfalarında ve televizyonlarda saatlerce çeşitli önerilerde bulunmaları ve insanları yönlendirmeleri bilim adına kabul edilebilecek bir şey değildir.

Neden Yanlış Yaşıyoruz özellikle temel sağlık açısından sindirim sistemi hakkında bilmemiz gerekenler, kalp rahatsızlıklarından korunma önerileri, genç ve zinde kalmak için beslenme ve nöralterapinin anti-agingde yeri ve önemi, yüksek ve düşük tansiyonda beslenme ve korunma yöntemlerine dair kapsamlı bilgiler içermektedir. Günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olan su ve tuzun öneminin ayrıntılı olarak ele alındığı, son yıllarda sanki toplum olarak depresyondaymışız gibi anti depresan tüketiminin had safhaya çıktığı, oysa yan etkileri sifıra yakın olan bach çiçekleri hakkında önemli değerlendirmeler de verilmiştir. XXI. yüzyılın en büyük kâbusu kanser hastalığını tarihsel açıdan ele aldıktan sonra nasıl korunulacağı tartışılmaktadır. Kanser tanısı yaşamın sonu değil. Ben kanser tanısının beden için bir sarı kart olduğunu düşünüyorum. Bu uyarı çerçevesinde biçilen ömürlerin çok da gerçeği yansıtmadığını gözlemliyorum.

Bir konuya açıklık getirmek istiyorum. Bedende organsal bir hasar meydana geldikten sonra onu onarmak ve düzeltmeye çalışmak hem çok zahmetli hem de oldukça maliyetlidir. Aktif koruyucu hekimlik yaklaşımıyla, yani diğer bir adıyla tamamlayıcı tıp felsefesi kapsamındaki bakış ve özümsemeyle hastalanmamak için gereken özeni göstermek gerekmektedir.

Organizma yaşam boyunca sürekli yenilenmektedir. Hücreler bölünür, olgunlaşır, belli bir yaşam süresi sonunda ölürler. Bu şekilde ergin bir insanda her gün yaklaşık 350 milyar hücre yeniden oluşmakta, bütünsel biçim, düzen ve işlev daima korunmaktadır.

Bu kitap en ciddi hastalık olarak bilinen kanser tanısında bile yalnız olmadığınız, hastalığı kabul ettiğiniz an yaşamınızı kendi elinize alabilme olanaklarını sunan veya farkındalığını yaratan rehber niteliğinde bir kaynaktır.

Her hücre ve organın tümüyle bir göreve yönelik yapısı ve işlevi vardır. Mide salgı hücresi ile bir karaciğer hücresi birbirinden çok farklıdır, bu da yine bir sinir hücresinden değişik yapıdadır. Bunların hiçbirisi diğerinin görevini üstlenemez, ama hepsi kusursuz bir ahenkle tüm organizmanın hizmetindedir.

Bu üst düzey düzen kanser hastalığında bozulmuştur. Tekil kanser hücresi bütünsel düzenin dışına çıkar ve adeta kendi başlarına bir yaşam sürmeye başlar, başka bir deyişle organizmanın aleyhine kendilerini özgürleştirirler ve kendi başlarına buyruk yaşamaya çalışırlar.

Oluşma, olgunlaşma ve yok olma sıralamasındaki gizemli denge kanser hastalığında ortadan kalkmaktadır. Yeni kanser hücreleri oluşturma faaliyeti hızlandırılmış şekilde gerçekleşmekte, ama olgunlaşma diye bir safha artık neredeyse hiç olmamaktadır. Bu durumda kanser hücresinin ölümü ancak beslenme zemini ortadan kaldırmakla mümkün olmaktadır.

Kitabımın bu sınırlı sayfalarında kanser hastalığının tüm yanlarını ele almış olmak iddiasında değilim, ancak farklı bir pencere açmak istiyorum.

“Neden kanser oldum?” “Neden ben?” ve benzeri pek çok soruya yanıt bulmak istiyoruz. Bu *neden ve niçin* sorularını yanıtlamak bana göre spekülatif ve yararsızdır.

Ruhsal ve manevi olanın kendisini canlı bedensellikten geri çekmesinin ardında yatan zamansal neden, yaşamımızdaki önemli biyografik bir olaydan mı, yetişmemizdeki bir hatadan mı, yoksa kaderimiz olmasından mı kaynaklanıyor?

İnsan olmamız, manevi olanı dünyevi olanla bağdaştırmamızla karakterize olmaktadır. Bireyin bu gelişme olanağı en önemli olan öğedir, çünkü sonsuz bir karakteri vardır ve ölümün de ötesindedir.

Yaşadığımız sürece ayakta kalmaya devam edeceğimiz ve bir şeyler yapmayı sürdüreceğimiz kesindir. Yaşamdaki faaliyetimiz sürekli bir tohum ekme ve biçmeden ibarettir. Hasadı başka bir mevsimde alabiliriz. O nedenle, geriye bakarak hastalığın zamansal nedenlerini araştırmaktansa, “Ne yapabilirim?” “Kanser hastalığıyla savaşım-

da bana ne gibi yeni gelişme olanakları verilmekte?" diye sormak ve bunların bilincine varmaya çalışmak, sakın olmak daha anlamlı ve yararlı olacaktır.

Daha önce yayımlanan *Hayatı Keşfet, Anti-Aging Yaşam Kılavuzu; Detoks Keşfet* kitaplarından sonra, genel bir rehberlik yapacak olan bu kaynağı sizinle paylaşmaktan mutluluk duyuyorum.

Önceki kitaplarımda da olduğu gibi koruyucu hekimliği temel alan bu çalışma, *Yarım Doktor Candan Eder-Unuttuğum Bedenim*'de olduğu gibi çözüm önerilerini de kapsamaktadır. Kardiyolojik rahatsızlıklar ile dolaşım sistemi ve ağır metallerden arınma konusunda bir kaynak kitap hazırlığı içindeyim. En kısa zamanda yeniden sizlerle buluşmayı planlıyorum.

Ümit ediyorum ki bu eser, bedeninizde henüz hasar oluşmadan veya fonksiyon bozuklukları kalıcı hasar bırakmadan yaşamınıza girer, sağlığınıza göstereceğiniz özenli ve özverili süreçte size destek olur.

Sağlıklı ve mutlu bir gelecek adına kendinizi ve yaşamınızı önemseyin. Bu beden sizin ve içinizdeki çocuğun sesine kulak vererek yaşamınıza sahip çıkın. Sağlıklı kalmanın ve başarmanın ön koşulu bütünlük içinde kendinizi kabul etmeniz ve kendinizle barışık olmanızdır. Bu bütünlüğünüzü kaybetmeyin. Keşke demeyi bırakıp bugünden sonra yaşamınıza sahiplenin. Çünkü dün mazi oldu, yarının garantisi yok, bugününüzü dolu dolu yaşayın...

Hüseyin NAZLIKUL
İstanbul, 2013

Teşekkür

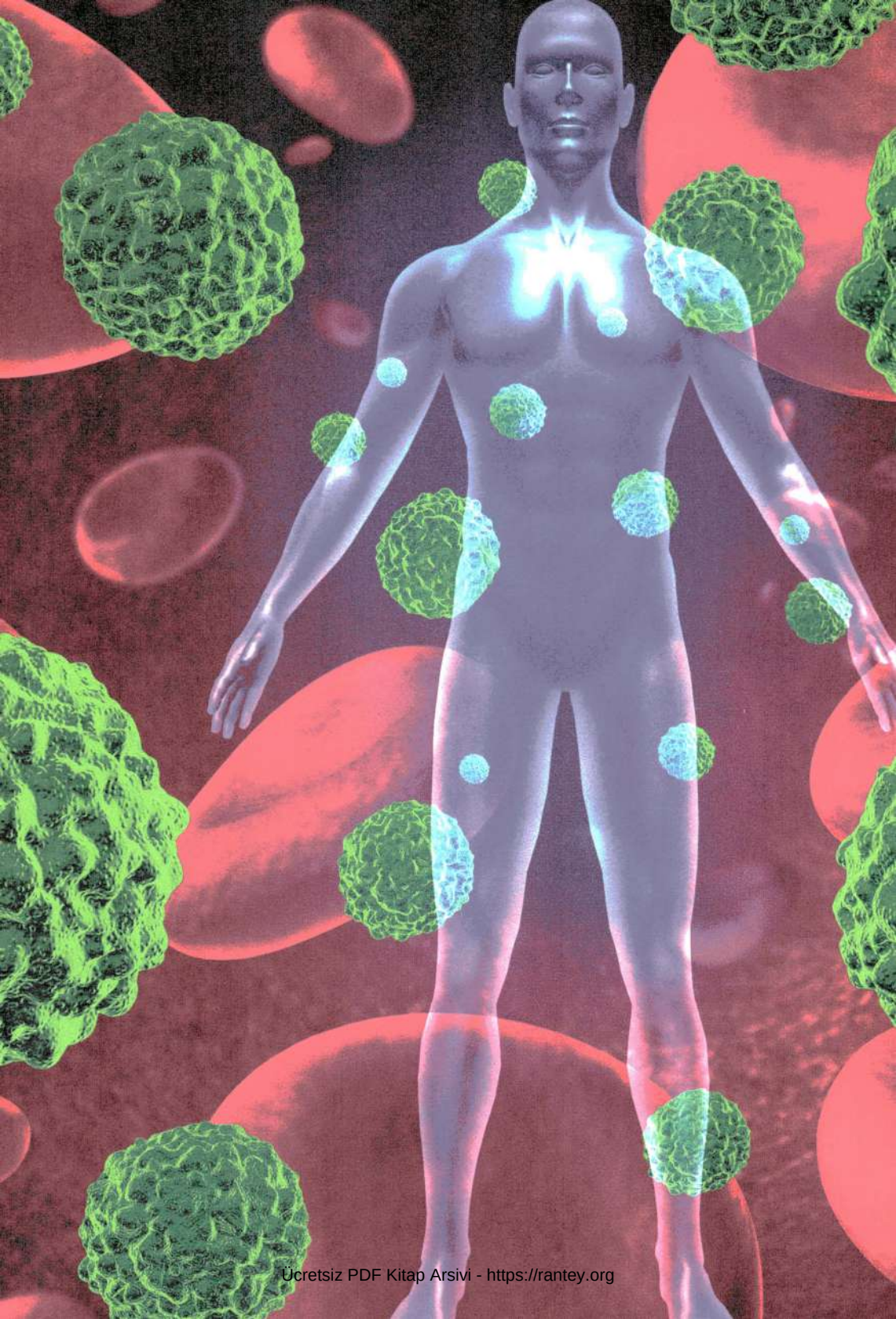
Sağlıklı ve kaliteli bir yaşamı, sevgiyi, mutluluğu ve paylaşmayı kendine ilke edinen tüm yürekli insanlara ithaf ediyorum...

Von Hering 1925 yılında; “Nörovegetatif sistem geleceğin tıbbının en önemli öğelerindendir. Bu sebeple vejetatif sinir sistemini (VSS) anlayan ve çözen hekim en önemli hekim olacaktır” demiş. Bu kitap XXI. yüzyıl VSS anlayışı ve bütünlüğü içinde ele alındı.

Kitabın fikir ve oluşumu aşamasında, değerli yardımı ve desteğini esirgemeyen ve her zaman yanımda olan değerli asistanım, Bilimsel Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Derneği Başkanı, IGNH ve IFMANT nöralterapi eğitmeni olan Dr. TİJEN ACARKAN’a, kitabın yazım aşamasında sunduğu katkılarından dolayı sevgili arkadaşlarım RIZA KIRAÇ, editörüm Sayın MUSTAFA KÜPÜŞOĞLU’na ve Alfa Yayınları sahibi arkadaşlarım FARUK BAYRAK ve VEDAT BAYRAK’a, kitabın içeriğinin hazırlanması sırasında sıkça başvurduğum kitap ve yayınların yazarı ve Avrupa’nın anti-aging konusundaki öncülerinden değerli meslektaşım Prof. Dr. med. JOHANNES HUBER’a, Giessen Justus Liebig Üniversitesindeki Tamamlayıcı Tıp Kürsüsünün kurucusu ve mesleki gelişimimde büyük emekleri olan çok değerli ve rahmetli hocam Prof. Dr. med. Dr. med. dent. HORST FERDINANT HERGET’e, Biyolojik Tıbbın önemli öncülerinden değerli dostum Prof. Dr. med. HARTMUT HEINE’ye, anti-aging alanında önemli çalışmaları olan Prof. Dr. med. ADREAS KRUSE, Prof. Dr. med. C. LEITZMANN ve kanserde farklı yaklaşım konusunda bana yol gösteren Türkiye’de en çok *Dinle Beni Küçük Adam* eseriyle bilinen Prof. Dr. WILHELM REICH, insanı toplumsal değerlerin içinde sevmeye sanatıyla görmeyi ve algılamayı bana kavratmış değerli bilim insanı Prof. Dr. ERICH FROMM, tamamlayıcı tıp, KBB uzmanı, diş hekimi ve mikro aku punkt sisteminin öncülerinden değerli dostum Dr. M. JOCHEN GLEDITSCH’e, İsviçre’de nöralterapi-nin öncülerinden, kürsü başkanı, nöralterapi ve regülasyon tıbbına sunduğu eşsiz katkılarıyla tüm dünyada saygınlık kazanmış olan ve Türkiye’de gerçekleştirdiğimiz nöralterapi kongrelerine içten desteğiyle daima yanımda olduğunu hissettiren değerli dostum Prof. Dr. med. LORENZ FISCHER’e, nöralterapinin bilimsel platformdaki duruşunda önemli katkıları olan sevgili dostum Dr. HANS BAROP’a, Avusturya Nöralterapi Cemiyeti onursal başkanı ve Avusturya Tamamlayıcı Tıp

Bilim Kurulu üyesi ve 3.11.2012 de WHO onayıyla kurulan IFMANT başkanı olan kadim dostum Dr. WOLFGANG ORTNER'e, Biyofoton, Soft Lazer, Manyetik alan ve Proquant alanındaki buluşlarını tıbbın hizmetine sunan ve üzerimde büyük emekleri olan, 2004 yılında kaybettüğümüz biyofizikçi rahmetli Dr. rer. nat. W. LUDWIG'e, Türkiye'de tamamlayıcı ve destekleyici tıp konusunda büyük emek veren ve bunun bilimsel tıpta yer bulmasına kaynaklık eden değerli bilim adamı kadim dostum Prof. Dr. CİHAN AKSOY'a kitabın hazırlanması için çalıştığım tüm bu süreç boyunca bana katlanan ve gerekli özveriyi göstermemde bana hiç yılmadan destek olan tüm aile üyelerim özellikle de eşim Güneş, kızım Jacqueline Özgül, oğlum Özgün Tolga, annem Fatma ve tüm dostlarıma sonsuz teşekkürler...

Son bir teşekkür de bu eseri alan, okuyan, öneren ve yaşamın farklı bir yol veya izde görmek isteyen herkese armağan ediyorum.



1

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ (İMMÜN SİSTEM)

İmmün cevap vücudu mikroorganizmalara, kanser hücrelerine ve diğer potansiyel zararlı maddelere karşı koruma yoludur. Antijenler hücrelerin, virüslerin, mantarların, bakterilerin, toksin gibi cansız maddelerin, kimyasalların, ilaçların ve yabancı maddelerin yüzeyinde bulunan büyük moleküllerdir (genelde protein yapıdadırlar). İmmün sistem antijenli maddeleri tanır ve yok eder. Kendi vücut hücrelerinizde antijen protein varsa (HLA antijenleri) immün sisteminiz bu antijenleri normal kabul eder ve genelde reaksiyon göstermez. Pek çoğumuz bedenimizin kusursuz çalışmasını bekler ve kendini iyileştirici gücünün sınırsız olduğuna inanır. Bu belli bir seviyeye kadar doğrudur. Ancak unutmamak gerekir ki bedenimiz, anlayış, bakım, bedensel aktivite ve yeni güçler oluşturabilmek için dinlenmek arzusundadır.

Bağışıklık sistemimiz timüs, bademcikler, kemik iliği, lenf bezleri, lenf kanalları, lenf sıvısı, karaciğer, bağırsak sistemimiz, apandis ve dalaktan oluşur. Bedenimizin enfeksiyonlara karşı korunmasına yardımcı olan bağışıklık sistemimiz ve merkezi sinir sistemimiz arasında doğrudan bir bağlantı olduğundan kronik stres bağışıklık sistemimizi etkilemektedir.

İmmün sistem, bedenin dinlenme ve uyku durumundaki işlevlerini kontrol eden parasempatik sinir sistemi altında daha iyi çalışır. Oysa stres sempatik sinir sistemini uyararak parasempatik etkiyi baskılar. Stres altında böbreküstü bezleri gittikçe daha fazla hormon salgılar, bu kimyasal değişiklikler de timüsün büzülmesine neden olur ve beyaz kan hücrelerinin üretimini engeller. Bu da bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını önleyerek bedeni enfeksiyon ve hastalıklara karşı daha açık hale getirir.

İmmün sistemini güçlendirmek için yapmanız gerekenler

- Koşun ve bedensel aktivitede bulunun.
- Gülün ve mutlu olun.
- Stresten uzak durun.
- Temiz havaya çıkmayı ve yürümeyi ihmal etmeyin.
- Kaliteli uykuya önem verin.
- Dönüşümlü soğuk ve sıcak banyolar yapın.
- Fazla kilolarınızdan kurtulun.
- Tüketeceğiniz yağ miktarını sınırdan tutun ve doğru yağı kullanın.
- Günlük ihtiyacınız olan proteini almayı ihmal etmeyin.
- Bağırsakların sağlıklı çalışması için lifli gıdalara ağırlık verin.
- Günlük antioksidan alın.
- Günlük taze sebze ve meyve tüketmeyi alışkanlık haline getirin.
- Günlük çinko alımına dikkat edin.
- Mevsim değişikliğinde sıcak ve soğuk dönüşümlü duş alın.
- Günlük yeterli derecede su için.
- Zararlı maddelerden uzak durun.
- Alkol kullanımını azaltın.
- Sigara kullanımını bırakın.
- Bitkisel çaylar için.
- Kuru üzümü çekirdekleriyle yiyin.
- Elektromanyetik ortamdan uzak durun.
- Uyumadan önce telkinlerle rahatlamaya çalışın.

(Bu konu hakkında daha fazla bilgi için *Hayatı Keşfet* adlı kitabımın “Bağışıklık Sistemini Keşfet” bölümüne bakınız.)



2

BAĞIRSAK KÖKENLİ HASTALIKLARIN TANINMASI

BAĞIRSAK HASTALIKLARININ NEDENLERİ VE ETKİLERİ



İstatistiksel çıkarımlardan elde edilen gerçekçi tahminler, medeni ülkelerde her insanın yaşam boyu en az bir kez ya da sürekli bağırsak problemi çektiği varsayımından hareket eder. “Endüstri çağı” sonra-

sında global bir fenomene dönüşmüş olan -varsayılan- yanlış beslenmeye gevşemenin neden olduğu bir madde yüklenmesi eşlik eder.

Normal kalınbağırsak

Gevşeme denildiğinde anlaşılması gereken, öncelikle bağırsakta, ama özellikle kalınbağırsakta sindirilmeyen ve atılmayan maddelerin birikmesi ve sürekli tortu olarak kalmalarıdır. Sindirilmeyen ve bağırsaktan taşınması zor olan bu maddelerin birikmesinde konsantre, yüksek kalorili besinlerin ağırlığı, yapışıklıklar, çişlik oranı ve toksik etkilere bağlı olarak vejetatif sistemin felç olması rol oynar. Bu artıklar bağırsakta bir kez biriktiler mi genellikle bulundukları yerde kalırlar ve bağırsak hareketleriyle atılmaları mümkün olmaz. Bağırsak boşaltım iyileşmediği takdirde -sıklıkla ömür boyu- aynı yerde kalırlar ve mayalanma ve çürüme olaylarına bağlı olarak sürekli bir toksin (zehir) kaynağı oluştururlar.

Anormal Kalınbağırsak

Bir kez birikmeye başlamış olan bağırsak tortuları yeni gelen yiyecek artıklarını da yakalar ve bu şekilde bağırsaktaki artık deposu yavaş yavaş ancak sürekli şekilde büyür. Bu olay, her ne kadar yeni dışkının atılmasını sağlayan bağırsak hareketlerine izin verse de birikmiş artıkların kendi kendine atılamadığı kronik bir kabızlığa neden olur.

Alışılmış yağdan zengin ve posa maddelerinden fakir uygar, diğer bir adıyla modern beslenme biçimi vazgeçilmez şekilde bu gelişim sürecinde bağırsakta gevşeme ve tıkanmaya yol açar.

Bağırsak mantarı, özellikle kandidiyazis, günümüzde bağırsak fonksiyon bozukluklarının önemli bir nedenidir. Her ne kadar kandidiyazis tıp eğitimine göre halen bir solunum enfeksiyonu veya kontamine gıdaların alımı sonucu gelişir görünüp ilaçla tedavi edilse de, maya mantarı "Candida albicans"ın belli ölçüde doğal bağırsak florasının parçası olduğu ve faydalı bir simbiyont olduğu göz ardı edilmektedir. Aşırı yayılması yalnızca besinlerdeki fazla miktarda şeker ve nişasta varlığına bağlı olarak bağırsakta mayalanma olaylarının artması sonucudur. Bu durumda ortam kandida lehine değişir.

Maya Mantarı “Candida Albicans” Belli Ölçüde Doğal Bağırsak Florasının Bir Parçasıdır

“Zararlı” etkenlere bakış, birçok doktorun yalnızca bahsedilen zararlı mikroorganizmaları değil, aynı zamanda bağırsaktaki tüm faydalı simbiyontları da yok eden ve ek olarak toksik etkileriyle bağırsak mukozası ve bağırsıklık sistemine de zarar veren ilaçlar kullanmalarına neden olmaktadır. Nişasta cüruflarını tüketerek yıkan ve böylelikle nişastanın neden olduğu gevşemeye karşı etkili olan kandidaların çoğalması durdurulduğunda maya çoğalmasının temelini oluşturan ve aslında ortamın bozulmasına neden olan cüruflar yerinde kalır. Kimyasal tedavi kesildiğinde ise tipik olarak kısa sürede artık cürufların zemininde mayaların yeniden çoğalmasıyla başlangıç belirtileri tekrar ortaya çıkar.

Bir Simbiyont, Diğerleriyle Karşılıklı Fayda Zemininde Yaşayan Bir Organizmadır

Bağırsaktaki mayalanan ve çürüyen cüruflar sebebiyle ortamın bozulması ve mikrobiyolojik florada buna bağlı miktar ve cins oranlarındaki değişikliklere “disbiyozis” adı verilir ki bu yalnızca ortamın sanitasyonu, yani bağırsakların artıklardan arındırılmasıyla düzeltilir.

Bu tıkanmış, disbiyotik zeminde sanitasyon olmaksızın ilaçlı bir simbiyoz yönlendirmesi de başarılı olamaz. Arzulanan sağlıklı mikro-organizma florası, fizyolojik şartlarda bağırsak mukozası ve biyolojik uyumlu besinlerin karışımıyla bir biyotop oluşturan bizim simbiyontlarımız, ortam temizlendiğinde 40 ila 100 saat arasında kendi nicelik ve nitelik dengelerini yeniden kurarlar.

Biyolojik yapımıza uygun bir beslenme biçimiyle doğal yaşam koşullarında, ileri yaşta bile organizmanın dejenerasyona uğraması veya hastalanması için sebep yoktur. Organizmik yaşam, en uygun fonksiyon dengesini sürekli korumak hedefiyle sürekli rejenerasyon ve yenilenme anlamına gelir. Doğal yaşam ve beslenme koşullarında bu her zaman mümkündür. Endüstriyel biçimde hazırlanmış besinlerin aşırı tüketilmesi durumunda bağırsakta aşırı genişleme ve bununla birlikte fizyolojik olmayan mayalanma ve çürüme olayları başlayacak, disbiyotik oranlar ortaya çıkacaktır. Bunların zehirli atık ürünleri

ve gazlar mukozalardan geri emilimle kan dolaşımı ve lenfatik dolaşıma geçerler. Bağırsaktan kaynaklanan bu otointoksikasyon, kan zehirlenmesine, toksemiye yol açar ve karaciğer, böbrekler, akciğerler, deri ve mukozalar gibi atılım organlarını toksik maddeleriyle zorlar. Nörohormonel ve vejetatif sistemin esas organı olan ve bu atıkların depolandığı bağı dokusunda aşırı bir birikim olur. Belli bir dereceye kadar vücut bu atıkları depolayabilir ve toksik etkilerini dinlenme durumunda tolere edebilir. Ancak depo dolduğunda taşmaya başlar ve atılım sendromu (alerji, astım, kronik bronşit, sinüzit, bademcik ve apandis iltihabı) belirtileri ortaya çıkar.

Endüstriyel Biçimde Hazırlanmış Besinlerin Aşırı Tüketilmesi Durumunda Bağırsakta Aşırı Genişleme Olabilir

Atık maddelerin toksik depolanması koyu yapışkan çamurla birlikte olduğunda vücut, bu çökeltileri harekete geçiremez ve bağışıklık sistemi vücuda yabancı maddelere karşı olan savaşı kaybeder. Bağışıklık sistemi gücünün düşmesi ve reaksiyon kabiliyetinin azalmasıyla zamanla rejenerasyon gücünü tüketir ve toksik atıkların etkinleşmesiyle vücut hücreleri ve dokularının yıkımı ön plana geçer: Organizma dejenerasyona yenik düşer. Diş çürükleri, kemik yıkımı (osteoporoz), eklem hasarları (artrozlar) bağışıklık sisteminde zafiyet ve genel hastalık halinin artması belirtileridir.

Bizim tıpta hastalık olarak değerlendirdiğimiz, dejenerasyon sürecinde ortaya çıkan belirtiler yalnızca semptom olarak görülüp anlaşılabılır. Bir toksikoza bağlı eklem romatizmasını kimyasal antiromatizmalar, ağrı kesiciler, merhemler ve cerrahi yöntemlerle tedavi etmenin hastalığın motoru olan toksikoz değişmeden sürmesinin ne faydası vardır?

Doku Asidozuna Dayanarak Aşırı Asiditenin Derecesi Belirlenebilir.

Uygun bir titrasyon yöntemi geliştirmiş olan Jörgensen, hücre içi asiditenin önemi hakkında şunu yazmıştır: “Hücre içi asidite, başımıza gelebilecek en kötü şeydir. Hücrede saklı duran asidik valanslar

yalnızca doktorun ölçüm sondasından kaçmakla kalmaz, böbrek tarafından da tanınmaz ve atılmaz.”

Sağlığımız için ince ve kalınbağırsakın çok önemli olduğundan, beslenme yoluyla asit-baz dengesinde incebağırsağın sürekli, geniş çaplı olarak zehirli maddelerden arındırılması çok önemlidir. Ancak yaşam süresince önlenemez şekilde ortaya çıkan ve çok yönlü kronik hastalıklara neden olabilecek kalınbağırsak yüklenmeleri, kolonun düzenli şekilde kolon hidroterapiyle temizlenmesiyle minimuma indirilebilir. Dokudaki asitleşmeler önlenir ya da ortaya çıkanlar yıkılır, akademik tıbbi teşhis ve tedaviye rağmen önlenememiş yaygın şikâyetler aniden kaybolur.

Asitleşen kalınbağırsak içerikleri kolon hidroterapiyle uzaklaştırılabildiği gibi, aynı anda asit ortamda ortaya çıkan, patojen (hastalık yapan) mikroorganizmalar kolon hidroterapiyle elimine edilirler. Fizyolojik bağırsak bakterilerinin eklenmesiyle normal bağırsak simbiyotlarının büyümesi hızlandırılır ve sekonder iyileştirme prosesleri gözlemlenir.

Kolon Hidroterapi Bağırsağın Mikroflorasında Pozitif Ortam Değişikliği Olanacağı Sunar

Bu nasıl gerçekleşir? Yeniden gelişmiş, fonksiyonel olmak isteyen bağırsak mikroflorasının aşağıda adı geçen görevleri yeniden ve tamamen yapabilmesiyle gerçekleşir:

- Patojen (hastalık yapan) etkenlerden (bakterier/virüsler/mantarlar) korunma
- Bağırsıklık uyarısı (savunma sisteminin güçlendirilmesi)
- Organizma için hayati önemi olan maddelerin üretimi: K, B12 vitamini, folik asit ve riboflavin
- Enzim üretimi

I. Bağırsakta Mantarların Normalizasyonu

Vücudumuzun son zamanlarda sık tartışılan mantar yüklenmesini (Candida albicans) fazla büyütülmüyoruz, ama şu gerçeği de gözardı etmiyoruz: Bu bağırsak mantarı yükü, denature besin (fast food) tüketimi arttıkça görülür ve insanın kendinisakınamayacağı sağlık problemleri

oluşturur, çünkü bu durumun birçok sağlık sorunu ve hastalığa sebep olduğu kanıtlanmıştır.

Bağırsak mantarları,

- Depresif ruh hali
- Motivasyon eksikliği / umursamazlık / aşırı gerginlik
- Sürekli yorgunluk ve isteksizlik
- Tedaviye dirençli jeneralize kaşıntı
- Her türde ve çok sayıda deri döküntüsü
- Bağışıklık yetmezliğine neden olur.

Kolon Hidroterapi İdeal Bir Başlangıç Tedavisidir

Maya mantarı “Candida albicans” kısa zamanda bağırsak mukoza duvarından geçerek lenf ve kan yolları vasıtasıyla tüm vücuda dağılabilir. Beyin, mide ve solunum yolları mukozası gibi çeşitli organların mantar istilası hızla artar.

Bağırsağın patolojik (hastalıklı) mikroflorasının normalizasyonu ve bağırsak mantar yükünün giderilmesi için kolon hidroterapinin yanı sıra iki çeşit tamamlayıcı biyolojik/Homeopatik tedavi yöntemi gereklidir. Bunlardan biri, 1954’ten beri bilinen “Mikrobiyolojik tedavi,” diğeri ise Prof. Enderlein’in “İzopatik tedavi”sidir. Bunlar birbirini tamamlayan doğal tedavi yöntemleri olup, fizyolojik (sağlıklı) bağırsak ortamını tümüyle yeniden sağlayacak (restitutio ad integrum) güçtedirler. Terapi şemasına göre ekteki ilgili literatüre atıfta bulunulmuştur.

Mikrobiyolojik tedavi, vücudun kendi direncinin yönlendirilmesi, dolaşım faaliyetlerinin ve sindirim, emilim, atılım fonksiyonlarıyla tüm bağırsak sisteminin canlandırılması amacına hizmet eder. Bu tedavi ağırlıklı olarak doğal yöntemleri benimseyen bütünüleyici bir konseptin temel bileşenlerinden biridir ve bir dizi tedavi yöntemiyle hastalanmış bir organizmanın reaksiyon durumunun normalizasyonuna hizmet eder.

Mikrobiyolojik Tedavi, Bağırsak Sanitasyonu İçin Bütünüleyici Konseptin Bileşenidir

Prof. Dr. H. Herget ve Prof. Enderlein tarafından temeli atılmış pleomorfizm (çok biçimlilik) temelinde “dönüşüm” düşüncesi bulunur.

Burada durumlar ve mikroplarıyla savaşılmaz, aksine güç harcamadan değiştirilirler. Mantarlar ve virüsler temelde “nefret edilesi” organizmalar değildirler. Doğal görevlerini unutarak bağışıklığı zayıflamış yapıların çözülmesine yol açarlar. Homeopatik maddelerin yardımıyla bağırsaktaki mikrobik ortamın normal bağırsak florası lehine değiştirilmesi olanağı doğar; aynı anda maya mantarları yok edilmeden (savaşılmadan) azami ölçüde azaltılırlar. Geleneksel akademik tıp tedavisine kıyasla şimdiye kadar ortaya çıkan, ek olarak yük oluşturan mantar parçalanma ürünlerinin olmaması en önemli avantajdır.

Kalınbağırsağın esas görevi, suyu ve içinde erimiş maddeleri (mineraller, besinlerin sindirim ürünleri, mikrobiyel metabolizmanın yıkım ve artık ürünleri) geri emerek bağırsak içeriğinin katı kıvamlı bir dışkı kitlesine yoğunlaştırılması, dışkının bağırsak çıkışına doğru ilerletilmesi ve ritmik peristaltik hareketlerle atılmasıdır.

Konsantre nişasta ve protein besinlerinin dışkısı bağırsakta yapışıp katılaşılarak bağırsak ceplerinde (haustralar) birikmeye meyillidir. Aşırı konsantre beslenmede (nişasta, yağ, protein, rafine besinler ve pişirilmiş besinler) kilolarca ağırlıkta birikim olabilir.

Kolon hidroterapiyle geniş kapsamlı bir bağırsak sanitasyonu yapılmaksızın yalnızca bağırsak hareketleri ve beslenme değişikliğiyle (genellikle) bu inatçı birikintiler atılmazlar ve zamanla bağırsağın tembel ve zayıf bir organ haline gelmesine neden olurlar.

Esas Bağışıklık Organı Olarak Bağırsak

Bağışıklık sistemini neler kısıtlayabilir? Enzimatik besin parçalanmasından sonra bağırsak bölgesinden gelen lenf, bağırsak duvarlarında bulunan lenf damar sistemi tarafından en büyük lenfatik organ olan Peyer plaklarının da (lenfatik sistemin % 80'i) açıldığı, en önemli arındırma organı olan karaciğere iletilir. Yanlış beslenme sonucu bağırsakta kalıcı hale gelen toksinlerin, bunlar daha arındırma istasyonu olan karaciğere ulaşmadan bağırsakta lokalize Peyer plaklarını bloke edebileceği kolayca göz önüne getirilebilir.

İnsan vücudu, bağışıklık sisteminin bu zehirlenmesini ve blokajlarını başka şekilde kompanse etmeyi uzun süredir sürdürdüğünden, hücresel fonksiyonlarımızı olumsuz etkileyen bu olayları ne yazık ki yıllar sonra hastalık belirtilerinin aniden ortaya çıkmasıyla hissederiz:

- Alerjiler
- Kronik deri hastalıkları
- Romatizmal hastalıklar
- Mikrobik hastalıklara yatkınlık
- Kronik yorgunluk
- Kalitesiz uyku durumu
- Psikolojik hastalıklar

Bu gibi hastalıklar ortaya çıkıyorsa bunlar ana bağıışıklık sistemi olan bağırsağın yıllar süren blokajının sonuçlarıdır.

Sürekli yanlış beslenme sonucu bağırsakta çürüme ve mayalanma yoluyla hastalık yapan zehirli maddeler, kolon hidroterapi cihazının çok seferli kalınbağırsak temizliğiyle eşzamanlı olarak beslenme değişikliği de (asit-baz dengesinde beslenme) uygulanarak yavaş, ama garantili şekilde elimine edilirler.

Bağırsağın yıkım ürünlerinden arındırılması yalnızca eşzamanlı beslenme değişikliği yapılması halinde anlam kazanır.

Bağırsak: En Önemli Vejetatif Organımız!

Tüm geçiş sırasındaki her bir olayı koordine etmek için sindirim kanalı, vejetatif sinir sistemi ve hormonlar tarafından düzenlenir. Mide, incebağırsak, kalınbağırsak gibi sindirim organlarının ve bunlara açılan karaciğer, pankreas ve tükürük bezleri gibi sindirim salgı bezlerinin vejetatif ayarı 100 milyondan fazla sayıda, yani omurilikteki beş kat ve kalp ve dolaşım sistemi, deri ve geri kalan lenf sistemi gibi tüm vücuttaki vejetatif sistem tarafından yönetilen organlardan daha fazla sayıda sinir hücresi tarafından sağlanır.

Vejetatif sinir sistemi birbirine ayrılmaz şekilde bağılı iki görevi üstlenir: Bağırsakta ve ilişkili organlardaki hücre dokusunda mevcut ortamı algırlar; dışarıdan alınan maddeler vasıtasıyla (besinler) etki eder, bu bilgileri elektro ve ışık enerjisi uyarılarıyla merkezi sinir sistemindeki vejetatif düzenleme merkezine (medulla oblongata, hipotalamus ve talamus, limbik sistem) iletirler. Bunu takiben homeostatik düzenleme uyarılarını bu merkezden perifere, yani sindirim sistemine geri iletir.

Yalnız Aşk Değil, Keder de Mideden Geçer

Vücudun periferindeki bağ dokusunun esas sisteminden merkezi sinir sistemi yoluyla yeniden periferiye bir düzenleyici dolaşım oluşturur. Düzenleyici dolaşım böylelikle organizmanın psikofizyolojik bütünlüğünü sağlar. Akış, ruh ve bedenın sindirim sisteminde özellikle vejetatif temsiliyle nasıl bir vücut bütünlüğü oluşturduğunu gösterir: Yalnızca besinler değil, kederler ve sevgiler de mide ve bağırsaktan geçerler!

Ruh ve bağırsak fonksiyonları arasındaki ilişki anatomik olarak da gözlenebilir: Vejetatif sinir yolları talamustaki çaprazlaşmalar sonrası bağırsaktan beynin şakak bölgesindeki limbik sisteme, ana beyindeki duygusal merkeze gelirler.

Korkular, depresyonlar, huzursuzluk, uykusuzluk veya aşırı uyku gereksinimi gibi psikolojik rahatsızlıklarda da bağırsak, temelde yatan olmasa da katılımcı bir rol oynar.

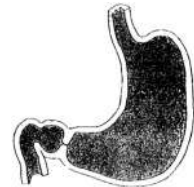
Kolon hidroterapi yapılan yüzlerce hastadaki yıllar süren tecrübeler bazı kemikleşmiş, yıllarca başarısız şekilde sürdürülmüş psikoterapilerin, kapsamlı bir bağırsak sanitasyonu dikkate alınmadığından etkisiz kaldığını göstermiştir. Psikoterapötik yaklaşımıyla birlikte sürdürülen bağırsak sanitasyonu görünürde çözümsüz olan sürtüşmelerin ve duygusal tutuklukların iyileşmesini sağlamıştır.

Psikolojik Bozukluklarda Bağırsak da Rol Oynar

Bağırsaktaki ortam için önemli bir faktör besinlerin geçiş süresidir. Bu geçiş ne kadar uzun sürerse bağırsakta o kadar fazla çürüme ve mayalanma gerçekleşir. Doğru beslenme şeklinde sağlıklı bir bağırsakta normal geçiş süresi 24, en fazla 36 saattir. Daha uzun geçiş süreleri tıkanma ve birikimlere, sonuçta kronik otointoksikasyona neden olurlar. Psişik etkiler; isteksizlik, kronik yorgunluk, başarı ve konsantrasyon güçlüğü, depresyonlar ve apatidir.

Mide-Bağırsak Hattının Olası Hastalıkları

- Helicobacter pylori
- Kalınbağırsak polipleri
- Kalınbağırsak kanseri
- Kolitit ülseroza
- Crohn hastalığı



Divertikülozlar
İncebağırsak tümörü
Apandisit
Hemoroidler

(Bağırsak kökenli hastalıklar konusunda daha fazla bilgi edinmek için *Unuttuğum Bedenim* adlı kitabımın “Teşhis ve Tedavide Yaklaşım” konusuna bakabilirsiniz.)

DIYARE (İSHAL HASTALIKLARI)

İshalin Belirtileri:

- Akışkan dışkı
- Günde beş kezden fazla, sık dışkılama
- Bağırsak boşaldıktan sonra devam eden dışkılama isteği
- Bazen bunlara eşlik eden halsizlik ve ateş hali

Nedenleri

İshalin en sık rastlanan nedenlerinden biri bağırsak bölgesindeki enfeksiyonlar, iltihaplar ve psikolojik strestir. Müşhillerin sürekli ve aşırı kullanımı da sulu dışkıya neden olabilir.

İshal ve İğrenme

Bağırsak ruhla sıkı bağlantıdadır. Özellikle iğrenme duygusuna çok hassas yanıt verir. Bunun sebebi uzakta değildir: İğrenme, tiksinti duygusunun bir ifadesidir ve ruhumuzun iğrenme duygusuna yol açan etkenle (bu bir yiyecek, bir kişi, hatta bir meslek olabilir) bağlantıyı kesme isteğinin göstergesidir. Bunu yapmadığımızda ruhumuz içten kirlendiğini hisseder ve vejetatif sinir sistemi aracılığıyla bağırsağa bizi temizleme emri verir. Böylece bağırsağa su hücum etmesiyle ishal tetiklenir.

İshale Karşı Etkili Önemli Biyolojik Maddeler

A vitamini ve karotenoidler: İshal kural olarak bir bağırsak mukozası problemidir. A vitamini insan vücudundaki tüm mukozal yüzeylerin koruyucusudur, ayrıca öncüsü olan karotenoidlerle birlikte antibi-

yotik ve bağıışıklık sistemini güçlendirici etkisi de vardır. Karotenoidler öncelikle havuç, mango, balkabağı, kayısı ve kavunda bulunur.

Pektinler: Marmelat ve konserve endüstrisinde sertleştirici olarak kullanılırlar. İnsanın sindirim sisteminde de benzer etkiyi gösterirler: Bağırsak içeriğinden suyu çekerek dışkıya ihtiyacı olan kıvamı verirler. Pektinler öncelikle elma ve patates kabuğunda, yabanmersini, domates ve havuçta bulunur.

Meyve asitleri: Birçok meyve türünün asidi bağırsaktaki çürüme mikroorganizmalarını ortadan kaldırır. Özellikle elma ve şeftali bunun için çok uygundur.

Sepici maddeler: Bu maddeler bağırsak duvarında enflamasyonu önlerler, hemen hemen bütün bitki türlerinde bulunur; ilk olarak sayılabacak olanlar elma, ayva, iğde, böğürtlen ve yabanmersini yaprakları ve meyvesidir.

Laktik asit içeren yiyecekler: Laktik asit bakterilerinin ve fermente yiyeceklerin ishali önleyici etkisi birçok çalışmada kanıtlanmıştır. Laktik asit içeren yiyeceklerden özellikle etkili olanlar lahana, mayalanmış kırmızı şalgam suyu ve yoğurttur.

Elma Kürü

20. yüzyılın 20'li ve 30'lu yıllarında hastalarının ishalini kontrol altına almak isteyen hemen her doktor elma diyeti önerirdi. Özellikle çocuklarda elma diyeti hemen her zaman başarılı olmasına ve neredeyse hiçbir yan etkisi olmamasına rağmen ne yazık ki bugünkü doktorların çoğu bunu görmezden gelmektedirler.



İshale Karşı Etkili Bitkiler

- **Kankökü:** Bağırsak içeriğini büzüştüren ve kıvamını koyulaştıran önemli sepici maddeler içerir. Ayrıca damar duvarlarını "pişirir," böylece mikroorganizmalara karşı daha dayanıklı hale getirir. Kankökü eczaneden temin edilir. Aşağıdaki tarife göre bir çay hazırlayınız: İlacın 1 çay kaşığı dolusunu 250 ml taze kaynamış

suyla birlikte bir tencereye boşaltınız. On dakika kaynatınız, sonra süzünüz. Günde 1 fincan içiniz.

- Odermenning (Koyunotu): Odermenning bitkisi de birçok sepic madde, ayrıca tedavi edici özellikte birkaç acı madde içerir. Bunu da eczaneden alabilirsiniz. 1 çay kaşığı bitkinin üstüne 150 ml kaynamış su dökünüz. On dakika demlendirip süzünüz. Günde 3 fincan içiniz.

Ne Zaman Doktora Gidilmeli?

İshal, daha ciddi hastalıkların belirtisi olabilir. Şu durumlarda doktora gidiniz:

- İshal iki günden uzun sürerse
- Ateş ve eklem ağrıları varsa
- Dışkıda kan varsa
- İshal bir seyahatten kısa süre sonra başlamışsa
- Kişi dışkı kontrolünü tümüyle yitirmişse ve gece de tuvalete kalkıyorsa.

A vitamini Karışımlarına Dikkat

A vitamini doğru çalışan bir bağırsak için önemli biyolojik maddelerdendir. Ancak dikkatli olunuz! A vitamini bileşiklerinin aşırı dozda alımı yan etkilere neden olabilir.

Yabanmersininin Sırrı

Aslında sepic maddeler biyolojik aktif madde olmaktan ziyade zararlı ajanlardır, çünkü yüksek konsantrasyonda sindirim sistemimizin mukozasını tıkarlar. Ancak yabanmersininde bu organik asit birçok boyar maddeye bağlı bulunur. Sonuç: Bağırsağımız bunu önce

bağlı bulunduğu maddelerden ayırmak zorundadır ki bu da zaman alır. Böylece sepic asit konsantrasyonu her zaman kontrol altında kalır.



Yemek Planınız İçin Öneriler

Lahana

Lahanada söz konusu olan fermentasyon, yani mayalanmadır. Enteresan olan lahananın temel bitkiye göre bazı biyolojik ajanlar açısından daha iyi, bazı biyolojik ajanlar açısından ise biraz daha kötü özelliklere sahip olmasıdır. İshal hastalıklarında öncelikle laktik asit ve laktik asit bakterisi içeriğinin yüksek olması önemlidir, ayrıca yüksek B2 vitamini içeriği de iltihabı önleyici bir etki gösterir.

Yabanmersini

Bu bitki halk arasında da ishali tedavi edici olarak bilinir. Etken maddeleri şunlardır:

- Bağırsak içeriğinden su çekmek için pektinler
- Yabanmersindeki tipik boya maddeleriyle birlikte bağırsak duvarındaki iltihapları hedef alan sepici asitler
- Bağırsaklık sisteminin harekete geçmesi için C vitamini
- Bağırsak mukozasındaki bağırsaklık sisteminin hedeflenen iyileşmesi için A vitamini
- İshale karşı en iyisi kurutulmuş yabanmersini olmakla birlikte, yabanmersini marmeladı da özellikle lezzet açısından ikna olmak isteyen küçük çocuklarda işe yarar.

Siyah Böğürtlenler

Yabanmersini gibi siyah böğürtlenler de ishale karşı etkili ilaçlar arasındadır. C vitamini ve siyah renk maddesine bağlı olan sepici asitler (Bunun sayesinde tahriş olmuş bağırsak duvarları uzun süreli bir dinlenmeye erişirler) içerir. İshal sırasında çok aktif olan ve anormal şekilde zorlanan bağırsak kaslarının yenilenmesine yardımcı olur.

Havuç

Havuç, bilinen en önemli A vitamini kaynakları arasındadır; ayrıca bağırsaktan suyu çeken pektinler ve posa maddeleri de içerir. Bir havuç diyeti ideal olarak en az iki gün sürmeli ve bu sırada başka yiyecek yenmemelidir; tabii ki su içmek serbesttir. Bununla en kuvvetli ishaller bile kontrol altına alınabilir.

Elma kabuğuyla birlikte yenmelidir, çünkü önemli biyolojik maddeler olan pektinler kabukta bulunurlar. Ancak alerjik reaksiyonlara dikkat ediniz! Çünkü günümüzde elma kabuklarında ne yazık ki insektisidler gibi çok sayıda zararlı maddeler bulunmaktadır.

Elma Diyeti Nasıl Yapılır?

Her iki saatte bir, birkaç parça küçük doğranmış, soyulmamış elma parçasının dışında başka bir şey yemeyiniz! İstedığınız kadar sıvı alabilirsiniz. İlk sonuçları birkaç saat sonra hissedersiniz: Dışkı katılaşır ve tuvalete gitme isteği azalır. Bu diyet çocuklarda (4 yaşından büyük) iki gün, yetişkinlerde dört gün sürdürülebilir. Elma neredeyse tam değerli bir besin olduğundan eksiklik belirtilerinden korkmaya gerek yoktur.

İğde ve Ayva

Elmanın yerine iğde ve ayva da kullanılabilir. Bunlar elmaya benzer etkili maddeler içerirler. Ancak iğde meyvesi günümüzde çok zor bulunmaktadır. En kolay Türkiye veya Yunanistan'da bulunur.

Patates-Havuç Çorbası

- Malzemeler: 4 patates, 2 havuç
- Küçük doğranmış patates ve havuçları 1/2 lt soğuk suya atınız.
- Kaynatınız ve yirmi dakika pişiriniz.
- Sonra sebzeyi eziniz ve tuzla (karabiber ve baharat eklemeyiniz) tatlandırınız.
- Çorbayı günde birçok kez içiniz! Bir süre için diğer yiyeceklerden rahatlıkla vazgeçebilirsiniz, çünkü patates ve havuçta birçok etkili biyolojik madde bulunur.

Zorla Değil

İshal, bağırsakta bir şeylerin yolunda olmadığını gösterir. Sıklıkla vücudun sindirim sistemini temizleyip zararlı maddeleri uzaklaştırmak istediğinin göstergesidir. Yani ishal aslında vücudun bize mesaj vermesidir; en azından ilk iki günde kuvvetli ve hızlı etkili ilaçların kullanılmasına gerek yoktur.

İŞTAH BOZUKLUKLARI

Meyve Asitleri

Meyve asitlerinin vücudu fazla asitleştireceğinden korkmamak gerekir; çünkü tamamen karbondioksit ve suya parçalanırlar. Karbondioksidin sonuçta akciğerlerden solunumla atılmasıyla meyvelerin bazik, asitleri tamponlayıcı maddeleri için yol açılır.

İştah Bozukluğunun Belirtileri:

- Yemek ve içmek kişiye zevk vermez.
- Besin alımı sınırlıdır ve isteğe karşı gerçekleşir.

İştah Bozukluğunun Başlıca Nedenleri:

İştahsızlığın birçok nedeni olabilir. Neden araştırmasında genellikle göz ardı edilen bir faktör üst solunum yollarının, soğuk algınlığı, saman nezlesi veya burun kemiğinin eğriliği gibi sebeplerle tıkanmasıdır. İnsan doğru koku alamadığı zaman tat da alamaz ve bu da iştahı bastırır.

Biyolojik ve Psikik Nedenler

Hasta olduğumuzda, özellikle ateşli durumlarda beynimizdeki iştah merkezi açlığı bastırır ve böylece gücümüzün gereksiz yere sindirime harcanmasının önüne geçilir. Fiziki yorgunluk da ağır yemeklere karşı isteği azaltır. “Spor iştahı açar” cümlesi yalnızca uzun vadede geçerlidir; kısa vadede ise spor sırasında vücut ısısının yükselmesi susuzluğu arttırır ve açlık hissini baskılar. Psikolojik olarak iştah bozukluklarının genellikle depresyon ve korkularla bir ilişkisi vardır; anoreksiya gibi aşırı iştah eksikliği belirtilerinin uzman olmayanlarca anlaşılması güç bir dinamiği vardır ve mutlaka uzman (psikiyatrist, psikolog, psikoanalizci) bir kişi tarafından tedavi edilmelidir.

Çocukların Değişikliğe Gerekisini Vardır

Çocuklarda iştahsızlığın genellikle en önemli nedeni yemek listelerinin tek yönlü hazırlanmış olmasıdır. Tek yönlü bir beslenme -ister şekerlemelerden ister posalı gıdalardan oluşsun- uyarıların aynı şekil-

de tekrarlanması, uyarı ve zevk algılamasının baskılanmasıyla yanıtlandığından, insanın iştah merkezine baskılayıcı etki yapar.

Doğal Renklerle İştahın Uyarılması

Yemeklerin renk kombinasyonunun beyindeki iştah merkezi üzerinde büyük etkisi vardır. Sentetik renkler iştahı baskılayıcı etki gösterirken, doğal renkler iştahı açar. Renk psikologları bu etkinin özellikle turuncu renkten kaynaklandığını bulmuşlardır.

Daha Az Sentetik Renkler

Çocuklar sıklıkla şekerleme, hazır dondurma, ketçap ve yumuşak şeker türü aşırı renkli yiyeceklerle şımartılırlar. Sentetik boya maddeleri doldurulmuş tüm bu besinlerin ortak yönü çocukların iştahını kabartmasıdır.

Bu gerçekleşir, ancak bu durum renkleri daha pastel olan doğal yiyeceklerin zararına olur. Hiçbir kırmızı kirazın yumuşak ayıcık şekerin kırmızısı karşısında şansı yoktur ve hiçbir yeşil salata, yeşil Wackelpeter'le (= hacıyatmaz) yarışamaz.

Böylelikle iştah bozuklukları önceden programlanmış olur. Çocuklarının faydalı yiyeceklerden zevk almasını isteyenler, çocukların doğal renk algılamasını bozmamak için parlak renkli hazır yiyeceklerin tüketimini olabildiğince sınırlamalıdır. Ayrıca fabrikasyon yiyecekler, iştahı baskılayan basit şekerden bol miktarda içerirler.



İştah Açıcı İçkiler

Baharatlar iki şekilde iştah açarlar: Yemekler için lezzet artırıcıdır ve yeme zevkini artırır.

Birçok ülkede yemekten önce alkollü bir iştah açıcı içki içme âdeti vardır. Campari özellikle çok sevilir ve içindeki acı maddeler nedeniyle gerçekten de iştah merkezi üzerinde uyarıcı etki yapar. Tabii ki bu çocuklar için söz konusu değildir.

Kendinize Zaman Tanıyın

Günlük yaşamda yaptığımız her şey ayırdığımız zaman ölçüsünde bize zevk verir. Aynı durum yemek yemekte de geçerlidir. İştah bozukluklarının Fransa’da Almanya, Türkiye veya ABD’dekenden çok daha az olması sebepsiz değildir.

YEMEK LİSTENİZ İÇİN ÖNERİLER

Daha Az Tatlı

Büyükannelerimiz bile yemekten önce tatlı yemeyi yasaklamışlardı. Ve haklıydılar! Çünkü çikolata, yumuşak şekerler ve pastaların içindeki basit şekerler ve aroma maddeleri kısa süreli de olsa iştah merkezimiz üzerinde baskılayıcı etki yaparlar. Daha da önemlisi, bu maddeler uzun vadede tat duyusunu köreltir ki zaman içinde diğer yiyeceklere karşı hemen hemen hiç arzu duyulmaz.

Daha Az Yoğun Tatlar

Fazla yağlı yiyecekler de tat duyusunu köreltirler. Yemekler hayvani yağların ve sosların yoğunluğunda boğuldukları takdirde mutfağın ince nüansları kaybolur.

İştahsızlığa Karşı Biyomaddeler

Meyve asitleri sindirim organlarını uyarırlar ve metabolizmayı harekete geçirirler. İkisi birlikte iştah üzerinde uyarıcı etki yapar. Meyve asitleri tüm meyve türlerinde, özellikle elma ve frenküzümünde bulunur.

- Acı maddeler sindirimi uyarıcı etki yaparlar ve beyindeki iştah merkezini uyarırlar. Acı maddelerle tercih edilen uyarıcılar hindiba ve greyfurttur.

(Daha fazla bilgi için *Unuttuğum Bedenim* adlı kitabımın “İştah Bozuklukları” konusuna bakabilirsiniz.)



3

CHLORELLA NEDİR?

Yeşil renkte bir mikroalg, yani tatlı su yosunu (yeşil yosun) olan Chlorella, ismini klorofilden almıştır. Chlorella'nın oluşumu 2,5 milyar yıl öncesine, yani kambrian öncesi çağlara dayanmaktadır ve günümüze kadar mutasyona uğramadan gelen tek bitkidir.

Chlorella, üzerinde en çok bilimsel araştırma yapılan bitkilerden biridir. Hakkında tıbbi araştırma kurumları, üniversiteler ve bilimsel dergiler tarafından yayınlanmış binlerce rapor, inceleme ve makale bulunmaktadır. Ayrıca Japonya Sağlık Bakanlığınca Chlorella "Fonksiyonel besinler" grubu içine dahil edilmiştir. Chlorella, bir şekilde zarar görmüş vücut doku ve organlarını tamir edici özelliğe sahiptir. Bozulmuş vücut dengelerini tekrar düzene sokma özelliği dolayısıyla "büyük normalleştirici" adı verilmiştir. Chlorella'da bulunan çeşitli maddeler içinde CGF (büyüme hormonu) özellikli bir yer almaktadır.

| 37

Chlorella Nedir?

Chlorella bu kadar zaman içinde hayatta kalmasını sağlayan olağanüstü etkili bir DNA tamir mekanizmasına sahiptir. Bu mekanizma yaşam döngüsü için gerekli hızlı hücre çoğalmasını ve rejenerasyonunu sağlamaktadır.

Chlorella vitamin ve mineralden daha fazla bir şeydir. İyi bir gıda takviyesi ve doğal bir şelasyon ürünü olmakla birlikte çok önemli bir mineral vitamin deposu ve DNA onarıcı özelliği olan doğal bir üründür.

Chlorella bünyesinde 20 farklı vitamin taşır, doğal beta-karoten (provitamin A), B12 ve 19 vitaminleri, bütün temel aminoasitler ve yağ asitlerini içerir.

RNA ve DAN'dan zengindir, özellikle beyaz unda çoğu kez eksik olan lizin açısından çok zengindir. Chlorella kan temizleyicidir ve sağlıklı bir bağırsak flora yapısını destekleyen en büyük doğal kaynakları içinde barındırır. Bu bakımdan bakıldığında doğal bir bağırsak temizleyicisidir.

Chlorella yoncadan 20 kat, spirulinadan yaklaşık 10 kat, doğal buğday ve arpadan 10 kat ve beyaz undan ise en az 8 kat daha fazla klorofil içerir. Chlorella içerdiği yüksek klorofil içeriğinden dolayı, önemli bir gıda desteğidir, sağlık açısından besleyici değeri yeşil sebzeler ve meyvelerden daha yüksektir.

Chlorella protein açısından soya ve pirinçten daha zengindir, yaklaşık % 50-60 oranında protein içerir. Soyada bu oran % 39, pirinçte ise sadece % 7'dir. Chlorella demir, iyot ve çinko gibi birçok mineraller de içerir.

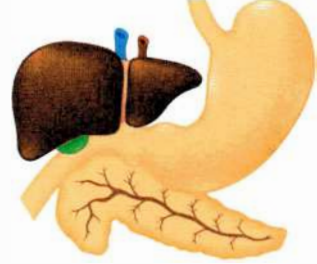
Son yıllarda Chlorella üzerinde pek çok çalışma yapan bilimadamları bundan yaklaşık üç yüz yıl önce bazı hekimlerin tanımlamalarını doğrular şekilde sonuçlara ulaşmışlardır.

Bundan yaklaşık üç yüz yıl önce Chlorella'nın sağlıklı büyümeyi desteklediği ve öğrenme yetisini artırdığı yönünde gözlemler mevcut idi. Yakın zamanda da yapılan incelemeler Chlorella'nın Büyüme Faktörü (GH) üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Chlorella izole edilmiş olarak verildiğinde insanlarda daha hızlı büyüme ve hızlı iyileşme ve yara iyileşmesinde hızlanma olduğu ispatlanmıştır. İnsanlarda olduğu gibi hayvanlara ek gıda olarak verildiğinde de iyileşme sağladığı, yara iyileşmesini ve kırıklarda kaynamayı hızlandırdığı gözlenmiştir.

Chlorella Bu Zengin Özelliklerinden Dolayı Ne Zaman Önerilmelidir?

Kullanıldığı Başlıca Alanlar ve Hastalıklar Nelerdir?

Karaciğere gelen ağır metaller burada hücreler seviyesinde ödemin oluşmasına ve karaciğer hücrelerinin hasar görmesine neden olur. Chlorella, gastrointestinal kanal üzerinde bulunan kadmiyum, kurşun, cıva ve demir gibi ağır metaller ve diğer toksinlere bağlanarak kompleksler oluşturur. Böylece bağırsaklarda ağır metallerin emilerek portal ven sistemi üzerinden karaciğere ulaşımını engeller. Karaciğere ulaşmış olan ve oradan mobilize olan safrakesesinden bağırsaklara atılan toksinlerle bağlanarak onların tekrar tekrar karaciğere ulaşımını engeller.



Chlorella hücrelerinin boyutu yaklaşık olarak insan eritrositleri kadardır. Gastrointestinal sistemin villöz yapısı içine yerleşmiş olan ağır metalleri elimine etme yetisine sahiptir. Chlorella hava kirliliği ve diğer çevresel etkilere karşı önleyici koruma olarak Japonya’da yıllardır tüketilmektedir.

Japonya, Almanya ve ABD’de yapılan pek çok çeşitli klinik çalışma Chlorella’nın insan bedenini özellikle ağır metal ve çevresel toksinlerden koruduğunu göstermiştir. Ayrıca bağıdokusuna yerleşmiş olan ağır metallerin bedenden atılmasını kolaylaştırdığı ispatlanmıştır. Almanya’da da toksikologlar ve diş hekimleri tarafından doğal bir gıda takviyesi olarak özellikle vücudun amalgamdan arınması amacıyla önerilmekte ve bedeli sosyal sigortalar tarafından ödenmektedir.

Bize göre, Chlorella için en doğal kaynak (katkısız-doğal preslenmiş) Japon Ishigaki adasında yetiştirilenlerdir. Şelasyon için Ishigaki adasında yetiştirilen orijinal Chlorell’anın önemli olduğunu düşünenler arasındayım. Bu nedenle Almaya’da ve İsviçre’de piyasada olan **Bio Chlorella Algen** ürünlerinin terapide öncelikli olması gerektiği kanaatindeyim.

Güney Denizi Adası’nın bozulmamış doğasında yetişen Chlorella algen herbisit ve pestisit kullanılmadığından dolayı çevrebilim açısından en uygun koşullar altında üretilir. Üstün kalitesini yumuşak tadı

ve koyu rengi belirler. Burada elde edilen ürünler klorofil bakımından zengindir ve renklendirici, tatlandırıcı, koruyucu madde, dolgu ya da kaplama gibi hiçbir katkı içermemektedir. Hem yetiştirme hem de hazırlanma sürecinde büyük bir özen gösterilir. Saf Ishigaki Chlorella hazırlanırken özellikle yavaşça toz haline getirilir, soğuk olarak basılarak tablet formuna getirilmektedir. Her partiden alınan numuneler mikrobiyolojik saflık için test edilir.

C vitamini Chlorella'da bulunan klorofili tahrip edebilir. Onun için şelasyon sürecinde özellikle bu ürün kullanıldığında multivitamin veya C vitamini preparatları kullanılmamalıdır.

Chlorella'nın Genel Endikasyonları:

Her ne kadar Chlorella üzerinde daha çok öğrencek şeyimizin olduğunu düşünüyorsam da bu bitki günümüz itibarıyla pek çok rahatsızlıkta yaygın ve başarılı bir şekilde kullanım sahası bulmuştur.

- Beslenme eksikliğinde gıda takviyesi olarak
- Mineral kaybında (kan kaybı, aşırı terleme veya kusma-ishal) mineral desteği olarak
- Enfeksiyonlara karşı vücudun korunması için, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için
- Ağır metaller ve çevresel toksinlerin bedenden uzaklaştırılması için
- Amalgam dolguların yenilenmesi ve tamiri sırasında vücut tarafından emilime uğrayan amalgamın bedenden eliminasyonu için
- Fibromiyalji
- Otistik çocuklarda birikmiş olan ağır metallerin arındırılması ve öğrenme yetisinin artırılması için
- Fiziksel ve zihinsel verimliliği artırmak için
- Öğrenme yeteneğini artırmak için
- Tükenmişlik ve kronik yorgunluk desteği olarak
- Mantar enfeksiyonları/candida albicans
- Gastrointestinal sistem hastalıklarında destek tedavi için
- Büyüme güçlüğünde destek tedavi için
- Yara ve kemik iyileşmesini hızlandırmak için
- Alerjilerin önlenmesinde
- Bağırsak, bağıdokusu ve karaciğer detoksifikasyonunda
- Yaşam kalitesini artırmak ve anti-aging için

Fiziksel ve zihinsel bitkinlik, kronik yorgunluk ve enerji eksikliği içinde olan beden, sağlıklı yaşam sinyalleri gösterir. Bu durumda kronik hastalığın iki temel nedeni vardır. Bedenin ihtiyaç duyduğu önemli biyokimyasal unsurların olmaması veya eksikliği, bedende ağır metal veya toksik maddelerin birikmesiyle ilişkilidir. Bu iki faktör de doğal bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır.

Dengesiz beslenme durumunda bedenimiz yüksek kaliteli vitamin ve minerallerin yaklaşık % 95'ini kullanmadan atar. Chlorella'yla eksik olan protein, mineral, vitamin iyi bir şekilde takviye edilirken, aynı zamanda bedende yığılmış olan ağır metaller, özellikle de kurşun ve diğer toksinlerin bedenden temizlenmesi sağlanır.

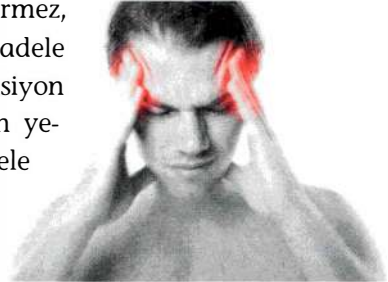
Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesi

Son yıllarda Almanya'da yapılan üç çalışmada Chlorella'nın interferon etkisi yaptığı ve doğal interferon üretimini artırarak virüslerin üremesini inhibe ettiği gösterilmiştir. Doğal anti-viral etkisinden dolayı dünyada yaygın kullanım sahası bulmuştur. Önceleri kuş gribine karşı doğal koruyucu olarak gösterilmiştir ve yakın zamanda domuz gribine karşı kullanılmaktadır.

Chlorella'yla yapılan pek çok çalışmada bunun Büyüme Hormonu (GH) üzerinde önemli bir etkisi olduğu, bağışıklık sisteminin etkinliğini bütünsel olarak artırdığı gösterilmiştir. Chlorella'nın, anti-virüs etkisi olduğu ve antiviral etkili interferon benzeri bir madde ürettiği ve bedeni viral enfeksiyonlar başta olmak üzere diğer mikroorganizmalara karşı koruduğu ve enfeksiyonlarla mücadele katkısı olduğu gösterilmiştir.

Ağrı

İnferonlar beden için sadece virüsler ve bakterilere karşı mücadelede destek vermez, aynı zamanda bedenin ağrıyla mücadele etmesinde etkin bir rol oynar. Enfeksiyon kaynaklı ağrılarda hem enfeksiyonun yenilmesinde hem de ağrıyla mücadele anlamında iki yönlü etkisi vardır. Kronik ağrıya neden olan genellikle kimyasal irritasyonlardır. Özellikle



kıkırdak dokusu alkali özelliğinden dolayı toksinlere karşı daha korunaksızdır. Bedende özellikle de bağ dokusunda yerleşmiş olan toksinleri elimine ettiği için artritte çok etkin bir destek tedavi sağlar.

Çeşitli toksinlerin vejetatif sinir sistemi üzerindeki iritasyonları pek çok hastalığın oluşmasını tetiklediği gibi ağrı oluşumunu da kolaylaştırmaktadır. Bunun için nöralterapiyle birlikte verilen Chlorella, artritte etkin bir tedavi oluşturur. Araştırmalar bağırsak florasının değişmesi ve orada biriken ağır metaller ve toksinlerin yüküyle baş ağrısı arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Chlorella bağırsak temizliğine yardımcı olduğundan ağrıyla mücadelede olumlu bir etki sağlamaktadır.

Stres

Yaşlanma ve hastalanma nedenlerinin başında stres gelmektedir. Kronik stres böbreküstü bezlerini uyarak gittikçe daha yüksek miktarda kortizol salgılanmasına neden olur. Kortizol, hafızamızdaki bilinç merkezine ve konsantrasyon merkezine zararlı bir şekilde etki eder. Sinir hücrelerini harap eder. Bunun sonucunda depresyon, hafıza kaybı, enerji azalması, uyku bozukluğu ve cinsel sorunlar ortaya çıkar.

Pek çok gerginlik ve bunun sonucunda ortaya çıkan bozukluğun altında doğrudan stresin olmadığı bilinmektedir. Özellikle yanlış beslenme sonucu ve besin eksikliğinden kaynaklanan stres hiç de küçümsemeyecek dercede önemlidir. Ortomoleküler tıp pek çok hastalığın altında yatan asıl nedenin vitamin, mineral ve eser element eksikliğinden kaynaklandığını göstermiştir. Yanlış ve eksik beslenme metabolik aktiviteyi arttırdığından stres oluşmasını kolaylaştırır.

Stresin bedenimizin bağışıklık sistemi üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi vardır. Bağışıklık sistemi, bedenin dinlenme ve uyku durumundaki işlevlerini kontrol eden parasempatik sinir sistemi hakimiyeti altında daha iyi çalışır. Oysa stres, sempatik sinir sistemini uyarak, genel uyum sendromunu devreye sokar. Stres altında böbreküstü bezleri gittikçe daha fazla hormon salgılayarak, bu kimyasal değişiklikler timüsün büzülmesine neden olarak beyaz kan hücrelerinin üretimini engeller. Bu, bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını önleyerek, bedeni enfeksiyon ve hastalıklara karşı daha açık hale getirir.

Vücut stresli durumlarda kullandığı besini değiştirmektedir. Stresli koşullar altında bedenin daha fazla C vitaminine ihtiyacı vardır. Cho-

rella bu bağlamda hem C vitamini seviyesini optimal düzeyde tutmakta hem de böbreküstü bezinden salgılanan stres hormonlarının bağdokusu ve lenfatik sistem üzerinde yarattığı olumsuzlukları elimine etmektedir.

Uykusuzluk

Uyku bozukluğunu yaratan iki önemli neden ağrı ve strestir. Chlorella'nın bu iki durum üzerinde nasıl etki ettiği kapsamlı olarak anlatıldı. Bu iki faktör elimine edildiğinde uyku kalitesi artar.

Soğuk Algınlığı ve Grip

Kashiwa ve Tanaka isimli bilimadamları, Chlorella'nın immün sistemi güçlendirdiğini göstermişlerdir. B vitamini kompleksinden zengin olan Chlorella metabolizmayı hızlandırarak kalori yakılmasına ve bedenin ateşle daha kolay savaşmasına olanak sağlar. Yüksek ateşle yıkılmış dokunun yenilenmesi için içinde taşıdığı yoğun proteinle doku hasarının hızlı şekilde onarılmasını sağlamaktadır.



Ateşle ortaya çıkan enfeksiyon bedende A ve C vitaminlerinin hızlı bir şekilde yıkılmasına neden olur. Chlorella doku hasarını tamir ettiği gibi birçok farklı vitamin, mineral ve eser element içerdiğinden bedenin soğuk algınlığı ve griple iyi mücadele etmesine olanak sağlar.

Sindirim ve Bağırsak Sorunları

Chlorella sindirim sorunlarının çözümünde bedeni çok ciddi bir şekilde destekler. Chlorella gerçekten de doğada yer alan en güçlü temizleyicilerdendir. Fizyolojik aerobik bakteri florasının çoğalmasını uyarır. Çalışmalar Chlorella'nın bağırsak hücre duvarı üzerinde özel bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde kolon sağlığı için önemli bir ek gıdadır. Chlorella'nın bu olağanüstü doğal detoksifikasyon fonksiyonu sayesinde ürün artıkları ve çevresel toksinler, ağır metaller ve tarım ilaçları gibi toksinler bedenden başarılı bir biçimde uzaklaştırılır.

Cinsel Fonksiyon Üzerinde Etkisi

Bağ dokusunda ağır metal ve toksin yüklenmesi sonucu stres, yorgunluk ve yetersiz beslenme gibi durumlar tabii ki cinsel fonksiyon üzerinde de olumsuz etkiler yapacaktır. Japonya ve Belçika'da yapılan çalışmalar Chlorella'nın cinsellik üzerinde olumlu etkilerini göstermiştir.

Chlorella'yla Besin Takviyesi Mükemmel Bir Çözümdür, Çünkü:

- Chlorella vücudun detoksifikasyonunu sağlar,
- Chlorella stresle mücadelede ve yorgunluğa karşı etkilidir.
- Chlorella hücre yenilenmesini sağlayarak bağışıklık sistemini destekler.

Beden doğru beslenme ve ek besin takviyesi aldığıında, fonksiyonları daha sağlıklı olur. Eğer diyet, temel besinlerden yoksun ise beden fizyolojik fonksiyonlarını yerine getirmekte zorlanır. Örneğin B vitamini eksikliği gastrointestinal sistemi etkiler, folik asit eksikliğinin önde gelen belirtisi büyüme eksikliğidir ve biyotin eksikliği lipit metabolizmasını bozar.

Sağlıklı olmanın ön koşulu sağlıklı ve dengeli beslenmek, yeteri kadar egzersiz yapmak, kaliteli uyku uyumak, kaliteli cinsellik, nitelikli ve yeterli su içmektir. Ağır spor yapmak beden için faydalı olan pek çok mineral ve vitamini elimine ettiğinden bedene bir yük bindirir. Sağlıklı ve kaliteli yaşam için bedeni ağır metal ve toksinlerden arındırmak çok önemlidir.

Birçoğumuz doğru şeyler yemek ve yeterli spor yapmakla sağlıklı olacağımızı düşünürüz. Ama gerçek şu ki vücudumuz sadece kalori açısından besinlere ihtiyaç duymaz. Bunun dışında pek çok faktör önemlidir. Çevre kirliliği, kimyasallar, stres, diyet, sigara, alkol ve kötü beslenme yaşamımızı olumsuz yönde etkileyen başlıca faktörlerdir. Bu faktörlerin bedenimizde bir defekt yaratma riski daha fazladır. Bu faktörleri bedenden uzaklaştırmak ve bedenin normal işleyişini dengelemek için yılda en az 1 kür bedeni ağır metal ve diğer toksinlerden arındırmak, günlük besin takviyeleri almak ve bedenin kendini yenilemesi için gerekli olan yardımı sağlamak gerekir.

Sağlıklı, zinde ve enerjik hissetmek için doğru beslenilmesi, dolaşımın düzenlenmesi için belli dönemlerde vejetatif sinir sisteminin regülasyonunu sağlayan nöralterapi uygulanması ve bedenin özellikle bağdokusu ve hücre içine yerleşmiş olan toksinlerden arındırılması gerekir.

Gerçekçi olunmalı, bir gecede mucizeler beklenemez!

Chlorella diyetle eksik olan besin maddelerini yerine koyabilir, diğer besinlerin sağlayamadıklarını sağlayabilir. Ancak bir gecede gençleşmeyi ve genç bir insanın enerjisini elde etmeyi beklemeyin.

Kronik rahatsızlıkların asıl nedeni, iyi çalışmayan bir vejetatif sinir sistemi ve bağ dokusunda yığılmış olan toksinlerdir. **Nöralterapiyle birlikte alınan Chlorella bağ dokusunda yerleşmiş olan toksinlerin mobilize olmasına ve bedenden uzaklaştırılmasına yardımcı olur.** Vücudun ürettiği proteinin kendisini yenileyebilmesi için yaklaşık altı ay kadar bir zamana ihtiyaç vardır. Ve bu gençleştirme işlemi yaşam boyunca devam eder. Her ne kadar protein saflaştırılması ve vücudun yenilenmesi sadece altı ay sürerse de bir ömür boyu vücudun desteklenmesi önemlidir.





4

DENGELİ BİR ASİT-BAZ METABOLİZMASI İÇİN BESLENME

ASİTLEŞME HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER

Varlığı sayesinde bir çözeltiye asit veya alkali bir maddenin eklenmesinden oluşacak pH değişimlerini azaltan kimyevi maddelere tampon adı verilir. Vücudun kimyevi tamponları içinde dört ana tampon sisteminden söz edilebilir. Bunlar:

1. Eritrosit-Hemoglobin tampon sistemi
2. Protein tampon sistemi
3. Fosfat tampon sistemi
4. Bikarbonat-karbonik asit tampon sistemidir.

İnsan bünyesinde, kanın pH'ı bir ömür boyu belirli bir dengede tutulmakta olup, bu değer ortalama 7,4'tür. İnsanların hayatları boyunca, yaz-kış ve gece-gündüz demeden kanın pH'ı sabit tutulmaya çalışılmaktadır. pH'ta asit veya alkali yönde 0,2 gibi çok az bir oynamanın dahi olması hayati tehlike yaratır.

Kan pH'ı 7,35'in altında veya 7,45'in üstünde olursa hayati tehlike oluşur. pH'ın korunmasında vücudun tampon sistemleri ve bu arada

akciğer ve böbreğin büyük rolü vardır. Akciğer ve böbreklerden asit iyonları dışarıya atılır.

Bikarbonat-karbonik asit tampon sistemi, tampon sistemleri içinde adından en fazla söz edilen sistemdir. Bikarbonat-karbonik asit sistemi, zayıf bir asit ve bunun kuvvetli bir bazla meydana getirdiği tuzun karışımından ibaret bir sistem olup, diğer bütün tampon sistemlerinin tabi olduğu kanunlar uyarınca çalışır.

Asit-Baz Oranı

İnsan vücudundaki asit-baz metabolizması sağlık ve huzur için temel önem taşır. Asit-baz dengesi, vücudumuzdaki nefes alma, dolaşım, sindirim, atılım, bağışıklık gücü ve hormon metabolizması gibi önemli fizyolojik olayların sağlıklı cereyan etmesini sağlar.

Beslenme biçiminin ve yaşam-çevre koşullarının güncel değişimleri sonucu, insan vücudundaki asit-baz metabolizmasının optimal dengesi bozulmuştur. Asit salgılayan ve üreten besinlerin fazla, baz salgılayan besinlerin ise az tüketilmesi, hareketsizlik, sıvı eksikliği ve yetersiz terleme sonucunda asitlerin vücuttan yeterli oranda atılamaması, dokuların asitle fazla miktarda yüklenmesine neden olur.

“Asit yağmurları” gibi çevresel zararlar nedeniyle, besinler günümüzde artık daha az baz oluşturan mineral ve oligoelementler içerir. Stres ve telaş nedeniyle ortaya çıkan belirli yaşam biçimleri ise, organizmanın daha fazla asitle yüklenmesini kolaylaştırır.

Aşırı asitleşmenin en sık rastlanan nedenleri:

- asit içeren veya asit oluşturan yiyeceklerin tüketimi
- düzensiz yaşam biçimi
- keyif veren maddeler
- fast food
- çevresel zehirler, nikotin
- peynir
- bazdan fakir yiyecekler (asit yağmurları nedeniyle)
- hareketsizlik
- stres
- alkol
- hayvansal yağ tüketiminde fazlalık

- metabolizmada protein yıkımı
- diabetes mellitus gibi kronik hastalıklar
- sindirim bozuklukları

Asit-Baz Metabolizmasından Ne Anlıyoruz?

İnsan organizması her gün belirli miktarda asit ve bazla karşılaşır. Bunlar vücudumuzda birbirlerine karşı bazik bileşenlerin ağırlıkta olduğu belirli bir oran çerçevesinde bulunurlar. İnsan organizmasındaki asit-baz değerinin dengeli bir oranda olması, birçok metabolik olayın seyrinde temel rol oynar.

Bu demektir ki: Vücutta gerçekleşen tüm metabolik olayların en iyi şekilde seyretmesi için, kanda ve vücut hücrelerinin içinde oldukça sabit bir pH değerine gereksinim vardır (7,35-7,45). Kandaki bu yaşamsal önem taşıyan pH değerini korumak ve kısa süreli bir asit yoğunlaşmasına karşı koymak için vücudun elinde birçok seçenek vardır. Bunların arasında böbrek, bağırsak ve deriden asit atılımı, kan, akciğerler, karaciğer, böbrekler ve bağırsağın tampon sistemleri sayılabilir. Ek olarak bağ dokusu, kaslar ve eklemler asit deposu olarak kullanılırlar.

Gizli veya kronik asidoz denildiğinde, azalmış tampon göreviyle birlikte asitlerin vücuttaki sınırlı bekleme yeteneğinden bahsedilmektedir. Bu sırada kanın pH değeri hâlâ sabit ve hafif bazik alandadır. Vücudumuzdaki aşırı miktarda birikmiş asitlerin tamponlanması veya depolanma kapasitesi tükendiğinde, yaşamsal önem taşıyan fonksiyonlar tehlikeye girer. Bu da yalnızca olağandışı şartlarda görülür. Kandaki tampon sistemleri vücudun ani asit sarsıntılarını, bazik maddeleri nötralizasyona hazırlayarak bertaraf ederler.

Bağırsaklardaki pH değerinin 5-7 arasında olması gerekir; yani hafif asidik bir ortam olmalıdır. Çünkü bağırsak florasının en önemli ve faydalı bakterisi olan laktik asit bakterileri ancak bu ortamda yaşayabilir. Bağırsak florasını oluşturan bakteriler, lifli besinleri parçalayarak yağ asitlerine dönüştürürler ki bu da insan sağlığı için çok önemlidir. Bağırsak florası bakterileri aynı zamanda, B12 ve K2 vitamini gibi önemli vitaminleri de üretirler. Kişi şayet lifli besinler (sebze, meyve ve kepekli un mamulleri) yemezse, vitamin yetersizliği ortaya çıkar.

Asit oluşturan elemanlar: Klor, fosfor ve kükürt.

Baz oluşturan elemanlar: Sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyumdur.

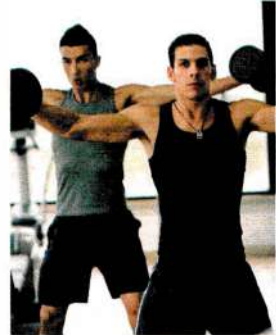
Aşırı asitleşmenin sonuçları:

- Huzursuzluk
- Bitkinlik hissi
- Kas kasılması
- Sırt ve boyun ağrıları
- Deri hastalıkları
- Lenfatik dolaşım bozukluğu
- Fibromiyalji benzeri ağrılar
- Uyku düzensizliği
- Zihinsel ve bedensel yorgunluk
- Cinsel arzuda azalma
- Selüloit
- Terleme ve ter kokusunda değişiklikler
- Ciltte kuruluk
- Esansiyel madde eksikliği
- Eklem hastalığında artma
- Bağışıklık sisteminde zayıflama
- Çabuk hastalanma
- Gut, poliartrit ve osteoporoz gibi kronik hastalıklar

Spor Başarısının Düşmesi

Aşırı fiziksel ve spor yükü altında iken, kas aktivitesinin sonucu olarak, daha fazla laktik asit üretilir. Asitlerin artmış varlığı, daha sonra bazik mineraller ve oligo elementlerle nötrale edilmek zorundadır.

Eğer zaten dokuda gizli bir asit yükü varsa, vücutta mevcut olan bazik maddeler yeterli olmaz. Kas dokusu ve bağ dokusunda süratle asit birikimi gerçekleşir.



Bunun sonucu olarak spor esnasında performansta erken azalma ve sonrasında ise kas krampları görülür. Biriken aşırı miktardaki asitler, kas ve bağ dokusunda sertleşmeye neden olur. Böylece kişilerde gerginlik ve ağrı ortaya çıkarak yaralanma riski artar.

Performans düşüklüğünün ve yaralanmaların önüne geçmek için besinlerle yeterince bazik maddenin alınmasına dikkat etmek ve gereğinde bazik mineral tuzlarıyla takviye yapmak gerekir.

Romatizma Bir Asidoz Hastalığıdır

Et ve peynir tüketenlerde, aşırı miktarda ürik asit ortaya çıkar. Bunu asidik tuzlara çevirmek için, fazla miktarda X-elementleri (sodyum, potasyum, kalsiyum, flor, klor, magnezyum vb) gerekir. Ürik asit, ürik asit kristallerine dönüştürülerek depolanır. Böbrekler belli miktardaki ürik asidi dışarıya atabilir. Şayet protein alımı devam ederse veya kişinin çürük dişi varsa ve buna ek olarak böbrekler de bu kristalleri dışarıya atamıyorsa, oluşan ürik asidi, ürik asit tuzuna çevirerek depolar; kristaller de dokulara batarak ağrı oluşturur.



Beslenme Değişikliğinin Anlamı

Beslenme vücutta dengeli bir asit-baz metabolizmasının temelidir. Ayrıca asit-baz metabolizmasında var olan bozuklukların dengelenmesi için terapi görevi yapmaktadır.

Vücudun gizli veya kronik asidozunda, beslenme kalıcı olarak değiştirilmelidir. Yiyeceklerle bazik değer yüksek maddeler alınarak bağ dokusundaki fazla asitler vücuttan çözülüp atılabilirler. Et, sucuk, balık, yumurta ve tatlılar, kahve ve alkol gibi asit oluşturan yiyecekler şiddetle kısıtlanmalıdır; baz oluşturan sebze, patates ve meyve gibi yiyecekler ise bolca tüketilmelidir.



Sindirim Gücünün Etkisi

Sindirim görevi tam olarak yerine getirilemiyorsa ve/veya bağırsak fonksiyonları yeterli değilse, en iyi bazık beslenme bile zıt yönde etki yapabilir. Uygun olmayan yeme alışkanlıkları (şeker veya bol çiğ yiyecekler) bağırsakta mayalanmayı kolaylaştırır ve bazdan zengin bir beslenme biçimine karşı fazla miktarda asit üretir. Hızlı yemek yeme ve yetersiz çiğneme sebebiyle yiyeceklerin sindirimi tam gerçekleşemez. Mide suları ve sindirim enzimleri kendi görevleri içinde sıkışır. Sindirilmemiş yiyecekler midede aşırı yanma yapar ve mayalanma gazlarının oluşumuna yol açarlar. Bu durum asit-baz dengesini de yorar.

Dengeli ve bazlardan zengin bir beslenmenin yanı sıra, temiz havada yeterli hareket ve dinlenme periyotlarıyla sağlıklı bir yaşam biçimine dikkat etmek de önem taşır.

Beslenme Konusunda Sık Yapılan Yanlışlıklar:

- Çok hızlı yemek
- Çok fazla yemek
- Çok sık yemek
- Fazla miktarda sindirimi zor yiyecekler tüketmek
- Akşamları geç saatte yemek yeme

Bu şartlarda, yüklenmiş bağırsak için dinlenme aralığı yoktur.

Fast food tüketiminde, sorun işin *food*, yani gıda kısmından çok, besinlerin *fast*, yani hızlı tüketilmesinden kaynaklanmaktadır. Alınan lokmaların iyi çiğnenmesi gerekir. Hızlı tüketilen bir besinin, pek çok hastalığın oluşumunu kolaylaştırdığını unutmayınız. Ağızınıza aldığınız lokmaları muhakkak iyi çiğneyerek yiyiniz.

Asit-Baz Piramidi

İdeal olarak yiyeceklerin % 80'i bazık veya nötral özellikte, sadece % 20'si asidik özellikte olmalıdır. Bu sırada aşağıdaki tablodaki baz verici ve asit verici gruba ait besinler uygun şekilde kombine edilmelidir.

Yiyecek Piramidi:

(En üstte) en az önerilenler

(Ortada) önerilenler

(Altta) çok önerilenler

BESLENMENİN ASİT-BAZ TABLOSU

1. Baz Salgılayan Yiyecekler (Şiddetle Önerilenler!)

Patates (özellikle taze patates), patates ezme suyu (taze), süt (çiğ), krema, sebzeler (domates, salatalık, kabak vb), yapraklı sebzeler (salata, ıspanak vb), kök sebzeler (havuç, kereviz vb), sebze çorbaları (bazik çorbalar), taze filizler, soğan, sarımsak, soya fasulyesi, kestane, meyve, meyve kurusu, badem (badem sütü), yabani otlar (ısırgan otu, baharat otları), maydanoz, frenksoğanı, mercanköşk, kekik, biberiye, adaçayı, yumurta sarısı, asitsiz mineral suyu.



2. Nötral Yiyecekler (Önerilenler)

Buğday, darı, doğal pirinç, doğal su, doğal yağlar, tereyağı, taze ceviz, birinci ve üçüncü grubun kombinasyonları.

3. Asit Üreten ve Asit Salgılayan Yiyecekler

a) Asit Salgılayanlar:

Et, kanatlı hayvanlar, yaban etleri, sucuk, pastırma, sakatat (karaçiğer, böbrek, beyin), et suyu, balık, peynir, lor peyniri, yumurta (yumurta akı asitten çok zengindir, yumurta sarısı tek başına baziktir), fasulye, bezelye, mercimek, yerfıstığı gibi hububatlar (istisna: soya fa-

sulyesi), kuşkonmaz, lahana, olgunlaşmadan toplanmış meyve, sirke, hardal, yoğun asitli-gazlı içecekler, şampanya, çeşitli endüstriyel içecekler ve kabuklu tahıllar.

b) Asit Üretenler:

Rafine edilmiş fabrika şekeri, şekerlemeler, pastane ürünleri, çikolata, tatlı, kekler, dondurma, beyaz un ürünleri, hamur işleri, makarna, peksimet, pasta, soyulmuş ve beyazlatılmış tahıllar, beyazlatılmış pirinç, beyaz-gri ekmekler, sertleştirilmiş rafine katı yağlar ve sıvı yağlar, sertleştirilmiş margarinler, filtre kahve, limonatalı içecekler (cola vs), alkol (en az bira).

Bu tablo öğünlerin hazırlanması sırasında yol göstericidir. Bazik mineral içeriği yapım yöntemine, olgunlaşma derecesine ve yemeğin hazırlanma yöntemine göre değişir. Yiyeceğin nasıl, ne zaman ve ne kadar yenileceği önemlidir. Sürekli olarak aşırı şekilde yüklenen bir sindirim sistemi, asitlerin fazla üretilmesi işlemi uyarır.

(Asit-baz dengesiyle ilgili ayrıntılı bilgi edinmek için *Unuttuğum Bedenim* adlı kitabımın “Dengeli Asit-Baz Metabolizması İçin Beslenme” ve *Gerçek Detoks’u Keşfet* kitabımın “Asit-baz Dengesinin Düzenlenmesi” bölümlerine bakabilirsiniz.)

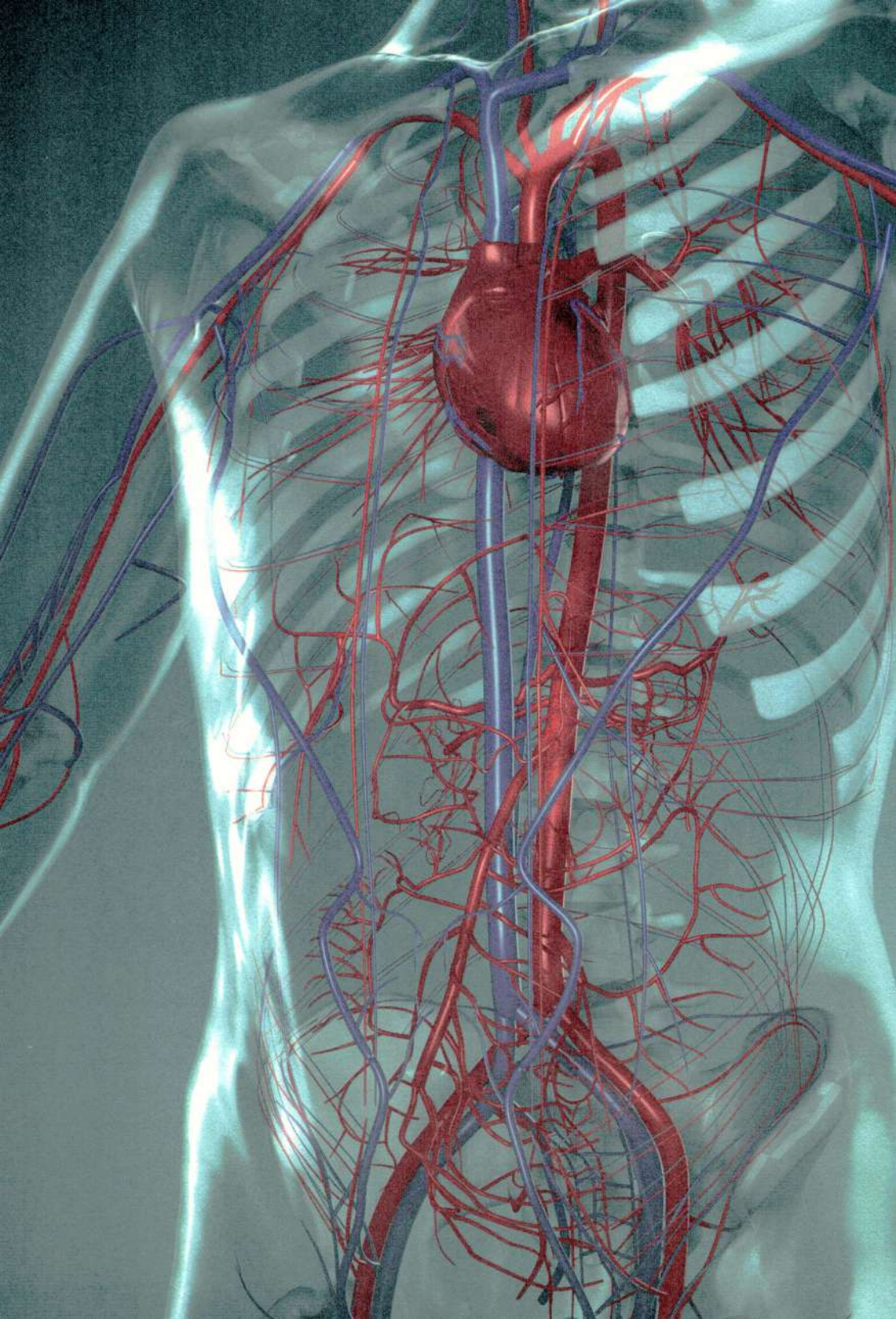
5

KALP RAHATSIZLIĞI OLAN VEYA KOLESTROLÜ YÜKSEK OLAN HASTALAR

Kanserden sonra en çok korkulan hastalıklardan biri de enfarktüstür. Her yıl binlerce insan enfarktüs geçirmekte, yine binlerce insan bu sebepten ölmektedir ve bunların 1/3'ü kadındır. Yani bu hastalık eskiden inanıldığı gibi sadece erkeklerde görülmemektedir. İnsanlar bu hastalığa yenik düşmemek için daha fazla hareket edebilir, sigarayı bırakabilir, strese girmekten kaçınabilir, beslenmesine daha çok dikkat edebilirler. Çünkü yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol gibi hastalıklara bir türlü vazgeçemediğimiz aşırı yağlı, tatlı ve kalitesiz NACL içeren tuzlu yiyecekler neden olmaktadır. Bu tuzun yerine Himalaya tuzu kullanılırsa bu durum önlenabilir. Sonuçta yağ birikmesi kalp damarlarını daraltmakta ve bu da enfarktüse neden olmaktadır.

Kalp rejimi diye bir şey yoktur, fakat yağlardan mümkün olduğu kadar uzaklaşıldığı takdirde sorun azalmış olur. Böylelikle kalorileri de hesaplamaya gerek kalmaz.

Ekmek: Beyaz undan yapılan ekmeğin tadı çok güzel olmakla birlikte kepek ve çavdar ürünleri daha sağlıklıdır. Çünkü bunlarda daha çok vitamin ve mineral vardır.



Çilek: Çileği krem şanti yerine yoğurtla birlikte yemeniz daha iyi olur. Taze meyveler bol vitamin ve lifli madde içerirler, bu nedenle her gün tüketilmelidirler.

Kızarmış tavuk: Derisi olmadan yendiğinde kalp için mükemmel bir besindir. Daha yağlı olan sucuk yerine ekmeğin üstüne tavuğun göğsünden bir parça koyabilirsiniz.

Tatlılar ve çikolata: Çok yağlı ve çok şekerlidir. Bu nedenle bunlar sadece kalp için değil, dişler ve formunuz için de iyi değildirler. Bu gibi besinlerin yerine öğün aralarında meyve ve havuç, salatalık gibi sebzeler yiyebilirsiniz.

Tereyağıyla yapılmış pasta ve kekler: Tam bir kalori bombasıdır- lar ve vücuda yağ depolarlar. Kalbinizin hatırı için bunları yemekten vazgeçmelisiniz.

Ton balığı: Salatada veya ekmek üstüne koyup yerseniz, kalbinize iyilik etmiş olursunuz; çünkü balığın yağı kalp için çok faydalıdır. Ayrıca balıkta bol miktarda protein de vardır.

Salam, sucuk, sosis: Bu gibi yiyeceklerde bulunan fazla miktarda- ki yağ gizlidir ve sağlıklı beslenmede yer almaz.

Cips: Televizyon seyrederken atıştırmak için çok güzel bir yiyecek- tir. Fakat kalp için çok yağlı ve çok tuzludur. Şu andan itibaren bunu yemek listenizden silmelisiniz.

Margarin: Bitkisel yağ içerdiği için kolesterol tehlikesi yoktur ve daha çok doymamış yağ asitlerinden oluşmuştur.

Peynir: Kemikler ve dişler için çok önemli olan kalsiyum, peynirde bol miktarda vardır. Fakat bazıları çok yağlıdır. O yüzden az yağlı ola- nını tercih etmelisiniz.

Patates kızartması: Kalp için sağlıksızdır. En iyisi dondurulmuş olanlardan alıp fırında pişirmektir.

Mısır gevreği (cornflakes): Şekersiz olarak ve yağsız sütle yendi- ğinde kalp için sağlıklı bir kahvaltıdır. Çünkü vitamin, mineral, demir ve lifli maddeler yönünden zengindir.

Yumurta: Kalbin düşmanı olarak bilinir. Ancak haftada yenen üç yumurta tehlikeli değildir.

Köfte: Yağsız etten yapılırsa kalp için tehlikeli değildir.

Tereyağı: Hayvansal yağdan yapılır, doymamış yağ asitleri içerir. Ne kadar az yenirse kalp için o kadar iyidir.

Kalbin Hoşuna Giden Yiyecekler

Bol lifli madde içeren yiyecekler yiyin. Kepek, çavdar ürünleri, taze meyve ve sebze, lifli maddeler için en zengin kaynaklardır. Lifli besinler kolesterol ve yağ miktarını azaltır.

Sofranızda sık sık balık bulundurun. Balığın içerdiği daha çok doymamış asitler damarlarda yağ birikmesini önler.

Magnezyum kaynaklarını (örneğin fındık, fıstık, baklagiller gibi) yemeyi ihmal etmeyin. Magnezyum kalbin fonksiyonunu dengede tutar ve adalelere enerji sağlar.

Bol ıspanak yiyin. Ispanakta bol miktarda folikasit ve B6, B12 vitaminleri vardır.



Enfarktüsün İlk İşaretleri

Akut enfarktüsün işaretleri şunlardır:

- Göğüs kafesinde ve buradan iki kola birden, karına, kürek kemiklerinin arasına ve çenenin alt kısmına yayılan şiddetli, uzun süreli ağrılar
- Çoğu zaman göğüs kafesinde yanma hissi, ağrılar boyuna ve karnın üst kısmına da girebilir
- Göğüs kafesinde sıkışıklık veya şiddetli ağrılar
- Soluk bir yüz rengi, alında ve dudağın üst kısmında veya yüzün her tarafında soğuk ter
- Oturmaya veya yatmaya zorlayan nefes alma zorluğu (sık sık derin olmayan nefes almalar)
- Aniden bilinçsiz olarak yere yıkılma

ENFARKTÜSE KARŞI (Miyokard Enfarktus) 10 ALTIN YAŞAM KURALI

1. Tansiyonunuza dikkat edin. Göstereceğiniz bu dikkat enfarktüs tehlikesini yüzde 40-60 oranında azaltır.
2. Kolesterolünüze düzenli olarak baktırın. Bu da enfarktüs tehlikesini % 25 oranında azaltır.

3. Sigarayı bırakın.
4. Kan şekerini ciddiye alın. Şeker hastalarının % 70'i kalp dolaşım hastalıklarından ölmektedir.
5. Kilonuza dikkat edin. İdeal kiloyla MI riski % 50 oranında azalır.
6. Günde iki bardak şarap da MI riskini % 25-45 oranında azaltır.
7. Haftada iki kere otuz dakika süreyle yapacağınız spor, MI riskini % 45 oranında azaltır.
8. Stresten kaçın. Stres tansiyonu yükseltir ve bunun sonucu olarak enfarktüs tehlikesi baş gösterir.
9. Yemeklerinizde Himalaya tuzu ve medisend ile tekrardan canlandırılmış su tüketin.
10. Günde alınan 100 mg asetilsalisilikasit MI riskini % 30 oranında azaltır.

Son Araştırmalar

Son yıllarda gerek kalp-damar, gerekse kanser hastalıklarının oluşmasında yağ soylu maddelerin önemli rolü olduğu görüşü, yağların sağlığımız için zararlı olduğu izlenimini uyandırabilir. Ancak bu hatalı bir yargıdır. Yağların diyetten tamamen kaldırılması, aşırı ve dengesiz tüketimleri kadar zararlı olabilir. Yağların vücudumuzda birçok önemli görevleri olup, belli bir düzeyde alınmaları sağlığımız için gereklidir. Hiç yağ yemesek de vücudumuz yağ soylu maddelerin çoğunu nişasta ve proteinli gıdalardan üretebilir, ancak vücutta yapılamayan ve dolayısıyla “elzem yağ asidi” olarak tanımlanan linoleik asidin, diyetle alınan çoklu doymamış yağlarla az miktarda, ama mutlaka alınması gerekir. Beslenme ve gıda uzmanı Doç. Dr. Huriye Wetherilt'in uyarısı şöyledir: “Tabağımızdaki kolesterol, kanımızdaki kolesterolü pek fazla etkilemez. Diyetten, kolesterol içeren gıdaların çıkarılması yanlıştır, çünkü gereksiz yere besleyici gıdalardan uzak kalmış oluruz.”

Son yirmi yılda yapılan araştırmalar şu sonucu göstermektedir: Diyetle alınan kolesterol, yani tabağımızdaki kolesterol kanımızdaki kolesterolü pek fazla etkilememektedir. Örneğin yüksek kolesterol içeren bir gıda olan yumurtanın, kan kolesterolünü yükseltme potansiyeli düşüktür. Yoğurt, kolesterol içeren bir gıda olmasına kar-

şın, kan kolesterolünü düşürmekte, LDL/HDL oranını olumlu yönde etkilemektedir. Aynı şekilde balık da kolesterolü yüksek bir gıdadır, ancak içerdiği Omega-3 yağ asitlerinden dolayı LDL/HDL oranını düzeltmektedir. Buna karşın, çikolata ve hindistancevizi yağlarında kolesterol olmadığı halde, bu yağları içeren gıdaların tüketimi kan kolesterolünü yükseltmektedir. Bu sebeplerle, kan kolesterol düzeyini düşürmek isteyen bir kişi, diyetinden kolesterol içeren gıdaları çıkartarak sorunu çözebileceğini düşünürse yanılır ve gereksiz yere yoğurt, balık ve yumurta gibi besleyici gıdalardan mahrum kalır. Zaten yiyeceklerle alınmayan kolesterol açığı karaciğerde yapılan üretimle kapanacaktır. Ancak aşırı düzeylerde ve sakıncalı gıdalarla alınan kolesterolün damarlar üzerinde olumsuz etki yaptığı da bir gerçektir.

Keten Yağı ve Tohumu

Beş-on bin yıldır gıda olarak da kullanılan keten *bitkisinin*, etkili bir gençlik, sağlık ve güzellik kaynağı olduğu bilinmektedir. Geleneksel olarak ketenin kolesterol düşürücü, felç, kanser, unutkanlık önleyici, bağırsak çalıştırıcı ve temizleyici etkisi bunlardan birkaçı. Ketentohumu veya yağını sıvı şeklinde, salataların üzerine dökerek veya günde bir çorba kaşığı tüketmek faydalıdır.



Ketentohumunun sağlık açısından pek çok yararı vardır. Yüksek oranda lif, Omega-3, Omega-6 yağ asitleri, protein, B12 vitamini, mineral ve aminoasit içeren Ketentohumu, özellikle mide-bağırsak sistemindeki sorunlar, fazla kilolar, yüksek kolesterol, yüksek kan şekeri, kemik zayıflığı, kalp-damar sağlığı, romatizmal hastalıklar, bazı deri hastalıkları, yaralar, solunum yolu rahatsızlıkları üzerinde olumlu etki yapıyor.

(Ketentohumu ve kullanımıyla ilgili daha fazla bilgi için *Hayatı Keşfet* adlı kitabımın “Beslenmeyi Keşfet” bölümüne bakınız.)

Kolesterolü Azaltmak

Prensipte günümüzde arterosklerozdan korunma ve tedavisi için iki seçenek vardır: Geleneksel yaklaşım ilk etapta kanın yağ oranını

düşürmeyi hedefler; yağ azaltıcı bir diyet aracılığıyla besinlerle alınan yağı azaltmak da bu yöntemin bir parçasıdır:

- Sakatattan uzak durmak
- Tatlıları sınırlı tüketmek
- Yağsız et yemek
- Bol yağsız balık yemek
- Bol sebze ve meyve tüketmek
- Rafine unlu ekmekek yerine tam tahıllı ekmeği tercih etmek

Hedef açıktır: vücuttaki yağ ve kolesterol düzeyini, kanda tehlikeli plak oluşumunu tetikleyecek yapı taşları oluşturmamaya kadar düşürmek.

Vitaminler, Aminoasitler, Oligoelementler

İkinci yaklaşım nispeten yenidir ve Kaliforniya'daki Linus-Pauling Enstitüsü'nün araştırmasına dayanır. Buna göre birincil hedef, kan damarlarında hasar oluşumunu önleyerek, vücudun tehlikeli plak üretme ihtiyacının önüne geçmektir. Kaliforniyalı bilimadamları tarafından "Vitamin-hücre kompleksi" kavramı altında toplanan belli biyomaddeler buna hizmet ederler. Bu kompleksteki maddelerin arter duvarlarını hasardan korudukları ve mevcut hasarları yan etkisizce düzelttikleri bilinmektedir.

- C vitamini vücutta kollajen, elastin ve diğer stabilizatör moleküllerin üretimini uyararak kan damarlarının "çimentosu" görevini görür. E vitamini, karotenoidler ve selenyumla birlikte ayrıca damar duvarlarını serbest radikallerin "paslandırmasından" korur.
- Lizin ve prolin. Bu aminoasitler doğal "teflon maddeleri" olarak etki gösterirler; kandaki tehlikeli yağlı maddelere yapışır, damarların kayganlığını arttırarak plak oluşumunu önlerler. Ayrıca mevcut birikintilerin arter duvarlarından kazınmasını sağlarlar.
- Magnezyum. Bu mineral arter duvarlarının düz kaslarını gevşetir. Böylelikle damar duvarları esnek kalırlar ve yüksek kan basıncının önüne geçilebilir.

Zaman Faktörü de Oyuna Katılır

Yaklaşık olarak her iki Avrupalıdan biri arterosklerotik birikintilerin sonuçlarından ölmektedir, dünyada ise her yıl on iki milyon kişi kalp krizi veya felçten ölmektedir. Ancak bu sayılar panik yaratmamalıdır. Çünkü günümüz insanı bugün eskisinden çok daha uzun yaşamaktadır ve damar duvarlarında değişikliklerin gerçekleşmesine fırsat tanıyacak zaman dilimi çok geniştir.

Daha Fazla Spor

Spor hareketleri -özellikle dayanıklılık sporları- arterosklerozun tedavisi ve önlenmesi için vazgeçilmezdirler. Kan damarlarını güçlendirirler, kan basıncını ve kolesterol düzeyini düşürürler. Sporcularda C vitamini gereksiniminin ileri derecede artar.

Yalnızca Vitamin Haplarına Güvenmeyin

Biyomaddelerin alımıyla arterosklerozun önüne geçilebileceği görüşü yanıltıcıdır. Vitamin-hücre kompleksinden birkaç biyomadde konsantresi yutmak tabii ki besinlerdeki iştah kabartıcı yağlardan vazgeçmekten daha basittir. Ancak uyarmalıyız: Dünyada hiçbir hap yanlıştır. Beslenmenin zararlı etkilerini gideremez.

Daha Az Hayvani Yağ ve Daha Fazla C Vitamini

Böylece esnek kan damarları ve kanın engelsiz akışı için daha fazla katkıda bulunursunuz. Arterosklerozun tedavisi ve önlenmesi için masada daha fazla sebze bulunması zorunludur.

Daha Az Yağ, Daha Fazla Biyomaddeler – İyi Bir Anlaşma

Arterosklerozun anlatılması için her iki yaklaşım da bilimsel çevrelerde her yönüyle tartışılmıştır. Ancak bu arada ticari çıkarlar da rol oynar. Lipit temsilcileri kişileri yönlendirmede kolesterol düşürücü ilaçların daha fazla satış, rakamları için gayret gösterirlerken, hücre kompleksi temsilcileri vitamin preparatlarının satış rakamlarını yükseltmek için çaba gösterirler. Ayrıca kolesterolü kalp-damar hastalık-

larının esas sorumlusu olmaktan kurtarırlar ki bu da et ve yumurta üreticisi olarak hayvansal yağların temel kaynağını sağlayan tarım endüstrisinin çıkarına ters düşer.

Daha Fazla Meyve ve Sebze

Her iki yaklaşım da sonuçları itibarıyla beslenme için çok da fazla fark yaratmazlar, hatta aynı dalga boyundadırlar. Çünkü kan lipitletinin düşürülmesi yalnızca ağırlıklı olarak vejetaryen bir beslenmeyle mümkündür ve C vitamini, lizin, prolin, magnezyum ve diğer biyomaddelerin alımını düzeltmek isteyen herkes bu beslenme biçimine dönmelidir. Diğer bir deyişle, lipid düşürülmesi ve biyomadde alımının düzeltilmesi benzer bir beslenme planına bağlıdır.

C-Vitamini Alımınızı Şöyle Garanti Altına Alırsınız:

Her öğün beslenme listenizde bir C vitamini bombası bulunmasını sağlayınız!

- Kahvaltıda muz, portakal ve kivi, örneğin müsli, yulaf gevreği ve diğer kahvaltılık gevreklerle katkı olarak eklenebilir.
- Öğle yemeğinde salata, havuç, domates, kırmızıbiber, Çin marulu, şalgam, turp, maydanoz, kırmızilahana, lahana, soğan gibi çiğ sebzeler tüketilebilir. Yağsız ete garnitür olarak karnabahar, brokoli, yeşil lahana, biber gibi sebzeler buharda pişirilerek eklenebilir.
- Akşam yemeğinde çiğ sebze veya çeşitli otlarla süslenmiş ekmek üstüne sürülmüş taze peynir yenebilir. C vitamininden zengin sebzeler şunlardır: Maydanoz, biber, özellikle kırmızıbiber, kaynak teresi, dereotu, bahçe teresi, frenkmaydanozu, pampinelle, taze soğan, kereviz yaprağı, limon melisası.

Soğan ve Sarımsak

Her iki bitki de allizin, ajoen ve adenozin içerirler ki bunların kan pıhtılaşmasını kuvvetle önleyici etkileri vardır. Böylelikle kan pıhtısı riski ileri



derecede azaltılmış olur. Ancak Kalp-dolaşım sistemi üzerinde iyi bir etki elde etmek isteyen herkes her gün 10 gr taze sarımsak veya 200 gr taze soğan yemelidir. Sarımsak preparatlarında bugüne kadar ajoen varlığı kanıtlanamamıştır.

Alkol Tüketilebilir mi?

Alkol tüketiminde içkilerin miktarı ve türü önem taşır. 0,4 lt şaraptan veya 1 lt biradan daha fazla miktarda alkol tüketimi kolesterol düzeyini yükseltir ve vücutta önemli vitaminleri uzaklaştırır. Schnaps (rakı türü yüksek alkollü içecek) kontrol edilemez miktarda alkol içerebileceğinden ve önemli biyomaddelerden de fakir olduğundan her halükârda içilmemelidir. Bundan farklı olarak kırmızı şarap kan damarları üzerinde pozitif etkisi olan maddeler içerir.

C Vitamini – Atardamar Koruyucu

Kanadalı doktor G. C. Willis kısa süre önce C vitamininin arteroskleroza doğal yollardan yok ettiğini kanıtlamıştır. Çalışmasının başlangıcında bir kontrast maddeli röntgen çekimiyle kalp hastalarının arterosklerotik birikintilerini belgelemiştir. Daha sonra hastalarının yarısına günde 1,5 gr C vitamini vermiş, diğer yarısını ise vitaminsiz bırakmıştır. Birkaç hafta sonra ilk grubun % 30'unda arterosklerotik birikintiler belirgin olarak azalmışken, kontrol grubunda bunlar aynı kalmış veya artmıştır.

Risk Faktörü Olarak Rafine Şeker

Kalp-dolaşım sistemi problemi olan kişiler için tatlı ürünler, kişi lipit tezine de hücre kompleksi tezine de yatkın olsa her halükârda bir risk faktörüdür. Çünkü tatlı ürünlerde bulunan basit şeker, metabolizmayı fizyolojik olmayan şekilde yükleyerek kandaki yağ ve kolesterol düzeyini yükseltir – buna ek olarak önemli minerallerin ve vitaminlerin vücutumuzdan çıkmasına neden olur. Ek olarak ekşi yiyeceklerden zevk alınmasının önüne geçer. Kremalı pasta ve şekerlemelere alışkın olanlar, grefurt ve kivi gibi yiyecekleri yiyemezler. Üstelik böyle meyveler risk altındaki damarlar için yüksek C vitamini içerikleri sayesinde yararlı olanlardır.

YEME PLANINIZ İÇİN ÖNERİLER

Önerilen Besinler

Uygun besinler hayvansal yağdan fakir, buna karşılık bol C ve E vitamini, karotenoidler, posalı maddeler, magnezyum, lizin ve prolin içerenlerdir.

- Zeytinyağı, ayçiçeğiyağı, mısırözü yağı, buğdayözü yağı gibi bitkisel yağlar
- Morina, deniz somonu, kırmızı levrek, yaldızlı pisi balığı, alabalık gibi yağsız balıklar
- Yağsız süt, tereyağı sütü, yoğurt, kefir, yağsız quark, taze peynir, ekşi süt peyniri gibi süt ürünleri
- Tam tahıllı ekmek, kaba tahıllı ekmek, yulaf gevreği, yulaf unu gibi tahıl ürünleri
- Sebzeler: Öncelikle havuç, kırmızı şalgam ve mangold olmak üzere tümü
- Taze meyveler: Başta turuncgiller olmak üzere tümü
- Çay, su, şeker eklenmemiş meyve suları

Daha Az Önerilen Besinler

Daha az uygun olan veya önerilmeyen yiyecekler çoklu doymamış yağlardan, posa maddelerinden ve vitaminlerden fakir, buna karşılık hayvansal yağlardan ve rafine şekerden zengin olanlardır:

- Et: Yağsız et-özellikle kümes hayvanları-zaman zaman sebze yemeklerinin yanında garnitür olarak tüketilebilir, ancak temel besin yerine geçmemelidir. Sığır ve domuz eti yağ oranı çok yüksek olduğundan arterosklerozdan korunmada ve tedavisinde uygun değildir.
- Sakatat: Karaciğer, böbrek, dil vs.
- Şarküteri ürünleri: Taze sucuk ölçülü olarak tüketilebilir, ancak dayanıklı sucuklarda çok fazla yağ vardır.
- Balık: Yılanbalığı, tütsülenmiş yılanbalığı, havyar, balık köftesi
- Süt ürünleri: %10 yağlı süttozu, kahve kreması
- Yumurtalı gıdalar: Haftada üç yumurta sarısından fazla tüketilmemelidir. Çok yağlı mayonez de uygun değildir.

- Patates: Patates kızartması, fırınlanmış patates, cips
- Şekerlemeler: Şartları uygun olanlar marmelat, bal, şekerleme, kakao; uygun olmayanlar çikolata, çikolatalı fındık ezmesi, çikolatalı şekerleme
- Hazır gıdalar: Kremalı pasta, çikolatalı kurabiye, yağlı soslar

Kolesterol Ne Kadar Tehlikelidir?

Son zamanlarda her ne kadar kolesterolün yarattığı tehlikeyi şimdiye kadar yorumlandığından farklı gören eleştiriler artmış olsa da safra yağı görmezlikten gelinmemelidir. Çünkü İsveç'te kısa süre önce 4400'den fazla kalp-dolaşım hastası üzerinde yapılan bir çalışma tamamlanmıştır. Bu çalışma kolesterol düzeyinin düşürülmesinin arterosklerotik değişikliklerin düzelmesine katkısı olduğunu gösteren çok açık kanıtlar vermiştir. Ayrıca kolesterolden fakir beslenmenin zararlı olabileceğini şimdiye kadar kimse iddia etmemiştir.

Sarımsaklı-Domatesli Quark

Malzemeler: 100 gr quark, 1 yemek kaşığı süt, 1/2 soğan, 1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz, 2 diş sarımsak, 2 domates, tuz, karabiber, toz kırmızıbiber

- Quark'ı süt, doğranmış soğan ve maydanozla karıştırın. Sarımsakları ezin ve karışıma ekleyin.
- Domatesleri sıcak sudan geçirin, soyun ve mikserde püre haline getirin veya süzgeçten geçirin.
- Domates püresini quark'la karıştırın. Son olarak verilen baharatlarla tatlandırın.
- Sarımsaklı-domatesli quark özellikle maydanozlu patateslerle çok yakışır.

Ekmek İçin Sürmelik Ezme

Malzemeler: Alman estragonu, tere, kekik, mercanköşk, fesleğen, dereotu, limon melisası, 100 g bitkisel margarin, 1 tutam tuz

- Tüm otları eşit miktarda karıştırın. Sonra bundan 3 yemek kaşığı alarak margarin, limon suyu ve tuzla karıştırırız. Ezmeniz

yemek için hazırdır. Bu bitkilerin tamamı yüksek düzeyde C vitamini ve önemli hardal yağları ve flavonoidler içerir.

DÜNYA ÇAPINDA PROBLEM: TANSİYON

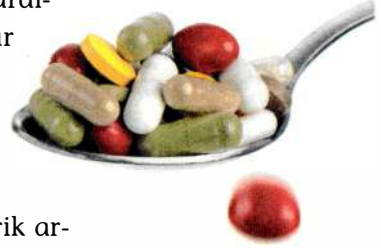
Almanya'da tüm yetişkinlerin yaklaşık % 12-15'i hipertansiyon hastasıdır, tüm dünyada ise 100 milyondan fazla insan tansiyon hastasıdır. Ancak bunların yalnızca çok az bir kısmı hastalığından haberdardır.

ARTEROSKLEROZ

Arteriosklerozun Belirtileri:

Arterioskleroz sinsi ilerler; damarların daralması birey tarafından genellikle ancak ağır bir kalp-damar hastalığına yakanlandıktan sonra fark edilir.

Arteriosklerozu izleyen hastalıklar arasında angina pectoris, kalp ritm bozuklukları, kalp yetmezliği, kalp krizi, felç, periferik arteriyel damar tıkanıklıkları (sigaracı bacağı) da sayılabilir.



Arteriosklerozun Sebepleri:

Bir kan damarının arteriosklerozu damar duvarında bir hasarla başlar. Tam da bu noktaya daha sonra kolesterolden zengin madde yapışır ve bunda hedef o kadar doğru tutar ki bazı bilimadamları olayı vücudun duvardaki gedikleri kapatma çabası olarak yorumlarlar. Ancak plak adı verilen bu kolesterin yoğunlaşmasının bir dizi dezavantajı vardır.

- Kolesterol birikintileriyle yüklenmiş kan damarları serttir ve kan basıncındaki değişikliklere eskisi gibi doğru yanıt veremezler. Bunun sonucunda damar duvarında yeni yırtıklar oluşur ve kan dolaşımının durması kan basıncının yükselmesine yol açar. Bir diğer deyişle, arteriosklerotik değişiklikler yeni arteriosklerotik değişikliklerin oluşumuna katkıda bulunur. Bu hastalığın çeşitli tuzakları burada gizlidir.

- Damarda oluşan yamalar genellikle çok büyüktür ve damar içine doğru ilerlerler. Böylelikle kan akımı belirgin şekilde engellenmiş olur. Ayrıca kan pıhtıları gibi daha büyük partiküller geçerken plaklara takılı kalırlar ve yeterince fazla partikül takıldığında damar tıkanıklığı riski ortaya çıkar.
- Plakların pürüzlü yüzeyi bazı kan hücrelerinin kan pıhtılaşmasını başlatmasını tetikler. Böylece kan pıhtılaşması ve damar tıkanıklığı riski artar.

Hayvanlar kalp krizini bilmezler

Arterioskleroz ve kalp krizi hayvan dünyasında çok nadirdir. Çünkü hayvanlar, birkaç istisna dışında- besinlerle alınan C vitaminine muhtaç olan insanların aksine- vücutlarında C vitamini sentezleyebilirler.

DOĞRU NEFES ALMANIN (SOLUNUMUN) ÖNEMİ

Nefes almak insanlar için hayatın ilk işaretidir. Her şeyden önce teneffüs olayı bedenin gaz alıp verme işidir. Yani nefes alınırken (inspiration), oksijen (O_2) kana karışır, nefes verilirken (expiration) ise karbondioksit (CO_2) gazı dışarı verilir. Dinlenme halinde olan bir insan dakikada 12 ila 15 defa nefes alıp verir.

Nefes alıp verme organı akciğer; yardımcı organları kaburgalar, karnı ve göğsü ayıran diyaframla kaburga arası kaslarıdır. Normal bir nefes alıp verme için bütün bu organların sağlam olması ve kusursuz olarak çalışması gerekmektedir.

Hatalı Soluyoruz

Doğru nefes alıp vererek vücudumuzu temiz ve diri tutabiliriz. Bunun için doğuştan edindiğimiz ancak hatalı beslenme yüzünden kaybettiğimiz diyaframatik soluma yeteneğimizi yeniden kazanmak gerekiyor. Karmaşık bir yapıya sahip olan vücut hücrelerimizin ve beynimizin sağlığını, canlılığını etkileyen en önemli faktörlerden birisi de nefes alıp verme biçimimizdir. Önem verilmediği gibi, solunum çoğumuz tarafından hatalı olarak yapılmaktadır.

Sağlıklı ve dengeli bir yaşam için son derece önemli olan doğru diyaframatik soluma yeteneğini mutlaka yeniden kazanmalıyız.

Hatalı Solunumun Sonuçları

Hatalı solunum sebebiyle, vücut hücrelerimiz sürekli enerji kullanır ve toksin dediğimiz atık maddeler üretirler. Bu atık maddelerin bir kısmını mitokondrilerde elektrik üretimi sırasında açığa çıkan karbon-monoksit gazı oluşturur. Bunun yanı sıra canlı hücrelerde değişik atık maddeler oluşur ve vücutta günde yaklaşık 15-20 milyar ölü hücre kalıntısı taşınır. Bütün bu yüklerin üstesinden gelinebilmesi için kanın yeterli oksijen taşıması ve zehirli maddeleri, toksin birikimlerini dışarı atan lenf sisteminin çok iyi çalışması gerekir. Lenf sisteminin sağlıklı çalışması için iyi bir solunuma ihtiyacı vardır.

Nefes alma yoluyla kana oksijen taşınır. Ancak nefes alma sadece kanın oksijenle yüklenmesini sağlamaz, lenf sisteminin ve kan dolaşımının düzenini de ayarlar.

Yeterli miktarda oksijen kana ulaşmazsa, bedenimiz zehirli gaz çöplüğüne dönüşür. Sürekli çalışan hücrelerin ürettiği zehirli gazlar temizlenerek oksijenle yer değiştiremez. Lenf sistemi yavaşladığı için biriken diğer atık maddelerin sağlıklı boşaltılması gerçekleşemez. Kan dolaşım sistemine bağlı olan lenf dolaşım ve boşaltım sisteminin çalışmaması demek, insan hayatının sonuçlanması anlamına gelmektedir. Dolaşım sistemi yeterli çalışmadığında vücut kısa sürede tembelleşir, çöplüğe dönüşür, yıkım ürünleri dışarı atılmadığında fibromiyalji adı verilen hastalık gelişir, kontrol güçleşir, içsel bir gerginlik ve zaman içinde bunalım oluşur. Ayrıca beyin de bu olumsuz gelişmeden yeterince nasibini alır. Bu durumu geç algılama, geç fark etme, çabucak unutma gibi yansımalarıyla fark ederiz.

İnsanlar doğuşta ve çocukluk dönemlerinde doğru nefes alırlar. Yanlış nefes alma alışkanlığı sadece insanlarda gelişir, hayvanlarda gözlenmez.

Akciğer, göğüs kafesi içinde kafes kemikleri, kalp ve karaciğer arasında sıkışmış gibidir. Alt kısmında göğüs kafesi kemiğimizin bitiş hizasından omurga kemiğine doğru uzanan ve mide bağırsak sistemiyle göğüs kafesi içindeki sistemi ayıran “diyafram” adı verilen bir zar vardır. Bu zar esnektir ve aşağıya doğru gerilebilir.

Akciğerimizin sağ tarafında üç, sol tarafında iki lop vardır. Her iki tarafta bulunan loplardan biri sağ, diğeri sol alt tarafa uzanır ve üst loplardan daha büyüktürler. Üstteki lopların alabileceği oksijen hacmi alttaki lopların alabileceği hacme göre çok daha sınırlıdır. Doğru

nefes alma dolaşımdan dönen kandaki karbondioksiti temizlememize de yardımcı olacaktır. Böylece kan harika bir mekanizmayla temizlenir.

Ancak akciğerimizi göğsün üst kısmından doldurduğumuzda sadece sınırlı olan üst lopları kullanmış oluruz; yeterli miktarda kan gerektiği gibi temizlenememiş olur.

Bebekleri incelediğimizde nefes alıp vermelerinin karın kısmından gerçekleştiğini görürüz. Oysa çoğumuz derin nefes alırken omuzlarımız hareketlenir, göğüs kafesimiz yukarıya doğru kalkar. Bu görüntü diyaframdan nefes almadığımızın açık delilidir.

Mide tamamen dolduğunda diyaframdan soluma güçleşir, ciğerlerimizin diyafram yönünde oksijenle dolması imkânsızlaşır ve alt loplar oksijenle dolamaz. Üstelik dolu mide diyaframı göğüs kafesi içerisinde yukarı doğru iteeceğinden akciğer ve kalp sıkışır. Bu şekilde veya varsa kambur durma alışkanlığı nedeniyle bir süre engellenen akciğer eksik oksijenle solumaya başlar. Bilindiği gibi insanın sinir sisteminde tekrar edilen davranış biçimleri bir süre sonra otomatikleşir. Artık zorlayıcı şartlar olmasa bile ciğerler eksik kapasiteyle çalışmaya başlar. Bu sorunun çözümü, akciğerin doğal kapasitesiyle nefes almasına yardımcı olacak biçimde beslenmekten, aşırı yemekle midmeyi doldurmamaktan geçer.

Dolu dolu solumanın oksijenle ilişkili boyutunun ötesinde lenf sisteminin aktivitesine etkisinden söz ettik. Lenf uzmanı Dr. med. Jack Shields'in ve tamamlayıcı tıbbın önemli önderlerinden rahmetli hocam Prof. Dr. F. H. Herget'in yaptığı araştırmalarda, diyaframdan alınan derin nefesin lenf sisteminin toksinleri yok etme sürecini -yani vücuttaki çöpleri temizleme sürecini- en az on kat arttırdığı tespit edilmiştir. Çünkü lenf sistemi negatif basınçla, pasif bir şekilde taşınmaktadır. Bu sistem akciğerin ve diyaframın basıncıyla hızlanmaktadır. Daha da ileri giderek Prof. Dr. F. H. Herget, Prof. Dr. med. J. Huber, Dr. med. Harry Golblatt ve Dr. med. Otto Warburg'un araştırmaları, oksijensiz kalan hücrelerin habisleştiğini veya kansere dönüştüğünü tespit etmiştir.

Doğru nefes almaya başladığınızda önceleri bunun küçük etkilerini fark edeceksiniz, zamanla doğru nefes almanın etkisini daha iyi görebileceksiniz. Aşağıda tanımlayacağımız nefes egzersizini yorun bir anınızda denediğinizde bir anda nasıl rahatladığınızı, içini ze huzur dolmaya başladığını şaşırarak göreceksiniz. Uygun şekilde

düzenli ve dolu nefes almak, strese karşı koymanıza yardımcı olur ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Diyafram Soluması

Şimdi diyaframdan doğru nefes alma biçimi üzerinde duralım: Önce çok derin olmak üzere üst üste iki-üç soluma yapın. Göğüs kafesiniz ve omuzlarınız yukarıya doğru kalkıyorsa hatalı nefes alıyorsunuz demektir.

Düz bir zeminde sırtüstü uzanın. Hızlı ve kısa aralıklarla sadece ağızdan soluyun. Nefes alırken göğüs kafesinin bittiği yerden karından gözlemlenen bir soluma var mı? Ellerinizi göğsünüzün üzerine bastırın veya bunun için başka bir yardımcı kullanın. Aynı solumayı göğsünüzün alt kısmına doğru yapın. Hâlâ diyaframdan nefes almayı başaramadıysanız, yeni bir yol deneyin. Çünkü nefes düzeltme çalışmalarımızda bazı kişilerin doğru solumayı kavraması zannedildiğinden de zor olmuştur. Sırtüstü düz bir biçimde yere uzanın tekrar. Nefesinizi tutun. Bu halde karnınızı içeri çekin ve dışarı itin. Nefes almadan bunu gerçekleştirebiliyor musunuz?

Nefes alırken karnınızı dışarı itin, verirken karnınızı içeri çekin. Bu yolla diyaframdan solumayı iyice öğrendikten sonra aşağıdaki çalışmaları yapacağız. Doğru nefes almanın otomatikleşmesi gerekir. Her zaman bilinçli olarak nefesimizi kontrol edemeyebiliriz.

Aşağıda belirtilen kurallar dahilinde alışkanlık kazanıncaya kadar iki haftalık bir çalışma yapmalıyız. Bu arada çalışmamızı yapabilmek ve başarılı olabilmek için midemizin her yemek sonrasında 1/3'ünün boş bırakılmasına dikkat etmeliyiz.

Sırayla Nefes

İki burun deliğinin sırayla devreye girdiği bu nefes egzersizi, gerginliği gidermeye yardımcı olur ve genel rahatlama sağlar. Bu egzersizde bir burun deliğimizden nefes aldığımızda diğer burun deliğimizden o nefesi serbest bırakır, sonra aynı burun deliğinden nefes alır, bu kez di-



ğer burun deliğinden nefesi bırakarak bir sirkülasyon sağlarız. Bu turu beş kez tekrarlayın ve yavaş yavaş yirmi tura kadar çıkın. Bunu haftada iki-üç kez yaptığınızda rahatladığınızı göreceksiniz.

Diyaframdan doğru solunum nasıl olmalıdır:

Düz bir yere sırtüstü rahatça uzanın. Gözlerinizi kapatın ve tüm kaslarınızı gevşek bırakın. Tek tek ayak uçlarından başlayıp bedeninizin yukarılarına doğru çıkarak kaslarınızı kontrol edin, bu kasların gevşememiş olanlarını tespit ederek gevşemesine izin verin. Ellerinizi bedeninizin yanlarına doğru uzatın. Karnınız tamamen boşalınca kadar yavaşça nefes verin. Tekrar nefes almadan önce bu boşluğu hissetmeye çalışın ve burundanağır ağır nefes alın. Akciğerleriniz tamamen doluncaya kadar nefes almaya devam edin. Kısa bir beklemeden sonra, önce akciğerlerden başlayarak yavaşça nefes vermeye başlayın. Havanın tamamen boşaldığını hissedinceye kadar yavaş yavaş nefes vermeye devam edin. Bir an durduktan sonra tekrar aynı şekilde soluk almaya başlayın. İlk başlarda solunumun yavaş ve kontrollü olması konusunda zorlanabilirsiniz, ancak dikkatli ve zorlanmadan yaptığınız uygulamalarla ritmik olarak ve dikkatinizi vermeden düzenli solunuma geçtiğinizi göreceksiniz.

Soluma Kuralları:

1. Nefes almak için sakın olunacak şekilde bir yere oturmak. Daha sonraları bu egzersiz ayakta ve hatta yürüyüş esnasında bile yapılabilir. Ancak ilk başlayanlar oturarak yapmalıdır.
2. Nefesimizi mutlaka burundan alıp ağızdan vermeliyiz. Soluma her zaman diyaframdan olmalı.
3. Nefes alış, tutuş ve veriş zamanımız 1-4-2 formülüne uygun olmalıdır. Yani eğer nefesimizi 2 saniyede almışsak 8 saniye içimizde tutacağız ve 4 saniyede vereceğiz.
4. Soluma çalışmasını sabah erkenden ve akşam saatlerinde 10'ar defa yapacağız. Bu zaman dilimi beş-on dakika sürebilir.
5. Nefes alırken akciğerin son haddine kadar zorlanarak dolmasına, nefes verilirken havanın tamamen boşaltılmasına dikkat etmeliyiz.

6. Başlangıçta akciğerleriniz ideal miktarda büyüyemez. Egzersize devam ettikçe her defasında akciğer kapasitesinin daha iyi kullanıldığını göreceksiniz.
7. Bedensel ve zihinsel sağlığın yanı sıra güzel ve dengeli konuşmaya yardımcı olmasını da istiyorsanız nefesinizi gırtlığınızı sıkarak değil karnınızı kontrol ederek tutmalısınız.
8. Diyaframdan nefes alıp vermeyi kontrol etmek için dudak önünde tutulan bir mumu söndürmeden ağızdan yavaşça nefes vermek iyi bir yöntemdir.
9. Rahatlamak ve huzurlu olmak adına nefes verilirken buna bir anlam yüklemek gerekir. Yaşadığımız tüm zaman dilimleri bilinçaltımızda vejetatif sinir sistemi sayesinde kayıtlıdır. Nefes verirken o ana odaklandığınızda en geç beş dakika içinde o zaman yaşadığınız ortamı bedeninize yeniden programlamanız mümkün.

Soluma çalışması yukarıdaki çerçevede bir süre yapıldığında alışkanlık haline gelecek ve otomatikleşecektir. Bu şekilde mevcut soluma kapasitenizin en az iki kat artabildiğini göreceksiniz.

Lenf ve kan dolaşımının sağlıklı olması için nöralterapiye, S.O.E. oksijen ve ozon tedavisine ihtiyaç vardır.

(Doğru soluma ve S.O.E. oksijen tedavisiyle ilgili daha fazla bilgi için *Hayatı Keşfet* adlı kitabımın “Doğru Nefes Almayı Keşfet” bölümüne bakabilirsiniz.)

HİPERTANSİYON (YÜKSEK KAN BASINCI)

Belirtiler

Farklı zamanlarda üç veya daha fazla doktor muayenesinde kan basıncı ölçümünde 160/95 mmHg veya daha yüksek değerle karşılaşılması halinde yüksek kan basıncı, yani hipertansiyondan söz edilebilir.



Hipertansiyonun Nedenleri:

Yüksek kan basıncı nadiren tek bir nedene bağlanabilir. Sıklıkla birçok faktör bir araya gelir, ancak bunların çoğu yaşam tarzındaki değişikliklerle ortadan kaldırılabilir:

- Kilo fazlalığı
- Hareketsizlik
- Sigara kullanımı
- Alkol kullanımı
- Stres, öfke, korku
- Genetik faktörler
- Gut hastalığı ve şeker hastalığı gibi faktörler
- C vitamini eksikliği

Uyarı Olmaksızın Gelişir

Yüksek tansiyondaki özgün problem şudur: Gelişimi sırasında nadiren fark edilen sinsi hastalıklar grubundadır. Yalnızca nadir vakalarda baş dönmesi, uyku bozukluğu, nefes darlığı veya performans düşüklüğü gibi belirtilerle erken dönemde kendini gösterir. Uzun yıllardır devam eden yüksek tansiyonun sonuçları fark edildiğinde genellikle kalp, böbrekler, beyin veya gözlerde artık onarılmaz hasarlar ortaya çıkmıştır.

Hipertansiyon, kalp-dolaşım sistemi hastalıkları için temel risk faktörleri arasındadır.

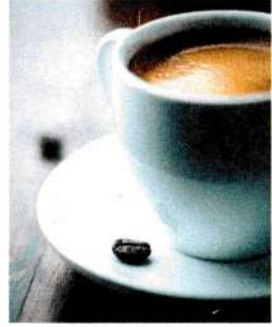
Sebebi: Kan damarlarındaki basınç arttıkça hasar riski de artar. Ayrıca yüksek kan basıncı kalbin kanı dolaşım sistemine pompalamasını zorlaştırır; damarların direncini yenmek için daha fazla güç harcaması gerekir.

Sofra tuzu tartışmalı bir risk faktörüdür. Himalaya tuzu ise bunun tersi olarak koruyucu bir özellik taşır.

Yüksek tansiyon oluşumunda sofra tuzunun rolü uzun zaman açıklanamamıştır. Günümüze dek ulaşan araştırmalar çok farklı sonuçlar vermiştir. Ancak sofra tuzunun hipertansiyon oluşumundaki rolünün bugüne dek sanıldığından çok daha az olduğu kesindir. Yerleşik hipertansiyonun düşürülmesinde bugünkü bilgilere göre tek başına tuzun azaltılması yeterli değildir.

Kahve – Evet mi, Hayır mı?

Kahvenin kan basıncını yükselttiğinden hep şüphelenilmiştir. Ancak tam da bundan emin olunmaya başlandığı sırada, Almanların en sevdikleri kahvaltılık içeceğine tansiyonu düşüren özellikler atfeden araştırma sonuçları ortaya çıkmıştır. Bilimadamlarının tek bir besin maddesiyle ilgili olarak nasıl bu kadar farklı sonuçlara ulaştıkları soru işaretidir.



Yanıt elimizdedir: Tüm bu araştırmaların göz ardı ettikleri nokta, deneklerin düzenli kahve tüketicisi mi oldukları, yoksa zaman zaman kahve keyfi yapanlardan mı olduklarıdır. Şimdi artık bildiğimiz gibi, bu önkoşullar kan basıncı için büyük önem taşımaktadır.

Düzenli kahve tüketicileri, kahvenin etkilerine karşı duyarsız kalmalarını sağlayan belli bir toleransa sahiptir. Yani günde beş fincan kahve de içseler kan basınçları sabit kalır. Buna karşılık zaman zaman kahve içenler daha hassastırlar. Damarların gerginliğini düzenleyen idare hormonları kafeinin etkilerine karşı çok duyarlıdır.

Sonuç: Uzun zaman ara verdikten sonra bir fincan kahvenin keyfini çıkarmak isterseniz, bu tansiyonunuzu belirgin şekilde yükseltebilir.

Tipik Bir Hipertansiyon Hastası Gibi mi Davranıyorsunuz?

Aşağıdaki ifadeler sizin için tipik mi?

“Her şey için hazır olmalıydım.” “Sonunda Her şey benim üstüme kaldı.” “Bunu başarmak zorundayım.” “Kimse beni durduramayacak.”

Eğer sıklıkla buna benzer kendinizle mücadele ve sabretme dönemleri geçiriyorsanız, tipik bir hipertansiyonlu karakteri taşıdığınız söylenebilir.

Davranış görüşüne göre kalıcı agresyon (saldırganlık) ve beklenti duyguları vejetatif sinir sistemi üzerine etki ederler ve hormon salgılanması kan damarlarımız üzerinde gerginliği artırarak kan basıncını yükseltir.

Tipik bir hipertansiyon hastası yalnızca normalden fazla agresif olmakla kalmaz, yemeklerde de tipik davranışlar gösterir:

- Genellikle yemek yerken gözü saattedir, yemek zamanında tam olarak gevşeyemez.
- İsteksiz ve bilinçsizce yemek yer. Yemek yedikten iki saat sonra, öğle yemeğinde ne yediği sorulduğunda genellikle yanıt veremez – beslenme onun için aklında tutmasını gerektirecek kadar fazla anlam taşımaz. Ticari randevular, hipertansiyon hastası için duysal haz ve zevklerden daha önemlidirler.
- Beyindeki tat merkezine ancak tatlı ve yağlı yiyecekler hitap edebildiğinden tatlı ve yağlı yiyecekleri tercih eder. Yemeklerin ince farklılıklarını algılayamaz.
- Fazla alkol tüketir.

Yemekle Gevşeme – Kan Basıncında Gevşeme

Yemek sırasında, belirtilen davranış biçimlerini sergilediğinizi düşünüyorsanız, bunu değiştirmeye çalışmalısınız. Buna değecektir. Yemekte gevşemeyi ve yemekten zevk almayı başaranlar, gününün geri kalanında da kendini stresten koruyacak beceriye sahiptir. Yoga, fiziksel egzersiz ve benzeri diğer gevşeme yöntemleri size yardımcı olabilir.

Birincil ve İkincil Hipertansiyon

Tıpta birincil (esansiyel) ve ikincil (sekonder) hipertansiyon ayırt edilebilir. Esansiyel hipertansiyona tüm vakaların yaklaşık % 90'ında olmak üzere daha sık rastlanır ve organik bir nedeni yoktur, tedaviyle düzeltilebilir. İkincil hipertansiyonda böbrek bozukluğu gibi bir organik kusur vardır ve yalnızca temel hastalığın tedavi edilmesi halinde düzeltilebilir.

Tuzsuz Beslenme

Yemeklerin çoğunun, yalnızca hazırlanmaları sırasında malzemelerin doğal tuz aromaları ortadan kalktığı için tuzlanmaları gerekir. Tuz diye kast ettiğimiz NaCl'den oluşan sofraya tuzudur. Bu tür tuzdan uzak durmalısınız. Bunun yerine ihtiyacınız olan 84 eser elemen-

ti içeren Himalaya tuzu kullanmanız daha sağlıklı olacaktır. Daha az yemek pişiren, buna karşılık daha çok salata ve meyve yiyenlerde yalnızca bu beslenme değişikliğiyle bile tuz tüketimi önemli ölçüde azaltılabilir.

Fazla Meyankökü Yememeli

Meyankökü fazla miktarda alındığında insanın kan basıncını arttıran bir saponin içerir. Bu nedenle hipertansiyon hastaları veya riskli grupta olanlar baharatlı atıştırmalardan uzak durmalıdırlar.

Hurma-Hipertansiyon Hastalarının Meyvesi

Sarımsı turuncu-kırmızı meyveleri olan hurma kökenini Asya'dan alır, ancak bu arada diğer kıtalara da yayılmıştır. Kilo fazlası olan hipertansiyon hastalarının diyeti için idealdir, çünkü çok az sodyum tuzu, buna karşılık bol potasyum (100 gramda 170 miligrama kadar), karotenoidler ve C vitamini içerir. Çekirdeksiz hurmaların (sharon meyveleri) anavatanı İsrail'dir.

Olgun hurmalar ancak birkaç gün dayanırlar, buzdolabında tutulmaları gerekir. Diğer meyvelerle karıştırılmadan da lezzetlidirler ve püre yapmaya uygundurlar.

Sajor-Caju Mantarlarının Sırrı

Çin ve diğer Asya ülkelerinin (Japonya hariç) insanlarında hipertansiyona nadir rastlanır. Uzun zaman bunun tuz tüketiminin azlığına bağlı olduğu sanılmıştır. Ancak gerçek neden bu ülkelerde yaygın olarak tüketilen Peurotus sajor-caju türü mantardır. Bu mantar potasyumun yanı sıra, vücudumuzda kan damarlarının gerginleşmesinden sorumlu hormonlar üzerinde etkilidir.

Çay ve Kan Basıncı

Yeşil ve siyah çay beş dakikadan fazla demlendikleri takdirde kan basıncını düşürürler. Hollanda'da 800 erkek üstünde yapılmış bir araştırma düzenli



çay içenlerde kalp hastalıkları oranının belirgin ölçüde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Sarımsak – Dolaylı İyileşme

Sarımsakta fazla miktarda bulunan allizin maddesinin uzun zamandır tansiyon düşürücü etkili olduğu uzun zamandır tartışılan bir konudur. Bu arada koruyucu olarak yardımcı olabileceği belirlenmiş olup, orta derecede hipertansiyonun tedavisinde etkili olabilir.

Sarımsak yüksek tansiyon hastalarında ilk tercih edilecek yiyeceklerden biridir, çünkü kolesterol seviyesini düşürür. Buna bağlı olarak hipertansiyonda tipik sonuç belirtilerinden biri olan aterosklerotik arteriyel değişiklik riski azalır.

Hipertansiyondan Korunmak İçin:

Sarımsak- İşte, dünyanın belki de en popüler şifalı bitkisi. Tabii, bu şöhreti boşuna değil. Sağlığa sayısız faydasının yanı sıra, kandaki kolesterolu ve yüksek tansiyonu düşürmek için de kullanılır. Bolca taze sarımsak yiyin veya günde bir ya da iki kez 320 miligram sarımsak özsuğu için.

Yemek Planınız İçin Öneriler:

Potasyumdan zengin yiyecekler

Potasyum minerali hücrelerden su taşınmasını harekete sağlar Böylece kandaki sıvı miktarı azalır, kan basıncı düşer. Yüksek potasyum içeriği olan yiyecekler şunlardır:

- Kayısı
- Muz
- Bira mayası
- Fasulye
- Hurma
- Mercimek
- Kabuklu yemişler
- Maydanoz
- Erik
- Çamfıstığı
- Çavdar ekmeği
- Soya fasulyesi
- Ispanak
- Buğday yoncası

Her Zaman C vitamini

Yüksek kan basıncında C vitamininin rolünü anlayabilmek için kanımızın ev tesisatındaki metal borular gibi sert borular içinde akmadığını bilmek gerekir. Damarlarımızın duvarları hareketlidirler, daha doğrusu, normalde hareketli olmaları gerekir. Bu esneklik, kalpten damarlara bir basınç dalgası çarptığında damarların genişleyebilmelerini sağlar; böylece kan basıncı sağlıklı ölçüde tolere edilebilecek düzeyde kalır. Öte yandan hastalıklı şekilde değişmiş ve sertleşmiş damar duvarları basınç dalgasının karşılanamamasına neden olur. Bu durumda kan basıncında artış kaçınılmazdır.

Arter duvarlarının esnek kalabilmesi için damar duvarlarının hücrelerinden gevşetici maddeler salınır. Bu maddelerden birinin adı prostasiklin olup, üretimi C vitamini tarafından tetiklenir. Ayrıca C vitamini atardamar duvarlarını mekanik hasarlardan ve dolayısıyla sert kolesterol plaklarının yerleşiminden korur.

C Vitamininden Zengin Yiyecekler Şunlardır:

- Rezene
- Greyfurt
- Böğürtlen
- Mürver meyvesi
- Hurma
- Kivi
- Portakal
- Kırmızı dolmalık biber
- Maydanoz
- Domates
- Limon

Posalı Maddeler

Bazı posalı maddeler (örneğin fasulye, muz, turunçgiller ve elmada bulunanlar) sindirim sisteminden geçerken, atardamar duvarları üzerinde gevşetici bir etkisi olan kısa zincirli yağ asitleri açığa çıkarırlar. Ayrıca posalı maddeler vücudu kalori yükü altına sokmadan tok kalmayı sağlarlar. Yüksek kan basıncıyla yakın ilişkisi olan aşırı kilodan korur.

Çaydaki Flavonoidler

Her şeyden önce siyah ve yeşil çay, kan basıncını düşüren bir dizi flavonoid içerir. Bu özellikler uzun zamandır bilinmekle birlikte, çayın

kahveye oranla her zaman gölgede kalmış bir yanı vardır. Bir kez alışıldık çay yerine kahvaltıda yeşil çay içmeyi deneyiniz. İnce aromalı bu içecek yalnızca kan basıncını düşüren özellikler taşımakla kalmaz, ek olarak güne başlamayı kolaylaştıran gevşetici ve dikkat verici bir özelliği de vardır.

Yüksek Kan Basıncına Karşı Vejetaryen Beslenme

On iki yıl süren geniş çaplı bir araştırmada, 5000 vejetaryenin kan basıncı “normal” et yiyicilerinkine karşılaştırılmıştır. Sonuç: Kontrol grubundaki % 15’lik orana karşılık vejetaryenlerin % 3’ü yüksek tansiyon hastası idi; bunlarda kalp-dolaşım sistemi hastalıklarından ölüm oranı da belirgin derecede daha düşüktü.

Dolmalık Biberli Sarımsaklı Yoğurt (Quark)

Malzemeler (2 kişilik): 50 gr quark, 50 gr yoğurt, 1/2 soğan, 1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz, 2 diş sarımsak, 1 kırmızı veya sarı dolmalık biber, tuz, karabiber, kekik

- Quarkı yoğurt, kıyılmış maydanoz ve soğanla karıştırınız. Sarımsakları soyunuz ve prestan geçirip bu karışımın üzerine dökünüz.
- Dolmalık biberlerin çekirdeklerini çıkarınız, doğrayınız ve mikserde püre haline getiriniz. Sonra biber püresini quarkla karıştırınız, son olarak verilen baharatlarla tatlandırınız.
- Bu karışım ekmek üstüne sürmek için veya maydanozlu patatesin yanında uygundur.
- İçinde allizin, C vitamini, flavonoidler ve karotenoidlerle bu quark karışımı yüksek tansiyona karşı bir dizi biyolojik aktif maddede içerir.

Not: Her zaman kırmızı veya sarı dolmalık biber seçiniz; yeşil biberde biyolojik aktif maddeler daha azdır ve karışımın rengini sevimsiz hale getirebilir.

Hurma – Muz Salatası

Malzemeler: 4 hurma, 1 muz, limon suyu, çekilmiş fındık veya ceviz

- Hurmaları küp halinde ve muzı dilimleyerek doğrayınız. Sonra limon suyunu ekleyerek karıştırınız. Son olarak salatanın üstüne çekilmiş ceviz veya fındık serpiniz.

HİPOTANSİYON (DÜŞÜK TANSİYON)

Hipotansiyonun Belirtileri:

- Kan basıncı sürekli olarak 100/80 mmHg'nin altındadır.
- El ve ayaklar soğuktur, genellikle düşük tansiyonlular çabuk üşürler.
- Baş dönmesi atakları geçirirler.
- Sabah çabuk kalkma ve gece uyanık kalmada güçlük çekerler.
- Sıklıkla korku atakları ve doğru nefes alamama duygusu gibi psikolojik sorunlar yaşarlar.

Hipotansiyonun Nedenleri:

Biyolojik olarak düşük kan basıncında (hipotansiyon) hastanın kalp gücüyle kan damarları sisteminin toplam alanı arasında yanlış bir oran olduğundan kalp kası vücuda yeterli kan basıncı oluşturmaz. Düşük kan basıncı genellikle doğumsaldır, bu durumda esansiyel (birincil) hipotansiyondan söz edilir.

Cinsiyet Farkı Yok

Tipik düşük tansiyon belirtilerine kadınlarda daha sık rastlanır, ancak bu onların daha fazla düşük tansiyon hastası olduklarını göstermez. Avustralya Meslek Hastalıkları Milli Enstitüsü'nün bir araştırmasına göre, her iki cinsiyette de düşük tansiyona yaklaşık % 3 oranında rastlanır. Ancak kadınlar yorgunluk ve baş dönmesi şikâyetlerini daha kolay ifade ederler.

Usandırıcı Belirtiler

Düşük tansiyonluların uzun ömürlü oldukları neredeyse atasözü olmuştur, ancak bu hastalık hiç de keyifli değildir. Sıklıkla isteksizlik,

havadan etkilenme ve baş dönmesi atakları yaşarlar. Düşük tansiyonlular özellikle öğleden sonraları, kural olarak tam da en yüksek iş performansının istendiği zamanda dibe vururlar.

Bir öneri, eğik bir yatakta uyumaktır. Ayakucu, başucundan 20 cm kadar yüksek olduğunda kan dolaşımı geceleyin ağırlık merkezinin aksine doğru çalışmaya zorlanır ve böylece alçaktaki bölgede göllenemez. Böylelikle düşük tansiyonlular sabah daha hafif uyanırlar.

Ayrıca gün içinde çok sayıda küçük öğün yemek de faydalıdır. Böylece kan şekeri düzeyi sabit tutulur ve yüklü öğle yemeği kadar bün-yeyi zorlamaz.

Yemek Tuzu – Evet mi, Hayır mı?

Yemekler gerektiği kadar tuzlandığında düşük kan basıncının düzeleceği görüşü hâlâ taraftar bulmaktadır. Bu görüşün ardında yatan gerçek ise aşırı tuz alımının yüksek kan basıncının nedenlerinden biri olmasıdır. Bundan hareketle düşük kan basıncının tuz alımını arttırarak tedavi edilmesi mantıklı görünmektedir. Fakat bu bir yanılgıdır.



- Birincisi hipertansiyon kendine özgü nedenleri olan bağımsız bir hastalıktır ve tıpta bir hastalığın nedeninin bir başka hastalığın tedavisinde kullanılması oldukça nadirdir.
- İkincisi hipertansiyon oluşumunda tuzun rolü yeni araştırmalara göre giderek daha belirsiz bir hal almaktadır.
- Önerimiz: Düşük tansiyon hastası olarak besinlerdeki tuz miktarına dikkat etmek zorunda değilsiniz. Huzurla bu durumun tadını çıkarabilirsiniz, ancak bu, tuz tüketiminizi bilerek arttırmanız için bir neden değildir. Çünkü bunun sonunda ilk ortaya çıkacak etki şiddetli bir susuzluktur; ayrıca aşırı tuzlu yiyeceklerin tüketilmesi iştah duyusunu da köreltir.

Kahve – Evet mi, Hayır mı?

Kahve değişik şekillerde etki edebilir: Kan basıncını yükseltebilir, düşürebilir veya etkisiz kalabilir. Etkisi genellikle sizin tüketim alışkanlıklarınıza bağlıdır. Sık kahve içenlerin vücudu kafeine alışmış olduğu için düşük tansiyonu kontrol altına alamazlar. Ancak kahveyi seyrek içenler gerçekten de bir-iki fincanla tansiyonlarında düzelme hissedeceklerdir. Ancak bu canlandırma önlemlerini sık tekrarladığınız takdirde vücudunuz bunlara alışacaktır ve kahve etkisiz kalacaktır.



İçki – Evet mi, Hayır mı?

Alkollü içecekler kısa süreli olarak kan basıncını yükseltirler, etkilenen kişi kendini canlanmış ve güçlü, hatta bazen enerji yüklenmiş hisseder. Ancak birkaç dakika içinde bu tipik canlandırıcı maddeler etkilerini yitirir, geriye yalnızca alkolün etkisi kalır, bu da yorgunluk hissi verir ve kan basıncı da yine taban seviyesine düşer. Yani alkollü içecekler düşük tansiyonlular için bir çözüm yolu değildir.

Gebelik İçin Tehlike

Birçok kadın-doğum kliniğinde hipotansiyonun plasentada enfarktüs alanlarına ve trombotik değişikliklere yol açabildiği belirlenmiştir. Embriyo yeterli oksijen alamadığından erken doğum ve bebeğin zarar görmesi riskleri artar. Bu nedenle gebelerde düşük tansiyon mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak değerlendirilmelidir.



Dikkat: Müshiller

Zayıflamak isteyen genç kızlar sıklıkla hipotansiyondan mustarıptirler, çünkü vücutları kan damarlarında yeterli gerginliği sağlayamaz. Ayrıca müshillerin sürekli kullanımı (zayıflamak isteyenlerde kural olduğu üzere) hemen her zaman kan basıncında şiddetli düşüslere yol açar.

C Vitamini İçeceği

Malzemeler (1 kişilik): 2 kivi, 2 portakal, 1 limon, 1 çay kaşığı bal

- Meyveleri ikiye bölünüz ve suyunu sıkınız. Sonra bal ekleyiniz.

Çayı Kısa Süre Demleyiniz

Çay da kahve gibi kan basıncını yükseltebilir, ama bazen de düşürür. Etkisi ne kadar demlendiğine bağlıdır. Çayını kısa süre demleyenler (üç-beş dakika), içindeki teofillinin aktive olmasını sağlarlar. Bu alkaloid damar duvarlarındaki, normalde kan basıncını düşürücü adenozone reaksiyon gösteren reseptörleri bloke eder.

YEMEK PLANINIZ İÇİN ÖNERİLER

Piridoksin ve C Vitamini

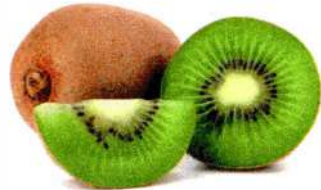
Bu iki vitamin de vücudu formda tutan hormon olan noradrenalinin üretimini harekete geçirir. Bu nedenle bol taze meyve, özellikle turuncgiller, çilek türü meyveler yiyiniz. 71 mg C vitamini ve 0,15 mg piridoksin içeren kivi tam da ideal bileşime sahiptir. Soyulmamış meyve kolayca ikiye bölünüp içi kaşıklanabilir. Ayrıca kividen komposto, marmelat, jöle yapılabilir, meyve salatasına katılabilir. Özellikle elmalarla yapılan kombinasyonlar (çok tatlı olmayanlarla) çok lezzetli olur.

Kivi Kompostosu

Malzemeler: 6 kivi, 2 yemek kaşığı limon suyu, 1 çay kaşığı bal, 1 çay kaşığı esmer şeker, bir miktar su

- Tüm malzemeleri kaynayan suyun içine atıp suyun içine atıp kısa süre karıştırınız. Suyunu biraz çeken karışım soğuyunca içime hazır olacaktır.

Kivi kompostosu kahvaltıda, müsliyle, yoğurtla ya da vanilyalı dondurmaya yenebilir.



Meyankökü Yiyiniz

Meyankökü, kan basıncını yükselten “glizirizin” adlı bir saponin içerir. Bu lezzetli yiyeceğin yemek planınızda sıklıkla yer almasına dikkat ediniz. Günümüzdeki ürünlerin çoğu üreticisi tarafından kalsiyumla zenginleştirilmiş olduğu içim kemikler açısından tehlike oluşturmazlar. Paketler üzerindeki yazılara dikkat ediniz.

Eski Bir Reçete – Biberiye Şarabı

Eskilerin ünlü papazı Keipp öğlen ve akşam birer kadeh olmak üzere günde iki kadeh biberiye şarabı içilmesini önermiştir.

En uygunu Almanya'nın güneyinden gelen, kuvvetli beyaz şaraptır, çünkü bunlar biberiye'nin etken maddesini en etkili şekilde hareket geçirir. 1/2 lt şarabı 20 gr biberiye yaprağı üzerine dökünüz. Karışımı beş gün demlenmeye bırakınız.

Süprügeotu – Yalnızca Metabolizması İyi Olanlar İçin Önerilir

Bu bitki, spartein denilen ve düşük tansiyonda çok yardımcı olabilen bir madde içerir. Süprügeotu iştahlı kişiler için uygun değildir. Kullanmadan önce doktora danışılmalıdır.

Likörlü Portakal Salatası

Malzemeler (2 kişilik): 4 portakal, 1 yemek kaşığı limon suyu, 1 yemek kaşığı esmer şeker, 1 yemek kaşığı portakal likörü, 1 çay kaşığı kıyılmış ceviz içi, 1 çay kaşığı kıyılmış fındık içi

- Portakalları keskin bir bıçakla soyunuz, içteki beyaz kabuğunu da temizleyiniz.
- Limon suyu, şeker ve portakal likörüyle karıştırınız. Servis yaparken üstüne ceviz ve fındık serpiniz.
- Portakal salatası öğle yemeği üstüne tatlı olarak veya vanilyalı dondurma garnitürü olarak uygundur.

Portakal – Muz Salatası

Malzemeler (2 kişilik): 2 portakal, 2 muz, 1 yemek kaşığı limon suyu, 1 çay kaşığı bal, 1 yemek kaşığı kıyılmış ceviz içi

- Portakalları yukarıda tarif edildiği gibi soyup dilimleyiniz. Muzları soyup ince dilimleyiniz.
- Meyveleri limon suyu ve badla karıştırınız. Servisten önce salatanın üzerine ceviz içi serpiniz.
- Portakal-muz salatası sabah kahvaltıda vitamin takviyesi olarak ve öğle yemeğinden sonra tatlı olarak uygundur.

Spor ve Düşük Tansiyon

Yüz yirmi sekiz Berlinli kadın üzerinde yapılan bir spor hekimliği araştırması haftada bir-iki saat spor yapmanın düşük tansiyonu dengelemede yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. En uygunu bisiklet, jimnastik ve vücut geliştirme gibi dayanıklılık ve performans sporlarının karışımı olan türlerdir. Ancak etki kalıcı değildir. Spora 4 ay ara verildikten sonra kan basıncı genellikle yeniden düşer.

Saunayla Formda Kalmak

Düzenli olarak saunaya gidiniz. Bu damarlarınızı çalıştırır ve kan basıncınızı sabitler. Bunun gibi soğuk duşlar, buhar banyoların da etkilidir.



Tuzlu Krakerler ve Kola?

Tuzlu krakerler ve kola bağırsağı tıkarlar ve bu şekilde bazı ishaleri durdurdukları bilinir. Çocukların bu tür beslenmeyi çok sevdikleri bilinir. Ancak bu alışkanlık haline gelmemelidir, çünkü beslenme fizyolojisi açısından, eksik beslenmeye neden olur (çok az vitamin ve sodyum haricinde çok az mineral). Ayrıca çocuklarda tuzlu krakerler ve kolanın sağlıklı bir beslenme şekli olduğuna dair yanlış bir düşünce gelişmesine de yol açar.

6

KANSER

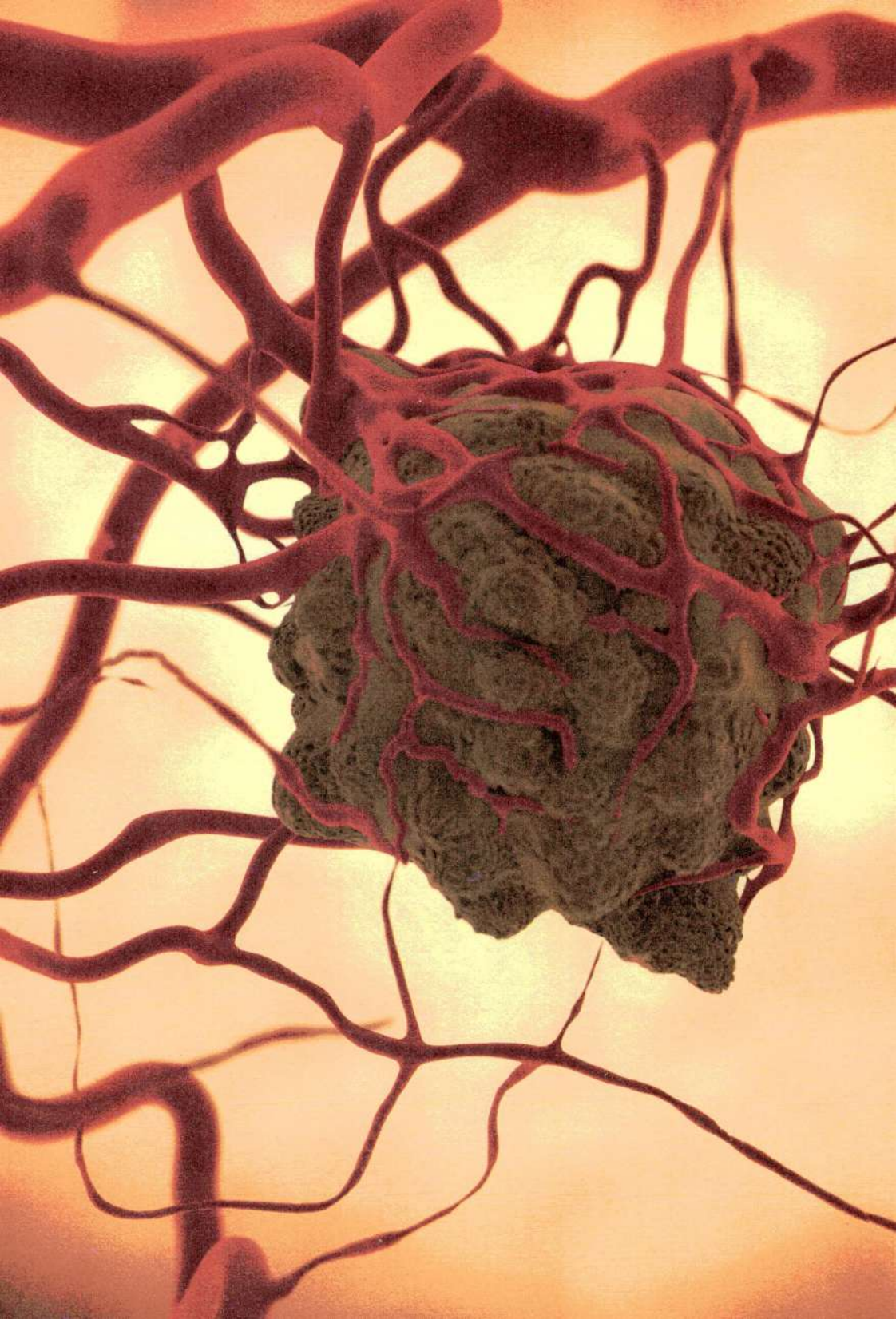
Kanser, günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biridir. Sık görülmesi ve öldürücülüğünün yüksek olması nedeniyle de bir halk sağlığı sorunudur.

Kanser vücut hücrelerinin kontrolsüz bir şekilde üremeleriyle meydana gelen bir hastalıktır. Hücreler henüz tam bilinmeyen bir nedenle, kontrolsüz olarak bölünmeye başlarlar. Bu yüzden bedende hızlı hücre çoğalmasından dolayı kötü urlar oluşur ve bunlara kanser denir.

Kanser oluştuğu dokuya bağlı olarak, yüzden fazla çeşidi olan bir hastalık grubudur. Kanserler tümörlerin ilk olarak başladıkları organa bağlı olarak sınıflandırılırlar. Örneğin ilk olarak akciğerde oluşan kansere “akciğer kanseri” denir.

Kanser hücreleri civarlarındaki dokulara ulaşarak, kan ve lenf sistemi yoluyla vücudun diğer taraflarına yayılırlar. Buna *metastaz* denir. Metastaz yapmış olan kanserlerin tedavi edilmesi genel olarak daha zordur.

Erken teşhis edilebildiği takdirde, kanser tamamen tedavi edilebilir bir hastalıktır.



Erken Tanı İşe Yarar mı?

Kişilerin kendi kendini muayene etmesi, kontrol muayeneleri ve taramalar sayesinde, kanserlere erken tanı koymak mümkündür. Böylece hastalığa daha erken tanı konulabileceği için tedavi şansı da yükselecektir. Buradan hareketle hiç şikâyeti olmayan kişilerin bile düzenli doktor kontrolleri yaptırmaları önerilmektedir.

Erken tanı için bazı öneriler:

Meme kanseri:

40 yaş ve üzerindeki kadınlar her ay kendi kendilerine meme muayenesi yapmalı, yılda bir kez doktor muayenesine gitmeli ve mamografi yaptırmelidirler. 20-39 yaşındaki kadınlar ise her ay kendi kendilerine meme muayenesi yapmalı ve üç yılda bir mamografi yaptırmelidirler.

Kalınbağırsak kanseri:

50 yaşın üzerindeki kişilere, gaitada gizli kan ve gaitada M2PK tümör marker testi, belirli aralıklarla sigmoidoskopi, kolonoskopi, bağırsak filmi çekilebilir ve kapsamlı bir gaita analizi yapılabilir.

Rahim kanseri:

Cinsel olarak aktif olanlar ve 18 yaşın üzerinde olanlar, yılda bir kez PAP testi ve pelvik muayene yaptırmalıdır. Eğer ardışık üç muayene normal bulunursa, kontroller daha seyrek yapılabilir.

Prostat kanseri:

50 yaş ve üzerindeki erkekler yılda bir kez doktor muayenesi ve PSA testi (prostat spesifik antijen testi) yaptırmalıdır. PSA tek başına anlam taşımaz. Bu nedenle ek olarak cPSA'ya da bakılmalı ve bir hekim tarafından muayene edilmelidir.

Kanserin Nedenleri Nelerdir?

Kanserin nedenleri çevresel ve içsel nedenler olarak ikiye ayrılabilir. Kimyasal, radyasyon ve virüsler gibi çevresel nedenlerle hormonal, bağışıklık bozuklukları, kalıtsal mutasyonlar ve diğer genetik nedenler

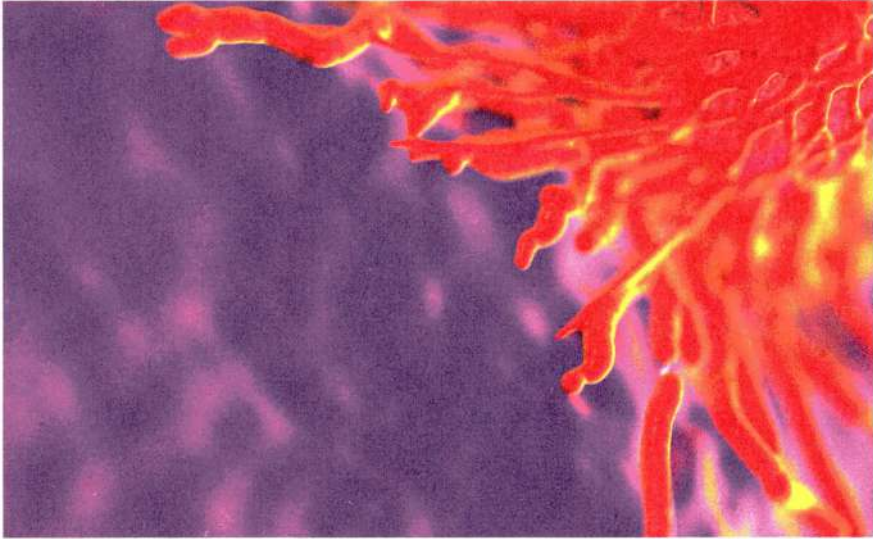
gibi içsel nedenler, birlikte veya ardışık olarak hücreleri etkilemek suretiyle uzun yıllar içinde kansere yol açabilir.

İyi Huylu ve Kötü Huylu Tümör Ne Demektir?

İyi huylu tümörler kanser değildir. Başka bölgelere yayılmazlar. Tamamen çıkartıldığı zaman genellikle tekrarlamazlar. Kötü huylu tümörler ya da kanser ise komşu organ ve dokulara yayıldığı gibi, lenf ve kan yoluyla uzak organlara da yayılır. Uzak organlardaki yayılımına metastaz (yayılma) denir.

Kanserden Kurtulmak Ne Oranda Mümkündür?

Tüm kanser türleri birlikte değerlendirildiğinde erişkin kanserlerinde % 60, çocuk kanserlerinde ise % 77 oranında iyileşme mümkündür. Ancak hastalığın cinsi, yaygınlığı, uygulanan tedavi gibi bazı faktörler iyileşme şansını doğrudan etkiler.



Organlar içinde (akciğer, deri, dil, dudak, gırtlak, mide, kalınbağırsak, kan, mesane, meme ve prostat) kanserlerinin daha fazla görüldüğü söylenebilir.

Kanserden Korunmanın İki Yolu Vardır:

1. Kanser yapan etkenlerden kaçınmak (sigara, fazla yağ tüketimi, zararlı ışınlar, kimyasal maddeler vb)
2. Erken teşhis

Kanser ne kadar erken teşhis edilirse, tedavisi de o düzeyde başarılı olur. Kanserın belirtilerinden herhangi biri görüldüğünde, hemen **hiç vakit kaybetmeden** bir doktora başvurmak hayat kurtarabilir. Geç kalmak ise bir hayata mal olabilir.

Kanserın En Sık Görüldüğü Yerler:

Kadınlarda en çok meme, rahim ve kalınbağırsak kanseri, erkeklerde ise en çok akciğer, prostat, mide ve kalınbağırsak kanserleri görülmektedir. Akciğer kanseri büyük ölçüde sigara kullanımıyla ilişkilidir.

Kanserın Görülme Sıklığı Organlara Göre Değişiklik Gösterir:

- Beyin ve omurilik %1
- Cilt %10
- Genital bölgeler; erkeklerde % 20, kadınlarda % 8
- Meme %14
- Sindirim sistemi % 25
- Solunum yolları; erkeklerde % 2, kadınlarda % 3
- Karaciğer ve safrakesesi % 3
- Diğer organlar % 8

Kanserın Erken Belirtileri:

- Vücudun herhangi bir yerinde gözle görülen bir tümör veya ele gelen şişlik veya sertlikler
- Ses kısıklığı veya belirli bir sebebi olmayan ve geçmeyen öksürük
- Göğüs ağrısı
- Yutma güçlüğü ve hazım bozuklukları
- Kol ve omuz ağrısı

- Kemik ağrısı
- Kilo kaybı, ani zayıflama veya iştahsızlık
- Baş ağrısı
- Sarılık
- İyileşmeyen yaralar
- Dışkılama alışkanlıklarında değişiklikler (ishal veya kabızlık)
- Vücut deliklerinden kan veya anormal sıvı gelmesi (makat veya rahimden gelen anormal kanama veya akıntılar)
- Ben ve siğillerde görülen anormal değişiklikler veya koyulaşma

Bu belirtilerden herhangi biri veya birkaçı, iki haftadan fazla devam ederse ve ailede kanserli hasta varsa, hemen kanser konusunda uzman bir hekime başvurmak gerekir.

Gelişmiş ülkelerde ve ülkemizde meme kanseri, akciğer kanseri ve kalınbağırsak kanseri, kanserden ölüm nedenleri arasında üst sıralarda yer almaktadır.

Kanser Taraması-Check-up

Yaş ilerledikçe kanser görülme oranı da artar. Özellikle kırk yaşın üzerinde olan herkesin, yılda bir kere kanser açısından kontrolden geçmesi uygun olur. Kalınbağırsak kanserinin erken yakalanması açısından, gaita analizinde tespit edilen M2PK tümör markeri önemlidir.



Kanser Tedavisi Dörttür Tedavi Kullanılmaktadır:

- **Cerrahi tedavi:** Kanseri alıp çıkartmak
- **Radyasyon (ışın) tedavisi:** Kanser hücrelerini öldürmek ve tümörü küçültmek için x-ışınları veya diğer yüksek enerjili ışınlar kullanılır.
- **Kemoterapi:** Kanser hücrelerini öldürmek üzere ilaçların kullanılmasıdır. Kemoterapi hap alma şeklinde ağız yoluyla ya da enjeksiyon şeklinde damar veya kaslara verilerek uygulanabilir.

Kemoterapi sistemik bir tedavidir, çünkü verilen ilaç kan dolaşımına girerek tüm vücudu dolaşır ve hedef organlardaki kanser hücreleri dışında, vücuttaki tüm kanser hücrelerini ya da sağlıklı hücreleri öldürebilir.

- **Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbı:** Bağışıklık sistemini güçlendirerek, vücudun kendi kendini iyileştirmesine fırsat tanımak amacıyla değişik yöntemler de kullanılmaktadır. Son yıllarda Almanya başta olmak üzere, komplementer onkoloji artık pek çok ülkede kendinden yaygınlaşmaya başlamıştır. Komplementer onkoloji içinde kullanılan başlıca metotlar: Nöralterapi, timusterapi, ozon, hipertermi, ortomoleküler tıp, enzim terapisi, kinezyoloji, refleks terapileri, manyetik alan terapisi, akupunktur, vitamin desteği, beslenme desteği, bağırsak florasının düzenlenmesi, probiyotik desteği, Homeopoti, fitoterapi, akupunktur vb.

Kanser Hastalığının Bütünsel Yaklaşım Açısından Görünümü

Kanser hastalığının çeşitli düzlemlerdeki görünümelerini incelersek, önce karsinomun fenotipine baktığımızda, bütünsel beden organizasyonu içinde kanser tümörüyle kendi başına buyruk bir yaşama alanı oluşturulduğuna tanık oluruz.

İnsan bedeni, parçaları, organları ve hücreleri, biçim ve işlev bakımından bütünün hizmetinde bulunan organize bir bütündür. Bu bütünlüğü bedenimizde yer alan 500.000 km uzunluğunda olan sağlamaktadır.

Her organın ve her gözenin (hücrenin) tümüyle bir göreve yönelik yapısı ve işlevi vardır. Bir mide iç dokusu salgı hücresiyle bir karaciğer hücresi çok farklıdır. Bu da yine bir sinir hücresinden değişik yapıdadır ve bunların Hiçbiri diğerinin görevini üstlenemez. Ama hepsi de tüm organizmanın hizmetindedir.

Bu üst düzey düzen bileşimi, kanser hastalığında bozulmuştur. Tekil kanser hücresi ve kanser tümörü, bütünsel düzenin dışına çıkar ve kendi başlarına bir yaşam sürmeye başlarlar, organizmanın aleyhine olarak kendilerini özgürleştirirler. Diğer bir deyişle, anarşistçe büyümeye ve kendi başlarına buyruk, tekil yaşamaya çalışırlar.

Normal bir organ parçasının doku görüntüsü, ince doku parçasında hücrelerin eşbiçimliliği nedeniyle düzenli ve sakin bir izlenim ve-

rirken, kanserle değişime uğramış dokunun aşırı düzensiz ve hareket halinde olduğu, hücrelerde çokbiçimlilik olduğu görülür. Tümörün etrafını saran bu kapsül içine doğru ilerlendiğinde bu bölgenin hipoksi, diğer bir deyişle oksijenden fakir olduğu görülecektir. Kanser tümörünün kendisi de bütünsel bir biçim göstermez. Davranışları yalnızca kendi çoğalması ve büyümesine yöneliktir. Verili organ sınırlarını hiç dikkate almadan, kendini çevreleyen dokuların içine doğru büyür ve bu sınırları bozar.

Lenf yollarındaki ya da kandaki tekil hücrelere yerleşerek organizmanın başka yerlerinde de yan yerleşim bölgeleri (metastazlar) için tohum atar ve sonra bu yavru tümörler de kendi başlarına çoğalmayı ve büyümeyi sürdürürler. Bütünsel düzen ve organizmanın biçimi imha edilmeye ve biçimsizlikler ortaya çıkmaya başlar.

Organizma yaşam boyunca sürekli yenilenmektedir. Hücreler bölünür, olgunlaşır, ayrışır ve belli bir yaşam süresi sonrasında ölürlər. Bu şekilde ergin bir insanda her gün yaklaşık 350 milyar hücre yeniden oluşturulmakta ve bütünsel biçim, düzen ve işlev daima korunmaktadır.

Oluşma, olgunlaşma ve yok olma sıralamasındaki bu gizemli denge, kanser hastalığında ortadan kalkmaktadır. Yeni kanser hücreleri oluşturma faaliyeti, hızlandırılmış şekilde gerçekleşmekte, ama olgunlaşma diye bir safha artık neredeyse hiç olmamaktadır ve kanser hücresinin ölümü, ancak beslenme zemini ortadan kaldırılabilirse mümkün olmaktadır. Üstelik kanser tümörü, hücrelerine bir madde ürettirerek, bununla yakınındaki kan damarlarını, yeni kılcal damarlar oluşturmaya sevk eder, onların tümör kitlesinin içine doğru büyümesini, oraya girmesini ve ona besin sağlamaya başlamasını sağlar; yani kendisine yeterli beslenme zemini yaratabilir.

Görüldüğü üzere kanser tümörü, prensipte sınırsız bir büyüme ve yaşama yeteneğine sahiptir. Böylece organizma içinde belli bir yerde yavaş yavaş büyüyen otonom bir bölge oluşur.

Tümör başlangıçta bütünsel organizmadan doğar, ama bu bütünsel bileşik düzenden kendisini ayırır, çözer ve artık yalnızca kendisinin oluşturma ve büyüme yasalarına göre yaşayan ve ana organizmayı yavaş yavaş imha eden bir varlıktır.

Uyanık bir gözlemcinin aklına burada hemen iki soru takılır:

1. Nasıl olur da bileşik bütünsel organizma, kendisinden bir parçanın bütünsel toplam bağlamın dışına çıkmasına, onun içinde

ve onun zararına kendi başına buyruk, organizmaya yabancı ve onu imha eden bir yaşam sürmesine izin verebilir?

2. Normal ve organizmaya ait bir gözenin, göze bölünmesi sırasında dejenere olması, yani kanser hücresi haline gelmesi için gerekli nedenler ve koşullar hangileridir?

Bu konuda araştırmacıların yıllardır üzerinde durduğu husus, bağışıklık sistemidir. Bu bağışıklık sisteminde organizmanın uyumlanması, sağlamlığı ve bütünlüğü için bir tür kontrol organı vardır. Örneğin mikrop gibi yabancı bir şey bedene girdiğinde, bağışıklık sistemi tarafından yabancı olarak tanılanır ve hemen bertaraf edilir. Bir insandan diğerine organ naklinde de ortaya çıkan bu “yabancıyı kabul etmeme” tepkisi, bağışıklık sisteminin işte bu bedene yabancı olanı tanılama ve bertaraf etme yeteneğinden kaynaklanır.

Kanser hücresi, başlangıçtaki normal beden hücrelerinden farklı bir biçim ve işleve sahip olduğundan ve organizma için bir yabancı olduğundan ötürü, aslında bağışıklık sisteminin bu gözeyi tanılaması ve ona karşı derhal savaş başlatması mümkün olmalıdır. Gerçekten de kanser hücrelerinin yüzeyinde, pekâlâ yabancı olarak tanılanabilecek strüktürler bulunmuştur. Buna rağmen kontrol ve bağışıklık sisteminin neden başarısız kaldığı, bilim için hâlâ bir bilmecedir.

Kanser tümörünün oluşma nedeni, normal bir gözenin kanser hücresine dönüşme nedeni olarak bugün başlıca üç alan, bizi çevreleyen ve bizi etkileyen ortamın üç alanı ele alınır:

- Kimyasal bileşikler alanı, yani sentetik üretimden kaynaklanan çevresel etkiler ve kanserojen maddeler. Tarımda kullanılan pestisitler, hava kirliliği vb.
- Fiziksel etkiler alanı, yani radyoaktif ışınlar, morötesi ışınlar, elektromanyetik alan veya elektrosmog, ağır metaller ve bedenden atılamayan yıkım ürünleri.
- Biyolojik alan, virüsler, bağırsak florasının değişmesi, bedenin oksijenlenmesinde bozulma ve buna bağlı olarak bedende meydana gelen dengesizlikler.

Tüm bunlardan yola çıkarak doğa bilimi araştırmaları kanser hastalığının nedenini dış faktörlerin incelenmesine konsantre olarak bulmaya çalışmaktadır. Fiziksel olarak tümör, bütünsel organizmanın biçimini bozan, kendisi sürekli çoğalmak ve sürekli büyümek zorunda

olan, ama başlı başına kendine özgü bütünsel bir biçim ortaya çıkaramayan bir görüntü sergilemektedir.

Bugün elde var olan muayene yöntem ve teknikleriyle kanser hastalığı teşhis edilmekte, urun büyüklüğü ve gelişme derecesi belirlenebilmektedir. Sonra kanser mi, değil mi sorusuna cevap verecek tamamen genel geçer kriterler vardır. Kanser hastalığının fiziki görüntüsünün araştırılması ve tanımlanmasıyla hastanın bedensel durumu ortaya çıkarılır. Bu algılanabilir, ölçülebilir ve belgelenebilir. Bu bulgular, bugünkü tıbbın asıl ilgi alanıdır ve terapinin seçilmesiyle sonrasında tedavi başarısının ölçülmesindeki en önemli parametredir.

Kanserli Hastanın Hissettikleri ve Ruhsal Yaşantısı

Röntgen muayenesi, ultrason ya da mikroskop incelemesi olsun, önce dikkatin tümü insanın bedenine yönelir. İnsanın bütününe baktarsak, onun konstitüsyonuna diğer deyişle tipine ve kendisini nasıl hissettiğine bakmamız, bunlara eğilmemiz gerekir.

İlk muayene öncesinde hastanın genellikle ciddi bir rahatsızlığı olduğuna dair hiçbir işaret yoktur. Ancak daha iyi bakılırsa, ciltte belli bir solgunluk, endişeli bakışlar, acıyla vurgulanan bir mimik dikkati çekebilir.

Diğer ayrıntıları ancak konuşarak öğrenebiliriz. Onun için de hastanın öyküsünden daha değerli bir bilgi yoktur. Gerek konuşarak ve gerekse kapsamlı bir sorgulama bilgisiyle daha kapsamlı bilgiye ulaşmak mümkündür. Örneğin hasta, uzun süredir gittikçe artan bir yorgunlukla bir verimlilik azalması hissettiğini, yemeklerden hiç tat almadığını, ete karşı bir isteksizlik ortaya çıktığını ve bunları açıklayamadığını anlatır. Genellikle yemeklerden sonra aşırı şişkinlik, kısmen mide bulantısı görülmektedir. Son zamanlarda kilo kaybetmiştir. Bu şikâyetleri başlangıçta pek ciddiye almadığını, ama artık daha da kötüleştiğini ve üstelik ağrılarının da olduğunu anlatır.

Bu tür tümüyle genel, karakteristiği olmayan şikâyetler ya da rahatsızlıklar, başka her tür hastalıkta da görülebilir ya da en azından geçici olabilirler ve genellikle de kanser hastalığının başlangıcında ortaya çıkarlar. İnsan, yaşamı boyunca pek çok kez bu tür rahatsızlık safhası geçirdiğinden ve önceleri pek az dikkati çektiği için kanser hastalığı tanısı konduğunda genellikle epey ilerlemiş olur. Kanser hiç fark edilmeden, neredeyse gizli gizli bedenin içinde gelişmiştir.

Bu ufak tefek rahatsızlıklarda dışavurulan nedir? Burada ruhun bedenine, kendi aracına olan ilişkisi ortaya çıkmaktadır. Canlı bedensellik sapasağlam olduğu, araç ve ev olarak insanda ruhsal-manevi olana hizmet ettiği ve onunla uyum içinde bulunduğu sürece, insan kendisini iyi hisseder. Ama bu uyum, bu denge herhangi bir şekilde bozulursa, ruhsal olan, canlı bedenselliğin içine doğru, biçimine nüfuz edemez ve onu kullanamazsa, bir uyumsuzluk oluşur ve insan kendisini kötü hisseder.

Bu rahatsızlığın yoğunluğu, ruhsal-manevi olanın bireysel karakterine uygun olarak, insanlarda çeşit çeşittir; ruhsal-manevi olanın bedensel olanla bağlantısının yoğunluk derecesine ya da bedeni ne ölçüde ele geçirip kullandığına göre değişir.

Öte yandan, yaşlı insanlarda ruhsal-manevi olanın kendisini bedensel olandan çözüp ayırması zaten fizyolojik olduğundan, bu rahatsızlıklar pek belirgin değildir, ama tümüyle yaşamın içinde bulunan genç insanlarda önemli olabilir.

Aynı şekilde acı duyma hissi de insanlarda farklı farklıdır. Acıyı duyumsamanın veya ağrı hissetmenin, bedensel kanser tanısıyla da pek ilgisi yoktur.

Ruhsal-manevi olanın, canlı bedenle etkileşiminde bir uyumsuzluğa işaret eden, ama karakteristik olmayan ve ancak kanser hastalığının ilerlemiş safhalarında ciddiye alınan bu şikâyetler yanında, bir de ruhsal yaşantının başka bir düzlemi önemlidir. Bu da insanın kendisini yaşamında, çevresinde, toplumsal ortamında nasıl hissettiğidir.

Kendi bedenselliğinin ruhsal olarak yaşanmasındaki bir uyumsuzluk, oldukça geç ve karakteristik olmayan bir biçimde dışavurulurken, kanser hastası insanın yaşamı ve çevresine göre ruhsal yaşantısındaki uyumsuzluk oldukça erken ve karakteristik bir şekilde ortaya çıkar.

Neredeyse tüm hastalar, özellikle de kadınlar yoğun uyum ve denge ihtiyacından söz ederler. Daima, ailede ya da mesleklerinde uyumu korumaya çaba göstermişler, bu yüzden bazı karşılaşmalardan kaçınmışlar ve kendilerini geri çekmişlerdir. Örneğin “Sürekli verdim, ama çok az alabildim” türünden duygular da çok karakteristiktir. Buna bifiil kendi mesleki yaşamımda da tanık oldum. Hastalar sık sık “Sanki etrafımda bir duvar var, onun ardında yaşam

olduğunu görüyorum, ama ona ulaşamıyorum, bir türlü duvardan öteye geçemiyorum; yaşamım renklerini yitirdi, grileşti" türünden açıklamalar yaparlar.

Bu kısa örneklerde de görüldüğü gibi, ruh kendisini fiziksel olarak ortaya çıkandan, kanser hastalığının belirmesinden çok önce yaşamdan geri çekmektedir. Kendisiyle yaşam arasında bir duvar hissetmektedir. Yaşamın içine dalmaktan ve halihazırdaki uyumu bozmaktan korkmaktadır.

Kanser fiziksel olarak da belirmiş ve hasta tanıyı da öğrenmişse, yaşantılar dünyasının sonunda gerçeğe dönüştüğü hissine kapılır. Kendisini hâlâ yaşamın dışında duyumsar. Yeniden yaşama ulaşmak, artık iyice imkânsızlaşmış gibi görünmektedir.

Kanser Hastalığının Yaşamöyküsü Unsurları

İnsanın yaşamöyküsü de göz önüne alınacak olursa, daha bütünsel bir resim elde edebiliriz. Ruhsal yaşantılar, yaşamın renkliliğini dışavururken, özgeçmiş de yaşamın biçimini, oluşumunu dışavurur. Biyografi doğumla başlayan ve tamamlanmasına ölümle erişen bir zaman biçimidir, zamansal bir varlıktır. Her biyografi biriciktir, hiçbir ötekine benzemez. O, insanın manevi varlık çekirdeğinin yaşamındaki etkileriyle benin biçimlendirmelerinin bir sonucudur.

Kanser hastası insanların biyografilerinde de yine bu çok katmanlı hastalığın anlaşılmasına katkıda bulunacak belli bazı özellikler vardır.

Hastalar sık sık, çocukluklarında çok erken yaşlarda sorumluluk yüklenmek zorunda kalmış ya daha küçük kardeşlere bakmak ya da ev işlerine yardım etmek durumunda kalmış olduklarını, kendilerinden çok şey istendiğini düşündüklerini, arzu edilen bir mesleki hedefe çeşitli dış etkenler nedeniyle ulaşamadıklarını ve daha sonraki yaşam boyunca yitirilmiş bu başlangıç hedefinin ardından yas tutmuş oldukları türünden bilgiler verirler. Ama hemen her zaman kanser hastalığının fiziksel olarak belirmesinden hemen önce olmuş önemli sarsıcı bir yaşantıdan söz edilir. Bu yaşantılar, hastalar tarafından da kendi yaşamöykülerinin önemli kilometre taşlarından biri olarak algılanır ve genellikle şimdiye kadarkinin yitirilmesi şeklinde açıklanır.

Birkaç örnek bunu belirginleştirecektir: Pek çok hasta, çocuklarının büyümesini ve aile bağlarını koparıp evden gitmelerini, do-

kunmuş sıkı ilişkileri, sıcaklığı ve uyumu bırakıp ayrılmalarını, bu tür önemli bir yaşantı olarak anlatır. Daha önce anne olarak üstlendikleri görev, kendilerini tümüyle verdikleri ve yaşam içeriği olan şey, çocuklara ve aileye bakmak, içten içe onlara destek olup onları ayakta ve işler halde tutmak çocuklar gittikten sonra uygulanamaz olur. O zaman genellikle bir iş aranır ve kendilerini yeniden geliştirmek isterler. Ama bu, hastaların söylediklerine göre yeni bir görevdir ve bundan sonraki yaşamları için yeni bir anlam ve içerik bulamamışlardır.

Benzeri bir örnek oluşturabilmek yaşantı da genellikle hastanın kendisine çok yakın bir insanın, kendi yaşamına anlam vermede sıkı ilişki içinde bulunulan insanın yitirilmesidir. Bu insanın ayrılığı ya da ölümüyle kendi yaşamının önemli bir parçası da yok olup gitmiş gibidir. O zamana kadar kendi yaşamında anlam ve içeriği belirleyen, ayrılmaz bir parçası olanın yitirilmiş olduğu duygusu hem özel yaşamda hem de mesleki yaşamda gerçekleşmiş olabilir.

Çalışma hayatındaki yeniden yapılanma, yeni amirler, bilgisayara geçiş vb değişiklikler de özellikle işyerinin kaybedilmesi ya da emekli edilme gibi, bu tür olumsuz örnek oluşturacak yaşantılara neden olabilir. Hastaların çoğu, alışmış oldukları önceki işlerinden çok memnun olduklarını ve işlerinin yaşamlarının önemli bir parçası olduğunu söylemişlerdir.

Kanser Hastalığının Fenotipi

Kanser hastalığını çeşitli düzlemlerde inceledik. Önce bedenin bütünsel düzeni içinde, kanser tümörüyle kendi başına buyruk bir yaşama alanı oluşturan karsinomun fiziksel görüntüsünü ele aldık. Bu tümör, belli ölçüde bireysel organizmanın düzenli yaşam bağlamı dışına çıkmıştır ve artık sadece kendi yasaları uyarınca yaşar. Bu sırada urun fiziksel görüntüsü biçimsiz bir çoğalma gösterir ve bu arada da beden organlarının bütünsel biçimi ve oluşumu hasara uğrattırılır. Bunlar önceleri fark edilmeden oluşur. Beden, içinde olup biten değişikliği algılamaz.

Kanser hastasına, kendisini nasıl hissettiği sorulduğunda, başlangıçta bedeninde oluşan değişikliği öznel olarak algılamadığını görürüz. Ancak giderek artan büyüme sonucu, o sözü edilen ve karakteristik olmayan bazı rahatsızlıklar hissedilmeye başlamıştır.

Buna göre kanser hastalığını çeşitli boyutlardaki görüntüleriyle ele alabiliriz:

- **Bedensel boyut:** Beden organlarının bütünsel, düzenli biçimi yitirilir. Organizma, kendi başına buyruklaşana ve yabancılaşana karşı kendisini sınırlayıp koruyamaz hale gelir.
- **Genel sağlık durumunun duyumsanması boyutu:** Kanser hastası insan başlangıçta bedeninde oluşan fiziksel ve yaşam-sal süreçlerin farkına varmaz. Sonra yavaş yavaş karakteristik olmayan genel sağlık sorunları baş gösterir.
- **Ruhsal boyut:** İnsanın ruhsal yanı kendisini yaşamdan geri çeker. Dünyayla değiş tokuş kesintiye uğramış, yaşam renkliliğini yitirmiştir.
- **Yaşamöyküsü boyutu:** Yaşamın yeniden biçimlendirilmesi için dönüm noktası olan önemli yaşantıların üstesinden gelmek güçleşir ve yenilikler bir türlü gerçekleştirilemez, her şeyle bir engelleme olduğu sanısı egemendir. Yaşam içeriğinin yitirildiği duygusu yaşanır.

Kanser hastalığının bu fenotipi, bugün artık bilinmekte ve bu şekilde açıklanmaktadır. Ama bu bilgiler, birbiriyle ilişkisiz bir şekilde öylece yan yana dururlar, zira bilimin tek boyutlu bir insan resmi vardır ve bunun ötesinde bir bütünlük geliştirmezler.

Kanser Hastalığıyla Baş Edebilme ve Terapi

Daha önce söylenenlerin ışığında kanser hastası insanın da yar-dımıyla bir tedaviye başlama olanağı ortaya çıkmaktadır. Çabalar, insanı yeniden yaşama kazandırma yönünde olmalı, insanın manevi-ruhsal yanının bedenle ve yaşamla yeniden bağlantı kurması yolunda etkin olunmalıdır.

Konuşma terapisine yönelik doktor ve psikologlar, bu gerekliliği gör-rüyorlarsa da modern tıp, diğer bir deyişle doğa bilimlerine yönelik tıp hâlâ kanser hastalığının bedensel manifestolarına bakmakta ve diğer yanına hiç anlayış göstermemektedir. Tümörü yalnızca bir maddesel yoldan çıkma olarak görmekte ve bunu elindeki her türlü araçla orta-dan kaldırmaya çalışmaktadır.

Bugün bu genel geçer kanser tedavi yöntemlerine kısaca bir göz atalım. Eskiden beri yürütülen tedavi sistemlerini halen hâlâ şu üç kavramla açıklamak mümkündür: Çelik=ameliyat, ışıın=radyoterapi, kimya=hormon ve kemoterapi.

Ameliyat, yani kanser tümörünün kesilip alınarak çıkarılması, binyıllardır uygulanagelen bir yöntemdir. Eski Mısır'da ve Babil'de de kanser hastalığı biliniyordu ve dağlayarak ya da ampütasyonla tedavi ediliyordu. Hippokrates (İÖ 460-375) kanseri son derece kesin şekilde tanımlamış ve "dört beden sıvısı öğretisi" yle açıklayarak, ameliyatla olaya el atma konusunda uyarmıştır.

O zamanki kanser tedavi bilgilerini Aulus Cornelius Celsus (İÖ 25-İS 50) tarih başlangıcı sırasında şöyle özetlemiştir: *"Bazıları dağlamayı, bazıları asitle yakmayı denediler, ötekiler bıçakla kesip çıkardılar ve bunların hiçbirisi işe yaramadı; aksine dağlama sonrası kanser uru aniden uyarılarak öfkeli bir hale girdi ve bu yüzden büyümesi daha da körüklenmiş oldu, sonuç ölüm oluncaya kadar. Kesip çıkarmak da yara iyileştikten sonra urun yeniden oluşması ve nüksetmesi sonucu yine ölüme götürdü. Öte yandan kaba güce başvurmayanların çoğu, hafif etkili ilaçlarla pansuman yaparak ya da yıkayarak belayı yumuşatmaya çalışanlar, daha uzun yıllar yaşadılar."*

Bundan sonraki tıp tarihinde de daima bu iki görüşün yanlıları olmuştur. Şimdi de ameliyatla tedaviye karşı çıkan ünlü uzmanlar vardır. Burada önemli olan, "ameliyat yapılmalı mı, yapılmamalı mı"dan ziyade artık "ne ölçüde ameliyat yapılmalı" olmaktadır. Bazı uzmanlar radikal ameliyatı önerirken, bazıları da mümkün olan en çekingen müdahale taraftarıdır. Özellikle meme kanserinde durum böyledir. Daha önce yaygın olarak total ampütasyon yapılırken, artık göğsün tamamının alınması uygulanmamaktadır.

Kanser hastalarının yalnızca % 50'si ameliyatla tedavi edilebilir oldukları halde, ameliyat artık kanser tedavisi dışında düşünülemez bir olgu haline gelmiştir. Kanser tümörü henüz başlangıç safhasındaysa, yani küçük ve lokal sınırlanmış haldeyse, özellikle ameliyat edilir.

Wilhelm Röntgen 1895'te kısa dalgalı elektromanyetik ışınları keşfettikten hemen sonra, o zamanlar teşhis için kullanımında cilt değişiklikleri yapan etkisinin farkına varılmış ve röntgen ışınlarının doku ya zarar veren etkisi erkenden anlaşılmıştır. Bu etkinin terapi yolunda kullanılmasına çalışılmıştır.

20. yüzyılın başında olumlu tedavi sonuçları yayınlandıktan sonra, ışın tedavisi iyice geliştirilmiş ve yaygınlaşmıştır. Fizik bilimindeki gelişmeler, yeni teknik imkânlar ve “ışın biyolojisi” adı verilen yeni bilim alanı bunu kolaylaştırmıştır.

Bugün ışın terapisi artık ameliyatla kombinasyon halinde uygulanmaktadır ve kanser tedavisinde kullanılan iki sistemden biridir. Işın tedavisinin prensibi, kötü huylu hücrelerin öldürülmesidir. Ama burada sorun, ışınların organizmadaki sağlıklı hücreleri de öldürmesidir ve terapötik başarı bu nedenle, dejenere hücrelerin göreceli duyarlılığının etraftaki sağlıklı dokudan daha fazla olmasına bağlıdır. Yani Morbus Hodgkin ve rahim ağzı kanserinin belli bir türü gibi ışına duyarlı kanser türleri, mevcut ışınlama tekniğiyle dokuda fazla ışın hasarına neden olmadan iyi sonuç verebilmektedir. Ama kanser türlerinin çoğu ışınla tedavi edilemez, zira tüm kötü huylu hücrelerin imha edilmesi için gerekli ışın dozlaması, hastayı bile öldürebilir.

Modern tıbbın üçüncü sacayağı olan kemoterapi son otuz yıldır fırtına gibi gelişmiştir. Bu tedavi I. Dünya Savaşı’nda kullanılan kimyasal savaş maddelerinin daha sonraki yıllarda kemik iliğine zarar vermiş olduğunun ve röntgen ışınlarında olduğu gibi, hücrenin DNA’sına değişiklik etkisi yaptığının anlaşılması üzerine gelişmiştir. Sonra bu tür pek çok ilaç yapılmış ve her birinin değişik doku ve hücrelerin gelişim safhalarına göre değişik etkileri olduğu anlaşılmıştır. O nedenle şimdilerde birbirinin etkisini tamamlayan çok sayıda ilaç kombine edilerek uygulanmaktadır. Bu ilaçların uygulanma zaman aralıkları ve dozları da çok çeşitli olabilmektedir.

Öte yandan gerek kimyasal terapinin gerekse ışın tedavisinin hücre ve doku imha edici etkileri, yalnızca kanser hücreleriyle sınırlı kalmakta, aksine özellikle göze bölünme oranı yüksek dokuların sağlıklı hücreleri de yoğun hasara uğramaktadır. Bu yüzden bağışıklık sisteminin, kemik iliğinin ve sindirim sistemi iç cidarının hasara uğraması gibi yoğun yan etkiler ortaya çıkmaktadır. Bu yan etkiler doza bağlıdır ve bu yöntemlerin kullanımını sınırlamaktadır.

Ayrıca kimyasal terapide görülen yoğun bulantı ve kusmayla saç dökülmesi de belirgin hafif yan etkilerdendir. Öte yandan pek çok hasta, artık tümüyle kendisi olamamak gibi bir duygudan, bedenine eski gibi sahip çıkamama duygusundan söz etmektedirler.

Özellikle meme kanseri, rahim kanseri ve prostat kanserinde uygulanan hormon terapisi de ayrı bir ilaç tedavi türü olmaktadır. Her meme kanseri türü bu uygulamaya cevap vermez, ama yan etkilerinin kimyasal terapiye göre nispeten daha az olduğu görüşü yaygındır.

Günümüzde uygulanan terapi yöntemlerinin ağır etkilerini kısaca görmüş olduk. Bu terapileri başarı bakımından hastalardan alınan sonuçlarla karşılaştıracak olursak, örneğin Frankfurt am Main Kanser Araştırma Merkezi verilerine göre, kimyasal terapi uygulamaları sonucunda hastaların sadece % 8,6'sının iyileşmiş olduğunu görürüz. Amerikalılar ışınlama, hormon ve kimyasal terapinin, uygulanan 400.000 hastanın ancak birkaç bininde etkili olduğunu söylemektedirler, yani başarı oranı % 3-4 gibidir. Kimyasal terapinin o çok abartılan başarıları, daha ziyade ender rastlanan örneğin erbezi, lenf bezi kanserleri ya da lösemi gibi çocuk kanseri türlerinde görülmektedir. Ama sık görülen türler olan akciğer, bağırsak ve meme kanseri bu terapi yöntemleriyle pek çözölememektedir.

Bu sarsıcı bilgilere rağmen, bu terapi türlerinin geliştirilmesiyle daha çok başarı elde edileceğine inanılmaktadır. Modern tıp konuyu hâlâ moleküler-biyoloji düzleminde bir kaza olarak adlandırmakta ve daha önceki durumu yeniden tesis etmek için, kanserli dokuların çıkarılmasının ve imha edilmesinin yeterli olacağına inanılmaktadır. Bu bakışa göre, her gelişme düşüncesi yabancı bir maddedir.

Başarıyla ameliyat edilen ve tümörü metastaz yapmadan başarıyla çıkarılan hastaya, "her şey halloldu, artık hiçbir şey olmamış gibi yaşamınıza devam edebilirsiniz" denmekte ve o insanın tüm gelişme ve değişme şansı elinden alınmaktadır.

Fiziksel olarak dış görünüşte bir iyileşme, manevi-ruhsal gelişme imkânlarında bir engelleme doğurur. Kimyasal terapi ve ışın terapisinin de bu bakış açısıyla yeniden ele alınmaları gerekir. Bu terapi türü, kanser hücrelerinin dışardan imha edilmesini üstlenmiştir.

Modern tıpta onkolojide uygulanan terapi sırasında insanın direnci, diğer bir deyişle bağışıklık sistemi aşırı ölçüde zayıflatılır. Bugün bu, sadece olumsuz bir yan etki gibi görülmekte ve bu olgunun gerçek ve önemli anlamı göz ardı edilmektedir. İnsanın bağışıklık sisteminin fizik olarak ölçülebilir bu parametreleri, insanın kendisini onların sayesinde yabancı etkilere karşı koruduğu ve entegritesini sağladığı manevi-ruhsal güçlerin bedensel araçlarıdır. Bu aracın imha edilme-

si, insanın manevi-ruhsal yanının kendisini daha da geri çekmesine neden olur ve bu yüzden gelişmesi engellenmiş olur. Işınlamanın ve kemoterapide kullanılan maddelerin kendilerinin kanser yapıcı oldukları da böylelikle anlaşılabilir.

Modern tıbbın yalnızca maddesel olana yönelmiş bu tek boyutlu terapisinin insanın bütününde iyileştirici etki etmesi de zaten beklenemez. Yine de bizim bu tedavi yöntemlerinin hepsini birden tek yanlı olarak kötülememiz yanlış olur. Öncelikle bu terapi uygulamalarının etkilerini insanın bütünlüğüyle ilişkilendirip karşılaştırmamız gerekir. Seçilen tedavinin etkili olup olmayacağı bireye göre değerlendirilmelidir. O zaman, insanın bütününe ele alıp uygulayacağımız tedavi sisteminde belki yan imkân olarak yararlanabileceğimiz ve yan etkilerini daima göz önünde bulundurmamız gereken teknik olanaklar olarak kullanma ihtimali her zaman mevcuttur.

Rudolf Steiner daha 1920’de ökseotunun özel olarak hazırlanmasıyla, kanser hastalığına özgü bir ilaç bulunduğunu ifade etmişti. Antropozofili tıbbında yetmiş küsur yıldır ökseotu kansere karşı ilaç olarak kullanılmaktadır ve bu uygulamalar sonucunda gerçekten de manevi-ruhsal olanın bedensellikte daha yoğun faaliyette bulunduğu gözlemlenmiştir. Bunu, beliren bedensel semptomlarda ve hastanın kendisini sağlık bakımından iyi hissetmesinde ve hastanın teşhis ve tedavi sonrasındaki olumlu yaşamında izleyebiliriz.

Beden ısısındaki artış, ateşin çıkması, ısı organizmasının faaliyete geçirildiğini göstermektedir. Bu da manevi-ruhsal olanın bedende daha güçlü faaliyet halinde olduğunun göstergesidir. Ruhsal coşkuyla nasıl ısınıyorsak, ateş de bedensellikte bilinçdışı bir manevileşme ve coşkuya işaret eder. Tedavi sonrası hastalar kendilerini daha hafif hissettiklerini, daha çok enerjik olduklarını, iştahlarının açılmaya başladığını, yaşama karşı daha çok ilgi ve neşe duymaya başladıklarını söylediklerinde, manevi-ruhsal faaliyetlerin yoğunlaşmış olduğu anlaşılmaktadır.

Öte yandan, sanat faaliyetleri de biçimlendirmeye yönelim bakımından ısrarla üstünde durulması gereken terapi uygulamalarındandır. Sanat, yaşamı zenginleştiren ve renklendiren bir unsurdur.

Ayrıca hastanın içinde yaşadığı ortam, akrabaları ve yakın arkadaşları da ele alınmalıdır. Çevresinde onu anlamak isteyen, onu olduğu gibi kabul eden, ona yardım etmek ve refakat etmek isteyen, onu

seven insanlar olduğu duygusu; bu sıcaklık veren, yüreği ısıtan duygu çok önemlidir.

Bu sıcaklığı hissettiği her an hasta kendisini daha hafif ve güçlü hissedecektir. Kanserle mücadelede bu sıcak duygu pek çok terapi şeklinden daha anlamlıdır.

Kitabımın bu sınırlı sayfalarında kanser hastalığının tüm yanlarını ele almam mümkün değil ancak bu rahatsızlıkta farklı bir pencere açmak istiyorum.

“Neden kanser oldum?” “Neden ben?” sorusuna yanıt aramaya çalışmak istiyoruz. Bu “neden” ve “niçin” sorularını yanıtlamak, bize spekülatif, yararsız ve anlamsız geliyor. Ruhsal-manevi olanın kendisini canlı bedensellikten geri çekmesinin ardında yatan zamansal neden, yaşamımızdaki önemli bir olaydan mı, yetişmemizdeki bir hatadan mı, yoksa kaderimden mi kaynaklanıyor?

İnsan olmamız, manevi olanı dünyevi olanla bağdaştırmamızı gerektirmektedir. Ve ruhsal-manevi yanımız bu faaliyet içinde bireyselliğimizi geliştirebilir. Böylece dünyevi olan da değişikliğe uğrar ve manevi olanın damgasını yer. Bireyin bu gelişme olanağı, en önemli ögedir, çünkü sonsuz bir karakteri vardır ve ölümün de ötesinde süregitmektedir.

Luther’in dediği gibi, “Yarın dünyanın sonunun geleceğini bilsem de bugün bir elma ağacı dikerim.” Yani yaşadığımız sürece ayakta kalmayı ve bir şeyler yapmayı sürdüreceğimiz kesindir. Yaşamdaki faaliyetimiz sürekli bir tohum ekme ve biçmeden ibarettir. Hasadı başka bir mevsimde alabiliriz. O nedenle, geriye bakarak hastalığın zamansal nedenlerini araştırmaktansa, “Ne yapabilirim?” “Kanser hastalığıyla uğraşımda bana ne gibi yeni gelişme olanakları veriliyor?” diye sormak ve bunların bilincine varmaya çalışmak ve sakin olmak daha anlamlı ve yararlı olacaktır.

Tam da burada rahmetli hocam Prof. Dr. F. Herget’in kanser tanısı konulan hastayla yapmış olduğu konuşmayı özetleyerek sizle paylaşmak istiyorum. Bu konuşmaya ilk tanıklık ettiğimde hocama çok kızmıştım ancak süre içinde konuşmanın derinliğini kavradım. Hâlâ her gün ona minnet duygum katlanarak artıyor. Çünkü bugün geldiğim noktada ve yaşamı daha farklı ve dingin algılamamda onun çok büyük katkısı ve emeği var.

Hocam Prof. Dr. F. Herget kanserli hastaya tanıyı açıklamıştır: “Siz çok şanslı bir insansınız. Size kanser tanısı konuldu. Günümüz koşul-

larında birçok coğrafyada savaşlar, trafik kazaları, çevre kirliliği ve insan kirlenmesi var. Gencecik insanlar sevdiği herhangi bir insanla vedalaşmadan evden çıkıyor ve trafik kazası geçiriyor ve eve dönemiyor. Ya da savaşa gidiyor ve dönmüyor. Oysa siz içinizde hiçbir özlem kalmayacak derecede, istediğiniz ve yıllardır hayal ettiğiniz her şeyi gerçekleştirecek durumdasınız. Bedeniniz size bir uyarı verdi. Bir şekliyle ihmalkâr davrandığınızı düşünüyor. Bu hastalığı sizin bedeniniz yarattı ve bunu bedeninizin uyarılarını dikkate alarak çözebilirsiniz. Hastalığı kabul etmek ve sorunlu olan organ ve dokuya dokunarak onu sevmek tedavi üzerinde en az % 50 etkilidir. Bağışıklık sisteminiz bu hastalıkla baş etmek için en az % 25 etkili. Tüm tıp camiasının ve modern tıp+tamamlayıcı tıbbın yapacağı en fazla % 25'tir. Görüyorsunuz ki bununla baş etmek ve tedavide bizim yapacaklarımızdan daha çok sizin duruşunuz, hastalığı kabullenişiniz ve bağışıklık sisteminiz önemlidir.”

Bugün bu konuşmanın derinliğini anlıyor ve bu çerçevede hastalarımı ilgileniyor ve tedavi yolculuklarında onlara rehberlik ediyorum.

Öncelikle hastalığın hasta tarafından kabul edilmiş olması gerekir. Bu kabul etme süreci genellikle uzun sürer ve belirsizliklerle, endişeyle doludur. Hastanın yardım ve desteğe ihtiyacı vardır. Bu süreç sonunda kanser hastası insan, bu hastalığın kendisi için çok özel bir anlamı olduğunu idrak eder.

Sonunda kendisiyle baş başa kalıp kendi kendisiyle tanışmak üzere kendisiyle tartışmaya başlayabilecektir ve bunu yapar; kendi üzerinde pedagojik faaliyette bulunmaya, kendini yetiştirmeye ve dönüştürmeye başlar. Hastalığı yenemese bile bilinçli olarak ruhta ve bilinçdışı bedende yürütülen bu hastalıkla baş etme ve kendisiyle karşılaşma, tanışma faaliyeti, ruhsal-manevi yanının gelişmesiyle eşdeğerlidir. Bu sayede bilinçli olarak tohum ekme ve biçme faaliyeti başlamıştır, meyveler ya da hasat başka bir mevsime de kalabilir, hatta dünyevi varoluşun bitmesinden sonra da alınabilir.

Bedende ve yaşamda küçük ölçekte gözlemllediğimiz bu manevi-ruhsal olanın kendisini ritmik bir şekilde bedenle birleştirmesi ve yeniden çözmesi olayı, büyük ölçekte de gerçekleşmektedir. Doğum kapısından geçerek ruhsal-manevi varlık olarak dünya yaşamına da liyoruz, onunla birleşerek dünyada etkinlikte bulunuyoruz ve sonra kendimizi bundan kurtarmak ve bu dünyadan çözmek için yeniden ölüm kapısından geçerek özgürlüğe kavuşuyoruz.

Dünyada varoluşumuz, buradaki yaşama dalarak içinden geçiş sürecimiz boyunca bireysellik geliştirmek ve meyvelerini manevi yaşama taşımaktadır. Böylece enkarnasyonların içinden geçiş sürekli bir manevi-ruhsal gelişme gerçekleşmektedir.

Kanser hastalığının ikili bir içyüzü vardır: Bir yandan tipolojik olarak tanımlanabilir bir ruhsal yapı öngörmektedir ki biz buna “Kanser psikoza” diyoruz, yani kanser ruhu; öte yandan kanser, zamanımızın dünya çapında yaygın tipik bir hastalığıdır ve bu yaşadığımız zamanın getirdiği faktörler yanında, kanser oluşumunun bireysel faktörleri çok geri planda kalmaktadır.

Kanser, kişisel ruhsal özelliklerden ve bireysel yaşamöyküsünden bütünüyle bağımsız şekilde insana yapışkan olan “zamanımızın bir hastalığı” şeklinde algılanmaktadır. Kanser ruhu için tipik karakteristiklerden hiçbirine uymayan bu tür kanser hastası insanlar hepimizin yakın çevresinde bulunmaktadır. Bu insanlar sanki “bu çağın çocukları” oldukları için bu hastalığa yakalanmışlardır ve özel bir görev üstlenmişlerdir. Bu da kişisel kurban verme olarak algılamaya kadar gidebilir. Öte yandan, hastanın bu kaderi, ev ödevi olarak ele alıp idrak etmesi ve kabul etmesi, hem kendisi hem de çevresi ve dünya için önemlidir. Kanser, hasta olan insanla duyarlı bir iletişim içinde kazanılabilen ve her iki taraf için de zenginleştirici olan bir deneyimdir.

Kanser hastalığının bireysellik ötesi faktörü de “kanseri dünyası” ya da “kanseri çağı” olarak tanımlanabilir. Her kanser hastası insanda kanser oluşumunun, kanser ruhunun ve kanser dünyasının her iki kutupsal koşulu, “Ben” ve “Dünya” olarak her insanda farklı bireysel ağırlıkta olmak üzere, insanın iç ve dış yazgısı olarak birbiriyle karşılaşır.

Kanser hastası insan, bir kurban anlamında bu hastalığı kendi kişisel yazgısı içine almışsa, elbette zamanımızın bir temsilcisidir. Bunu ev ödevi olarak algılayıp idrak ederek kabul edebilmesi sayesinde, çağımızda ve dünyamızda bulunan zararlı ve hasta edici etkilerin üstesinden gelebilir ve insanlığın kendisini bundan kurtarmasına katkıda bulunabilir.

Duyarlı ve önyargısız bir insan, kanser hastasıyla ilişkisi sırasında, koşullarını ve nedenlerini alışageldiğimiz düşüncelerle kavrayamadığımız bir hastalığın yazgısında, anlam yüklemelerin kendisini insanda nasıl dışavurduğunu sık sık yaşayabilir.

İnsanın bedensel yapısında ve biçiminde, endamında, yürüyüşünde, davranışlarında ve mimiklerinde algılayıp tanıdığımız ve kalıttan

gelen tohum temelinde bedensel biçim olarak gelişen kişiliğin BENİ, kendisini nasıl dışavuruyorsa, insanın zaman kalıbı, zamansal biçimi olan yaşamöyküsünün temelinde de manevi bir tohum yatmaktadır.

Demek ki kanser hastalığı insanlığın tümü için bir kendini tanıma ödevidir. Kanser hastası insan, doktor için bir tedavi ödevi ve insana duyulması gereken saygı için bir çağrı oluyor. Hepimiz, hasta olsak da olmasak da, akraba ya da yardımcı olsak da kanser dünyasını değiştirmek, kanser ruhuna kendisini dönüştürme imkânı vermek ve kanser hastası insana yardım etmek için gerekli algılama ve öğrenme duyarlılığıyla harekete geçme gücü geliştirme yoluna çağırılmışız demektir.

İnsanlık tarihinin her safhasında kendine özgü “zaman hastalıkları” ortaya çıkmıştır. Bunlar tüm halk tabakalarında çok sayıda görülen “kitlesel hastalıklar” olarak belirirler ve tehlikeli, her halükârda hemen tedavi edilmesi gereken hastalıklar sınıfına girerler. Daha önceki yüzyıllarda bu epidemik hastalıklar cüzzam, kolera, veba olarak görülürken, daha sonra çiçek ve frengi olarak yayılmış geçen yüzyılda da özellikle verem olarak ortaya çıkmıştır.

Zamanımızda bulaşıcı hastalıktan ölme oranı hızla düşerken, kronik hastalıklar hızla artmaktadır. Kalp ve dolaşım hastalıkları ve kanser bu kronik hastalıklara dahildir.

Bulaşıcı hastalıklar 1925-1970 arasındaki yıllarda % 20’den % 4’e gerilemiş, buna karşın kalp ve dolaşım hastalıkları % 15’ten % 50’ye çıkmıştır. Aynı dönemde kanser hastalığı oranı % 8’den % 24’e çıkmıştır. Eğilim aynı şekilde sürmektedir. Sanayi ülkelerinde artık neredeyse her üç kişiden biri kansere yakalanma olasılığına sahiptir.

Dünya Sağlık Örgütü WHO’nun raporlarına göre, tüm kanser türlerinin % 80’i doğrudan ya da dolaylı olarak çevre faktörlerine bağlıdır. Yani kanserojen bir dünya var ve kanser bu çağın vebası olarak gösteriliyor.

Toprakta, havada, suda ya da kullandığımız enerji türlerinde kimyasal zehirlerin ve çevre kirliliği faktörlerinin büyük payı olduğu ortada, ama bunlar insanların ancak bir kısmında kanserojen etki yaratıyor. Öte yandan, içsel insani faktörler de önemli bir rol oynuyor.

Bir kanser hastalığının gidişatı, sadece histolojik ve patolojik tanıya, kanser hücrelerinin ve dokusunun ne kadar ayrılmış ya da ayrışmamış olduğuna bağlı değildir. Bir kanser tümörünün hastalanan insanın kendisiyle, yazgısıyla ve hastalığıyla ne yaptığı ya da nasıl

baş etmeyi öğrendiği olgusundan ayrı ve özerk büyüdüğü söylene-
mez.

Farklı, ama karşılaştırılabilir kanser hastalığı olan kişilerin ruhsal ve yaşamöyküsü faktörleri nasıl ele alıp işledikleri ve hastalıklarının anlamına ilişkin soruyu nasıl ele aldıklarına göre, hastalık gidişatının yaşam kalitesi ve yaşama süresi bakımından büyük farklılıklara yol açtığı bir gerçektir. Kısacası hastalık yoktur, hasta vardır. Hastalık türü aynı gibi görünse de her insanda ortaya çıkış nedeni ve klinik gelişimi kişiye özgüdür.

İnsanın yazgısının ve ruhsal-manevi kişiliğinin bireysel koşulları, bir hastalık ve onun gidişatı için çok önemlidir. Tümör türünün histolojik tanısına, bulunduğu yere, yayılmasına ve metastaz durumuna dayanarak, kanser hastası bir insana ileriye yönelik yorum yapmak, insan onuruna aykırı ve doktor sorumluluğuna ters bir davranıştır. Zira insanın tekliliği ve bir kerelik olma halini görmezden gelmekte ve değersiz görmektedir. Aynı zamanda bu, sadece bedene yönelik bir insan görüşünün sakatlığını açığa vurmaktadır.

Kanser hastalığının anlaşılması ve tedavisi, bugün fakirleşip yozlaşmış bir materyalist insan görüşünün artığı durumundadır. Kanser, sadece geniş yaygınlığı yüzünden değil, aynı zamanda sadece gözesel, maddesel bir sorun olduğu görüşü bakımından da zamanımızın bir hastalığıdır.

Böylece kanser hastalığının zamanımızdaki yaygınlığı konusunda üç bakış açısı belirginleşiyor:

İnsanı kanserojen maddelerle yavaş yavaş, ama sistematik şekilde zehirleyen kimyasal çevre olarak kanser: **‘Dünya kendi çocuklarını hasta ediyor.’**

Bir kanser hastalığının dışavurması için gerekli önkoşul olabilecek bir yapısal defo, en azından bireysel bir ruhsal faktör olarak kanser ruhu: **‘Ruh bedenini hasta ediyor.’**

Daha üst düzlemde bir neden: Düşüncede, duyguda, davranışlarda, beslenmede, çalışma ve dinlenmede, yaşamın biçimlendirilmesinde ve yaşamın anlamı sorunsalında infiltre olmuş maddeci insan ve dünya görüşü: **‘Zaman çocuklarını hasta ediyor.’**

Bu arka planı göz önüne alarak tekil yaşam öykülerinde izlediğimiz kanser hastalığı, zamanın tininin bir “özel dersi” gibi görünmektedir. Bu sayede insanlara yeni düşüncelere varabilme şansı verilmekte, yepyeni bir düşünme yeteneği olanağı sunulmaktadır.

Hastalıkları belirgin olarak çevresel zehirler, gıda maddeleri ve ilaçlardan kaynaklanan insanlar birinci gruba girmektedir. Hastalıkları bir kanser ruhuna dayanan grup ise şu sıra en kalabalık grubu oluşturmaktadır. Bedensel organizasyonlarına kadar zamanımızın kurbanları diyebileceğimiz, özellikle çocuklarda görülen kanser hastalıkları ise üçüncü gruba girmektedir.

Yüklenmeler ve bunlardan arınma	
Eksojen yüklenmeler	Eksojen yüklenmeden arınma
<i>Karsinojen maddeler</i> <i>Toksinler: Hava, gıda, bağırsak ve su</i> <i>Uyuşturucu toksinler</i> <i>Yanlış beslenme</i> <i>Ağır metaller</i> <i>İlaçlar</i> Radyasyon Jeopati <i>Elektrosmog</i> <i>Virüsler, bakteriler, mantarlar</i> <i>Parazitler</i> <i>Odak-Bozucu alan</i> <i>Aşırı kilo</i> <i>Bedensel stres</i> <i>Ağrılar</i>	• Uzak durma • Detoksifikasyon • Oruç diyeti • Bağırsak temizliği • Karaciğer temizliği • Amalgam arınma • Parazit tedavisi • Nefes çalışmaları • Böbrek çayları • Nosodlarla arınma • Asit azaltıcı tedavi • Yapı biyolojisi • Bozucu odak ve alan eliminasyonu için NT (Baş, bağırsak, yaralar) • Beslenmenin düzenlenmesi • Ağrı tedavisi
Endojen yüklenmeler	Endojen yüklenmeden arınma
Ruhsal çatışmalar Korku, öfke, üzüntü Varlık Sağlık Meslek, para veya parasızlı Kabul görme	Çatışmaların çözümü • NLP • Time-line • Hipnoz tedavisi • Regresyon • Psikokinezyoloji • Meditasyon

İlişkiler
Öz farkındalık

- Yaşam değişimi
- Stresi yok etmek
- Güven, sevinç
- Bırakmak, aşk/sevgi

TARİHTE KANSER VE KANSER HASTASININ PSİKOLOJİSİ

Modern tıp için kanser hastalığı hâlâ sadece bedensel, hücresel bir hastalığın en güzel örneğidir. 19. yüzyılın son otuz-otuz beş yılı içinde kanser ve psikoloji kavramlarını resmen bir araya getirmek, herhalde hiç kimsenin aklına gelmezdi. Kanser sadece hücresel bir hastalık olduğu inancı yeni yeni yükselmekteydi. Kanser, hücrelerin neslinin bozulması olarak görülüyordu.

1869'da Innsbruck'ta yapılan 43. Alman Doğa Araştırmacıları ve Doktorları Toplantısı'nda verdiği konferansta, ünlü patolog **Rudolf Virchow**, "Hastalığın, o çok aranan temeli, değişikliğe uğrayan hücrede **yatıyor**." açıklamasını yaptı. Böylece kurucusu R. Virchow olan hücre patolojisi, yaklaşık yüz yıl boyunca tıp ve fen bilimlerinin düşüncesine egemen oldu. Ve bugüne kadar da bu görüşün üstesinden gelinebilmiş değildir; hele bir psiko-onkolojiden söz etmek, psikolojiyle kanser arasında bağlantılar varsaymak, resmi tıbbın asla göz yummayacağı bir şeydir. Hücre patolojisi bilimsel tıp doktorunu, hastalığın esasına bakışında sözün tam anlamıyla tek gözlü yapmıştır, yani mikroskopta tek gözle bakış, burada karşılığını bulmuştur.

Tıp bu tek gözlü bakışını geliştirmeden çok önce, neyse ki her iki gözüyle uyanık bir şekilde kanser hastası insanın fenomenlerini izleyen ve kavramaya çalışan yeterli sayıda doktor ve araştırmacı olmuştur! K. H. Bauer'in de formüle ettiği gibi, onlar için, "kanser sorununun kökeni, daima kanser hastası insandı."

Kanserle psikoloji arasındaki bağlantıyı keşfedenler psikiyatrlar, psikoterapötler ya da psikologlar olmadı, aksine kanser hastalarıyla sürekli ilişki içindeki tıp doktorları bu bağlantıya dikkat etmek durumunda kalmışlardır. Nasıl kanser psikolojisi psikologların bir buluşu

değilse, kanser hastalığı ve gidişatıyla hastanın ruhsal yaşamı arasındaki ilişki de bu pek ileri (!) sayılan yüzyılımızın bir buluşu değildir. Bu tıbbi anlayış, bizim Batılı tıp bilimsel düşüncemiz kadar eskiye dayanmaktadır.

Zaten kanser hastalığı da sadece bu yüzyılın hastalığı değildir. Dünya literatürünün en eski şifa bilim kitaplarından biri olan Hindistan kökenli “Ramajana”da (İÖ yaklaşık 2000 yıl önce) ve Mısır kökenli “Eber Papirüsü”nde (İÖ 1500 civarında) kanser hastalığının belirtirenden söz edilmektedir.

İsa’dan önce 4. yüzyılda Hippokrates tıbbında, kanser hastalığındaki beden-ruh bağlantısından ilk kez söz edilmektedir. Hippokrates (İÖ 460-377) bu hastalığa “Carzinoma” adını da vererek, onu “dört beden salgısı öğretisi” uyarınca (Humoralpatoloji) kara safranın olmasından kaynaklanan, toprağımsı, katı, soğuk ve insan organizmasının ölüme eğilimli yanından kaynaklanan bir hastalık olarak karakterize etmiştir. Burada dünyayı ve canlıları toprak, su, hava ve ateş (ısı) gibi dört elementin bileşimi olarak yaşayan ve bunun temsilcileri olarak da humoralpatolojide insan organizmasındaki dört sıvıyı bulan ve gören Sokrates öncesi doğa filozoflarının antik elementler öğretisi okunmaktadır. Bu beden sıvılarının eski Yunanca adlarından yola çıkarak, yaşanan ve bilinen, tanılanan bir ruh-beden birlikteliğinden/bağlantısından dört ruhsal yapıyı (Temperament) melankolik-hüzünlü, flegmatik-ağırkanlı, sangüenik-sıcakkanlı ve kolerik-öfkeli mizaçlar olarak isimlendirdiler. Buna göre kanser hastası insana tekabül eden ruhsal kalite, melankolik tempereman (hüzünlü) olmaktadır.

Ruhsal yapıyla bedensel hastalık arasındaki bu en erken bağlantı tanımlaması, kanser açısından iki bin yıldan fazladır süregelen tıp ilerlemelerine rağmen böyle kalmıştır. Melankolik ruh yapısı olan insanlar, örneğin sıcakkanlı insanlara nazaran daha çok kansere yakalanma eğilimindedirler.

Özellikle İmparator Marcus Aurelius’un özel doktoru olan tanınmış Romalı doktor Galenus (131-203) Carzinoma kavramının son derece net bir tarifini vererek, meme kanserinin cildin ışınlar bir noktada birleşiyor-muşçasına yara oluşturma resmini, bir çağanozun bedeninden çıkarak dairevi yayılan kol ve bacaklarına benzeterek (carcinomus) karşılaştırmış ve melankoliyle kanser arasındaki ilişkiyi, her ikisinde de o insanda kara safranın olması nedeniyle ortaya çıkması şeklinde açıklamıştır.

Bugün hâlâ geçerli ve doğru olan, bir organizma içindeki alışılmış büyüme ve çoğalma nitelemesini de Galenus yapmıştır.

Buna göre, doğayla uyum içindeki bir büyümeyi (fizyolojik hiperplazi), örneğin hamilelikte meme bezlerinin ve rahmin büyümesi gibi, bir organın alışılmış olmayan, ama hastalıklı da olmayan büyümesi olarak algılıyoruz. Her iki büyüme de hamilelik bitince yeniden eski haline döner. Öte yandan örneğin bir kemik kırığından sonra rastlanan kemik dokusu yumrularının oluşumunu, doğayı abartan bir büyüme olarak görebiliriz. Bir önceki safhaya oranla hastalıklı, ama bundan sonra ele alacağımız safhaya oranla hâlâ doğaldır. Anormal bir büyüme değil, doğal büyüme uyarılarının arttırılması yüzünden oluşmaktadır.

Ancak üçüncü safhada sözünü edeceğimiz doğaya aykırı büyüme, doğal büyüme ve biçimlenme kurallarına uymaz. Bu yeni ortaya çıkan ve doğaya uyan organizmanın dışına düşen, bu nedenle de organizmaya zarar veren, doğaya aykırı bir büyümedir.

Bu tür “neoplasma”larda da iyi huylu (*bening*, yani selim) ve kötü huylu (*maligne*, yani habis) olanlar vardır. Yalnızca kötü huylu olanlara kanser denilmektedir.

İsa’dan sonra 2. yüzyıldaki bu büyüme ve yeni oluşum ayrımıyla, kanser araştırmalarında bir zirveye ulaşılmış oldu. Ancak, yaklaşık bin altı yüz yıl sonra, anatomiye mikroskopun sokulmasıyla hücresel patoloji, Galenus’un bu prensiplerini daha da geliştirebilmiştir.

Böylece iki bin yıllık tıp gelişiminde Hippokrates ve Galenus tarafından kanser her yönüyle daha yakından araştırılabilmiş ve tanılabilmıştır. Şimdiye kadarki tedavi gelişmeleri de bu bilgilere dayanarak yürütülmüştür.

Kanser fenomeninin diğer yönü, yani ruhsal konstitüsyon biraz daha uzun süre “uyumak” zorunda kalmıştır. Profilaktik ve terapötik kullanımı için bir süre daha geliştirilmesi gerekmektedir. Antropozofili tıbbı da yıllardır kanser tedavisi araştırmalarını sürdürmekte ve bedensel-ruhsal bağlantı ve tedavi olanakları üzerinde ısrarla durmaktadır.

Ortaçağ doktorlarından yalnızca Paulus von Aegina’yı sayabiliriz (625-690). O da kanserin nedenini, kara safranın araştırılmasına bağlar.

Arap doktoru kimine göre Fars ve hatta bazılarına göre Türkmen ünlü İbni Sina da (980-1037) kanseri benzer şekilde tarif eder: “Canser est apostema melancholicu, de melancholia adusta a materia cholericu.”

Rönesans sırasında ise ünlü Salerno tıp okulunun temsilcileri, örneğin Bruno da Longenburgo, kanserin nedeninin toplardamarlarda bulunan melankolik kan olduğunu, bu nedenle de ameliyatla dışarı çıkarılması gerektiğini söyler.

Humoralpatoloji 18. yüzyılın sonuna kadar egemen tıp görüşü olarak sürdüğünden, her yüzyılda kanseri ya da bedensel hastalıkları ruh yapısına göre yorumlayan ve hastalarında kanserin ruhsal kökenlerini ve nedenlerini araştıran doktorlar çıkmıştır. Örneğin ünlü Rönesans cerrahı Ambroise Pare (1510-1590) ruhsal yüklenmeler ve endişeyle kaygıların, kanser hastalığının oluşumu ve gidişatı üzerine etki ettiğini söylemiştir.

İngiliz cerrah Richard Gay 1759'da meme kanserinin olası nedenleri hakkında görüşlerini bildirirken şöyle demektedir: "Kadınlar daha sık kansere yakalanıyorlar, özellikle de sakin, melankolik olan ve yaşamlarında felaketlere maruz kalan, çok üzüntü ve endişe çekmiş ruhsal yatkınlıktaki kadınlar."

1802'de İngiltere'de Wales'de bazı doktorlar birleşerek "Society for Prevention and Cure of Cancer"i kurdular. Kanser oluşumuyla ilgili araştırılması gereken 11 önemli sorunun bir listesini yayınladılar. Bunlardan biri de "Yatkınlık denebilecek, hazırlayıcı bir haletiruhiye var mıdır?" olmuştur.

Bu soru, biraz değişikliğe uğramış olarak, bugün psikosomatik kanser araştırmalarında da söz konusudur. Zakharin adında bir Rus doktor, geçen yüzyılın ortalarında, "Yaşlı insanlarda üzüntü sonucu iki hastalık oluşur: Kanser ve şeker hastalığı, ama kansere daha sık rastlanıyor," demiştir.

Almanya'da Hufeland (1762-1836), Viyana'da patolog Karl von Rokitansky (1804-1875) ve başlangıçta Berlin'de Rudolf Virchow (1821-1902) ruhsal etkilerin kanser oluşumunu kolaylaştırması olasılığını kabul ediyorlardı. Ancak 1869'da daha önce de sözünü ettiğimiz o 43. Alman Fen Bilginleri ve Doktorları Toplantısı'nda Virchow, hastalığın o çok aranan nedeninin, özellikle de kanserinkinin değişime uğrayan hücre olduğunu ilan etmiştir. Patolog Hugo Ribbert ise Bonn'da bu görüşe 1909'da bile hâlâ enerjik bir şekilde karşı koyuyordu. Ama hücre patolojisinin ilerleyen zaferi, o sıralar durdurulamazdı.

Buna karşı en önemli duruş, ünlü Alman Patofizyoloğu Prof. Dr. Gustov Ricker'ın ilişkili Yapıların Patolojileri Teorisidir:

1918'de Prof. Dr. G. Ricker tarafından zorlu ve uzun süreli mikroskopik incelemeler sonucunda, bir grup sağlıklı hücrenin patolojik hücre grubuna dönüşmesine neden olan patolojik uyarının, hücre ya da hücre duvarından değil, sempatik sinir liflerinden (hücre duvar fonksiyonlarının büyük çoğunluğunu düzenleyen yapılar) kaynaklandığı gösterilmiştir.

Bilindiği gibi organizmadaki bütün hücreler vejetatif sinir sistemi üzerinde sıkı bir birliktelik gösterir ve sempatik sinir sonlanmalarıyla düzenlenirler. Dolayısıyla hücre ve hücre duvarı fonksiyonlarının büyük çoğunluğu bu lifler tarafından organize edilir.

Ricker'e göre tüm bilinen uyaranlar (mekanik, termal, elektromanyetik ve kimyasallar: nörotransmitterler, hormonlar, toksinler, mikroorganizmalar) hücre veya hücre duvarına değil, öncelikle iletken sempatik nöronlara etki ederek, bunların frekans ve amplitüdlerinde değişiklikler yaparlar.

Burada özellikle perivasküler (damar çevresi) sempatik lifler çok önemlidir. Rickers'in yapmış olduğu pek çok klinik ve histopatolojik incelemede, organlarda yapısal herhangi bir değişiklik oluşmadan önce, damarların etrafında yer alan sempatik sinirlerde disfonksiyonlar ve değişimlerin olduğu tespit edilmiştir.

Yani hastalık klinik bulgu vermeden önce, vejetatif sinir sisteminde ve lenfatik dolaşımda değişiklikler başlar. Bu yaklaşım biraz incelendiğinde Hippokrat'ın paralelciliğiyle örtüştüğü görülecektir. Organlar daha sonra etkilenir ve çeşitli semptomlar ortaya çıkar.

Organizma o bölgedeki toksinleri uzaklaştırır ya da patolojik uyarı bir şekilde bozarsa veya ilaçlarla bunların üstesinden gelinirse uyarı sonlanır.

Eğer organizma bunu başaramazsa sempatik sinir sistemi devamlı olarak etkilenecek ve kronik bir yanıt verecektir. Ricker bu teorisini canlı hayvan deneyleriyle de ispatlamıştır.

Rickers'e göre modern tıp açısından hastalığın oluşabilmesi için iki önemli faktörün biraraya gelmesi gerekir: Bunlardan ilki ve daha önemli olanı, difüzyon bozulması, yani doku, organ ve hücreye yeteri kadar oksijen iletilmesi ve ikincisi de difüzyonun sağlandığı veya tam olarak sağlanmadığı yerde meydana gelen yıkım nini uzaklaştırılamamasıdır.

Tüm dolaşım sistemini yakından incelediğimizde arteriyel, venöz ve lenfatik sistemin sağlıklı çalışabilmesi için sağlıklı bir vejetatif sinir sistemine (VSS) ihtiyaç vardır. Kısacası Rickers, hastalıkların ortaya çıkmasında VSS'nin önemini bilimsel olarak gözlemlemiş ve hastalık oluşumu için belli safhalardan geçilmesi gerektiğinin altını çizmiştir.

Rickers bu durumda “perfüzyonun patogenezinin” dokunun kanlanmasının ve bunun hastalıkların oluşmasındaki önemini gözlemlemiş ve şu tespitlerde bulunmuştur:

- Aynı klinik tablo sonucu gösteren hastalıkların patogenezi farklıdır (Relasyon patogenezi).
- Hastalıklar spesifik olmayan nörojen temellerle oluşur (Perfüzyonun bozulması).
- Hastalıkların spesifitesi (hastalık tablosu) perfüzyon bozukluğunun yapı üzerinde oluşturduğu duruma bağlıdır.
- Önemli ve değerli olan Rickers'in yapmış olduğu bu tespit ve gözlemlerin nöralterapiyle örtüşmesidir. Birbirinden bağımsız olarak yapılan gözlem ve değerlendirmeler örtüşmektedir. Nöralterapide hastalığın oluşması ve terapiye cevap verme durumu yukarda Rickers'in yaptığı gözlemle aynıdır.
- Tanısal ve terapisel bu spesifiklikte bozulmuş olan perfüzyonun lokalizasyonudur.

Rickers, VSS'nini önemini ve bedenin hemostazından sorumlu oluşunu şu alt başlıklarla tanımlamıştır:

- VSS, çok ince örülmüş bir ağ şeklinde temel maddenin, diğer bir deyişle temel sistemin içinden geçer.
- Asıl görevi, Millieu'nün (ortamın) sabitliğinin korunması ve organ fonksiyonlarının koordinasyonudur.
- Burada önemli olan sürekli bir biçimde bilgi toplanması ve bunun işlenmesidir.
- Hormon sistemi hem periferik sistemde (Grundsystem =Temel sistem) hem santral sistemde (Hipotalamus) bulunmaktadır.

Rickers'in altını çizdiği, VSS'nin asıl görevinin ortamın korunması ve organ fonksiyonlarının koordinasyonu olduğunu belirlediği ve tanımladığı gerçek daha sonra Pischinger ve Heine tarafından daha detaylandırılmıştır. Kısacası, Pischinger ve Heine bağ dokusunda transit mesafesindeki oluşum ve reaksiyonları, ortamın sabitliği ve dengenin

korunması olarak tanımlamıştır. Bu mesafede meydana gelen reaksiyonlar ayrıntılarıyla açıklanmıştır.

Rickers'in burada önemle üzerinde durduğu ve refleks tedavilerinin asıl altını çizen ve etki mekanizmasının kavranmasında VSS hakkındaki gözlemler tıpta devrim niteliğindedir.

Yeni gelişmeler sayesinde Rickers'in çalışmaları yakın zamanlarda Prof. Dr. Pischinger ve sonrasında da sevgili dostum ve hocam Prof. Dr. H. Heine tarafından tamamlanmış ve "Temel Sistem Teorisi" olarak adlandırılan üçüncü bir teori tanımlanmıştır. Bugün nöralterapinin etki mekanizması, Rickers'in perfüzyon patogenezi ve Pischinger-Heine Temel Sistem teorisiyle açıklanmaktadır.

Bu teoriye göre hastalıkların oluşumunda sadece sempatik sinir sonlanmalarının değil, aynı zamanda interstisyumda bulunan proteoglikan, glikoprotein, konnektin, kollajen, elastin ve fibronektin gibi birleştirici proteinlerin ve diğer yapıların da önemli rol oynadığı ortaya konmuştur. "Temel Madde" olarak adlandırılan bu yapı, filogenetik olarak sinir ve hormon sisteminden daha önce oluşmuştur.

Temel madde, matriks olarak da adlandırılmaktadır. Böbrekler, akciğerler, karaciğer ve deri gibi detoksifiye edici organların aşırı yük altında kalması durumunda, temel madde toksik atıkların deposu haline gelir ve buradaki yapılar olumsuz olarak etkilenir. Elektron mikroskopisiyle cıva ve diğer toksik maddelerin ekstrasellüler alanda, yani matrikste tuzaklanması, ilk olarak Heine tarafından gösterilmiştir.

İnterstisyumda, yani hücrelerarası mesafede bulunan oluşumlar; kapiller damarlar, lenfatik kanallar, serbest sonlanan vejetatif sinir sistemi ve temel maddedir. İşte bu bileşen temel sistemi oluşturmaktadır.

Kanser hastalığının ortaya çıkması ve gidişatı boyunca ruhsal etkilerin varlığı, yüzyılımızda resmi tıp biliminde önce uzun süre unutuldu. Yine de tecrübelerine dayanarak bunu ısrarla dillendiren doktorlar yok değildi. Son yıllarda yavaş yavaş gelişen ve bilimsel bir araştırma dalı olarak özgürleşen psiko-onkoloji, değişik kuramsal oluşumlarda hem geriye hem de ileriye bakan retrospektif ve prospektif araştırmalarla kanser hastalarında ruhsal faktörleri belirlemeye çalışmakta, kanser ruhu ya da kanser kişiliği nasıl tanımlanabilir, karakterize etmeye çabalamaktadır.

Anthroposopy Tıbbında Kanser ve Ruh

“Kanser, benim ruhsal durumumun yalnızca bir illüstrasyonudur.”

Fritz Zorn

Kanser ruhu üzerine yapılan en yeni psiko-onkolojik araştırmalarda kanser hastalarının, hastalık ortaya çıkmadan kısa süre önce sosyal yaşamlarında genellikle konformist, mahcup, uyumlu, çekingen, çalışkan ve fedakârlık derecesinde becerikli oldukları, bu arada kendi ilgi alanlarını çıkarlarını ve duygularını göz ardı edip bastırdıkları, ruhsal yaşamları uyarınca içe dönük ve kapalı oldukları, duygusal yaşamda çevre ve ortamdan sakındıkları ya da yalnızca yüzeysel bağlantılara izin verdikleri veya kendilerini bir ilişkiye aşırı ölçüde sardıkları gözlemlendiğine göre, mecazi anlamda “biçimsiz bir ruhtan,” ruhsal olarak amorf bir davranış biçiminden söz etmeme izin verin. Zira bu tür davranışlar, bireysel ruhun kendi sahici ifadesi gibi görünmüyor, çevrenin ve ortamın beklentileri tarafından belirlenmiş ve damgalanmış bir davranış biçimi gibi geliyor.

Bu insanlarda ruhsal mizaç, genellikle kanser hastalığının ortaya çıkmasından uzun veya kısa süre önceden beri umutsuz ve karamsardır. Davranışlarına tipik biçimde vurgulanmış bir düzenlilik, dürlülük ve hatta zorunluluk edası egemendir. Duygulara ve herhangi tür ani coşku ve dışavurumlara izin verilmez, duygular ve heyecanlar gösterilmez, görünmez kalırlar, yadsınırlar ve bedeninin derinliklerine itilerek göçürtülürler, gerisin geriye bastırılırlar. Endişe, korku, hiddet ve saldırganlık duyguları bastırılır, depresif ruh halleri yadsınır ve oyunla geçştirilir. Bu sayede, genellikle dengeli ve sorunsuz bir ruh hali sergilenir, ama bu sahici değildir. Zira maskenin altında, yüzeysel uyumun ardında ne olup bittiği açığa vurulmaz; ruhun dünyadan algıladığı, aldığı, duyumsadığı nedir, bunların hiçbirini yansıtılmaz.

Bir kanser hastalığının ortaya çıkmasından önce, yaşam boyunca içinde bulunulan ruhsal durum, genellikle bu tür bir karakteristiğe uygun düşmektedir.

İnsanlarla iletişim içinde geliştirebildiği şeyleri, insanlarla bağlantı içinde yaşamak üzere yeniden kullanmıyorsa, kendi içinde katılaştır. Kendisini kapatır ve izlenimleriyle sadece kendi içinde yaşamak isterse, o zaman kendisi ve içinde bulunduğu ortam arasında bir uyumsuzluk baş gösterir.

Burada duyumsama bedeniyle, dış dünyayla algı ve duyularla ilişki kuran varlık parçası; duyumsama ruhuyla ise ruhun dış dünyanın etkilerini duyumsayan ve onları içeride işleyen, dönüştüren varlık parçası kastedilmektedir.

İnsan, yaşamı boyunca kendisine etki eden sayısız ve çok çeşitli psikik izlenim, kendisine denk düşecek bir dışavurum, bir ifade olanağı bulamazsa, genellikle bu durum bedensel hastalığa bir yatkınlık, bir hazırlık oluşturur. Özellikle kanser hastalığına bir yatkınlık söz konusu olduğunda, buna ek olarak sözü edilen kişisel-ruhsal ifade yoksunluğunu, öncelikle de duygusal yaşamda sürdüren ve habis olmayan bedensel hastalıkların ötesine götüren eğilimler ve izlekler, yaşam erteleninceye, yaşam ırmağının yatağı değiştirilinceye kadar etkilerini sürdürürler. Bu nedenle “yanlış organ resimleri” oluşur; büyüme güçleri, embriyonal safha benzeri ayrışmamış bir büyüme yoluna ayarılırlar.

Bu tür bir gelişmede ruhsal olanda belli bir yoksullaşma, başka hastalıklarda da sık sık görüldüğü gibi, belli psikik “yörelerde” yavaş yavaş soluklaşma dışında, kanser hastalığının gelişmesinde ek olarak, bir vazgeçme eğilimi, öznel kişisel yaşantı karakterinde bir kurban verme, bir feragat eğilimi katkısı söz konusudur. Bu ise, konstitüsyonel bir zayıflıktan kaynaklanan bir kurbandır.

İşte böyle koşullar altında, insanda duyumsama bedeniyle duyumsama ruhu arasındaki sözü edilen o uçurum oluşur. Duyumsama bedeni, bedene yönelik ya da bedene bağlı duyumsayan ruhsal yaşamı içerir ve bedene daha az bağlı olan ve bedenın aktardığı izlenimlerle özgürce eyleyebilen duyumsama ruhuyla sıkı ilişki içindedir.

Bu semptomlar, yaşam ertelemesinin ilk dışavurumlarıdır. Ruhsal yaşam ifadeleri seyrelir, göçürtülür ve bilinçdışı bedensel süreçlere aktarılarak alçalır. Bu yüzden de bedenın sağlıklı yaşam güçleri uyumsuzluk ve düzensizlik içine düşerler.

İşaret edilen bu başlangıç belirtileri karakteristik değildir. Başka ağır bedensel hastalıklara da uyabilirler ya da başlayan bir depresyonu karakterize edebilirler.

Duyumsamaya, anımsamaya ve düşünen öğrenmeye hizmet eden ruhsal yaşam güçleri, sözü edilen spesifik olmayan ön safhalarda, bazı durumlarda hatta bir kanser hastalığının ortaya çıkmasından yıllar önce, gittikçe artan bir şekilde bedenselliğe geri düşerler. Oysa çocukluk dönemlerinde buradan çıkarak gelişmişler ve kendilerini ruhsal-zihinsel yetenekler olarak dönüştürmüşlerdi.

Yaşamın bu ertelenmesi, bu “yer değiştirme” olgusunda, diş değişimiyle, yani aşağı yukarı 6 ila 12 yaş arası gerçekleşen bir metamorfozla karşıt olarak bütünüyle örtüşen bir geri dönüş söz konusudur: Diş değişimiyle çocukta, organizma içindeki yapıcı güçler bedeni ya da Eter bedeninin büyüme ve yapılandırma faaliyetinin bir şaheserine, yani en üst noktasına ulaşılmış olmaktadır. Bu şaheser, insan organizmasının kendi başına oluşturabildiği en sert biçimde beyaz kenarlı, sivri ve sert, kalıcı beyaz dişler halinde önümüze çıkar. Eterik yapıcı güçler organizasyonunun fizik bedendeki bu “bitirme çalışmasından” sonra, yaşamın ilk yedi yılında neredeyse yalnızca büyümeye, bedeni biçimlendirmeye ve organ yapılandırmaya hizmet eden Eter bedeninin bir kısmı, güçlerini artık yavaş yavaş bedenden çekmeye ve bir metamorfoz sonrası ruhsal-zihinsel kaliteler için açığa çıkarmaya başlarlar. Belli ruhsal-zihinsel yetenek ve niteliklerin değişimi ve başlangıcı, genellikle “okul çağına erişme” olarak ifade edilir. Çocuk artık daha önce bedende faal olan güçlerle kendisini daha uyanık ve dikkatli bir şekilde dünyaya hasredebilir ve algıladıklarıyla deneyimlediklerini, kendi bilinçli ruhsal-zihinsel içeriği haline getirebilir.

Uzun süren kronik bir geçiş sürecinden sonra, bir zamanlar beden yapıcı güçler olarak organlarda faal olan bu ruhsal güçler, geriye doğru gelişir, sözün tam anlamıyla alçalırlar, yani yeniden bedensel organizmaya ve şimdi artık hiç de uygun olmayan organ yapıcı faaliyete geri düşerler. Artık aykırı zamanda, uzun süre birikip yığılmış bir güçle bedene, belli bir organa rastlayan bu organ yapıcı faaliyet, şimdi de “yeni organizasyon” olarak fizik-bedensellikte yaşamaya başlar, ama bu sefer organizmanın ya da bir organın biçim yasalarına ayak uydurmaz. Böylece organizmada, kendi başına buyruk bir yaşama başlayabilen, yapıcı güçlerin oluşturduğu “yabancı” organizasyon adacıkları meydana gelir.

Steiner ve Horst Ferdinand Herget, “Karsinom benzeri oluşumlarda, bu organizasyon gücünün organizmada tutunup yerleştiği bölgelerde, kendisini organizma içinde ayırıştırıp bir tür yalıtın ve doğala benzer organize edici olarak ortaya çıkan bir yapı görüyoruz,” der.

Beden oluşturan büyüme güçlerinin ilk yedi yıldan ikinci yedi yıla geçerkenki ruhsal güçlere bu dönüşümleri, bu metamorfoz, bir kanser hastalığının oluşumu çerçevesinde ya geri bastırılır ve yeniden orga-

nizmanın içine yolların ya da bu metamorfoz zaten hiç tam olarak gerçekleştirilememiştir ve ta başlangıçtan beri kullanılmayan yapıcı güç adacıkları orada burada kalakalmışlardır. Her iki durumda da (kansere hastalığının hangi yaşta ortaya çıktığına bağlı olarak) artık ayrılmayan, kendi kendini bastıran, bozuk düzen büyüyen ur oluşur, yani sözü edilen o “ölümcül bir hastalık olan, yaşamın ertelenmesi, itelenmesi” ortaya çıkmıştır.

Bu tür bir gelişmede, özellikle ilk yaşlardan başlayarak ergenlikten sonraya kadarki eğitim çok önemlidir. Dünyaya canlı ilgi uyandırmak, geliştirmek ve kendi ruhunun izlenimleri, duyumsamalarıyla bunları yanıtlayabilmek, dünya ve kendi Ben'i arasındaki karşılıklı ilişkiyi coşku ve ruh katılımıyla içe almak, destekleyerek geliştirmek, pedagoji ve ruh hijyeni bakımından kansere karşı koruyucu önlemlerin önkoşullarıdır. Ritmik bir yaşam biçimlendirme ve düzenli sevecen bakım da burada büyük rol oynar. Tüm sanatsal alıştırmalar ve faaliyetler de biçimlendirme güçlerinin özgürce dışavurumuna yaradıklarından, koruyucu önlem olarak çok yardımcıdırlar.

Ruhsal yaşam içinde, duyumsama yaşamı ve “yapıcı güçler hijyeni” bağlamında çocuk ruhunun resimsel öğrenme yeteneğine özel itina göstermek gerekmektedir. Bunun için de yaşamın biçimlendirilmesinde ve eğitimde, gelişim psikolojisinin ve biyografinin yasalarına (her yedi yılda bir tüm beden hücreleri ve dokular yenilenmekle kalmaz, yaşamımızda da yeni bir ruhsal-zihinsel döneme gireriz) saygı göstermelidir ve çocukların erkenden resimsel izlenim dünyalarından çıkarılarak erişkinlerin soyut imgelem dünyalarına çekilmeleri gerekir. Aksine yaşamöyküsü gelişim durumlarına göre, uygun şekilde desteklenmelidirler ve bu arada her ruhsal yaşantı ve her ruhsal dışavurum ciddiye alınmalı ve gerçek olarak algılanmalıdır. Zira ana-babanın ya da yetiştirici ve eğiticilerin bu konuda göz ardı etme, yadsıma ya da göçürtme eğilimleri çocuğun organizasyonuna hatalı biçimlerde etki ederek girer. Eğitimde kronik olarak yinelenen hatalar, çocuklukta ya da daha sonra erişkin yaşta gerçekten de hastalıklara yol açabilir. Eğitimcinin sorumluluğu bu bağlamda ne yazık ki asla gerektiği gibi önemsenmemektedir. Zira insanın daha sonraki özünü ve yazgısını belirleyen şeyler, çocuklukta ve gençlikte yapılmaktadır.

Sempatikle antipati ve özellikle öfke gibi çevreden ve bulunulan ortamdan kaynaklanan ve ruhta yaşanan algılar, duygular ve izlenimler, ruhun kendisi tarafından, bulundukları ortamla yeniden uyum içine sokulmalıdırlar. Yani ruh bu izlenimler için bir ifade, bir dışavurum olanağı bulmalıdır. Bu olanakları bulamayan etkiler ve izlenimler hasta edebilir.

Horst Ferdinand Herget ve Steiner'in öngördüğü kanser ve ruh ilişkisindeki önemli noktaları bir kez daha özetlersek:

- Kanser alışlagelmiş anlamda, nedenleri sadece psişik olgularda yatan ve bunun sonucu olarak da psikoterapiyle tedavi edilebilecek psikosomatik bir hastalık değildir.
- Ama kanser elbette sadece lokal ya da fiziksel-bedensel bir hastalık da değildir.
- Kanser somut maddesel çevre ve ortamdaki pek çok nedene ve aynı zamanda manevi atmosferdeki çok çeşitli nedenlere bağlı olabilen bir hastalıktır.
- Bu nedenlerin bireysel insana etkileri, belli bir ruhsal yapı ve yatkınlık dolayısıyla kolaylaştırılabilmektedir.
- Bu tür ruhsal kanser yatkınlığı yaratan özelliklerin en başında, duyum-sama ve kavramada kendi ruhunu kendisinden çekip ayırmak ve canlı değiş tokuş içinde dünyaya hasretmedeki yetersizlik gelmektedir.

Ruhu içten içe kemiren öfke bir zehirdir. Bu zehrin bedenine ta dibine kadar etki etmemesi ve organizmayı ölümcül şekilde zehirlememesi için bunun ruhtan ayrılıp çıkartılması gerekir. Sempatik ya da antipatik türden de olsa, duyduğumuz ruhsal izlenimleri, hoş olmayacak şekilde dikkati çekmemek, başkalarının sinirine dokunmamak ya da öncelikle başkaları tarafından daima sempatik bulunmak uğruna dışavurmamak ve çevreden alıkoymak için çaba harcamak, yanlış anlaşılması bir fedakârlık ve gayretkeşliktir.

Steiner, "Bu durumda fedakârlık yapıyor olmayız, tersine kötü anlamda bağımlı, yani Ben-likesiz sayılırız. Eğer Ben'imizi açık seçik, ışık dolu bir yargı için geliştirememişsek ve dış dünya bizim kendi içimize denk değilse, kendimizi öfkeyle bağımsız kılmaya çalışırız," diyor.

Çoğu psiko-onkolojik araştırmada açıklandığı gibi, sonunda bir kanser hastalığına götüren nedenler bizce, ağır ve zorlayıcı yaşam olayları değil, aksine insanın yazgısının silleleri ve yüklenmeleriyle -bu yüklenmeler endojen olabileceği gibi eksojen de olabilir- ayrılış ve yitiriş yaşantıları ve krizleriyle başa çıkabilmede kullandığı yöntemler, kendine özgü yaşamı karşılama ve işleme biçimi, onları hangi ruhsal bakış ve görüşle alıp yaşadığı, yani anlamlandırmaları, olaylara anlam yüklemeleridir.

Elbette bu yaşam biçimlendirme ve ruhsal dışavurmaların bireysel olanakları, genç insanın eğitiminde önüne konulan örneklerle belirlenecektir ve daha sonra da kuşkusuz kendisi için seçtiği erişkin insan örnekleri tarafından damgalanacaktır.

İnsanın ruhsal-manevi yaşantısının türü ve kendi ruhsal ifadeleri üzerinden dünyayla kendisini uyum içine sokma türü bakımından en önemli faktör, eterik yapılandırma, biçimlendirme güçlerinin organ yapılandırıp biçimleyen güçler olmaktan çıkıp, daha önce anlattığımız metamorfozla duyumsamaya, anımsamaya ve düşünmeye hizmet eden ruhsal yapılandırma ve biçimlendirme güçleri haline dönüşmelerinde yatmaktadır.

Bu başkalaşma, ilk yedi yıllık dönemden ikinci yedi yıllık döneme geçerken ve daha sonraki yıllarda yeterince gerçekleşemezse ya da daha sonraki yıllarda gerisin geriye yığılır ve göçürtülürse, ruhsal yapılandırma ve biçimlendirme güçleri duygusal yaşamda “kullanılmadıkları” için bedensele yönelerek hastalıklar oluşturabilirler; bunların en ağır biçimi de dönüştürülmemiş ya da bastırılmış yapılandırma ve biçimleme güçlerinin en kesin ve en güçlü dışavurumu olarak bir organda oluşan kanser hastalığında görülebilir.

Psiko-onkolojik çalışmalarda da çoğu zaman işaret edildiği gibi, kanser hastası insanlarla karşılaşmalar, hastanın hastalanmadan çok önceden beri duygu ve heyecanlarıyla başa çıkabilmede, onları yeniden kendisinden çözerek bulunduğu ortamla canlı bir değiş tokuş ve uyum içine sokmada güçlük çekmekte olduğunu göstermektedir. Bu durumda yalnızca insanla dünya arasında bir uçurum açılmakla kalmamakta, aynı zamanda insanın ruhuyla bedeni arasında da bir uçurum oluşmaktadır.

Bu yüzden, ruhsal-manevi (tinsel) güçler tarafından sınırlanmayıp, biçimlendirilmemiş olan bedenin büyümesi ve yaşamı, giderek biçimsizce çoğalan bir büyüme olarak bağımsızlaşma yoluna girer.

Kanser hastalığının fenotipinde insanın ruhsal-manevi yanından ayrılmış yapılandırma güçlerinin artık yalnızca bedene yönelik davranış gösterdiğini, hücresel düzleme kadar geri bastırılmış bir halde, ayrışmamış şekilde çoğalan bir büyümenin kendisini yanlış yerde dışavurduğunu görüyoruz.

Kanser ve Kanserin Bireyde Yaratığı Psikoz

Üretken şizofren ya da maniform psikoz, eterik yapılandırma ve biçimlendirme güçlerinin kanser hastalığında açıkladığımızın tam karşıtı davranışlarından kaynaklanmaktadır. Kanser hastalığının oluşumunda eterik güçlerin metamorfozu bir regresyon anlamında bedene yönelik olarak bozulmuştur; buna karşıt kutup olarak tanımladığımız psikotik hastalık ise, yapılandırma güçlerinin ruhsala yönelik metamorfozunda bir bozukluk sonucu oluşur.

Bu bozukluğu, organik bağımlı yapılandırma ve biçimlendirme güçlerinin ruhsal-zihinsel yeteneklere dönüşmesinin doğru dürüst gerçekleşmemesi, henüz metamorfoza uğramamış ve hâlâ organ yapılandırma eğilimi taşıyan eterik güçlerin, yetiştiriliş ve eğitimden daha sonraki yaşam koşullarına kadar çeşitli etkilerle desteklenmeleri, kısıtılmaları ya da kolaylaştırılmaları dolayısıyla kendilerini insanın ruhsal yaşamına aksettirmeleri şeklinde düşünebiliriz. Böyle kendi organ yapılandırma eğilimlerinin bir miktarını hâlâ içlerinde taşıyan biçimlendirme güçleri, herhangi bir zamanda ve aniden, genellikle de yabancı ve anlaşılmaz görünen bir ruh içeriğiyle belirirler ve biz de o insanı psikotik hasta olarak yaşarız.

Bu, bir hastalık eğiliminin en güçlü ve en aşırı biçimlenmesi ve yapılanmasıdır; aslında oluşma yolunda tüm diğer daha hafif ruhsal hastalık fenomenleri bulunan, bedensel yapılandırma güçlerinin ruhsal etkinlik kazanması olgusudur; en aşırı görüntüsü kanser hastalığında tanıladığımız bedensel hastalıklarla tam bir paralellik içindedir.

Rudolf Steiner ve Horst Ferdinand Herget bu konuda şöyle derler: “Karsinom türü yapılanmalarda, doğal güçlerin kendilerini organizma içinde neredeyse tecrit ederek, organize edici şekilde ortaya çıktıklarını, bu organizasyon gücünün kendisini, belli yerlerde organizmada depoladığını görüyoruz. Öte yandan, mani ya da benzeri görüntülerdeki patolojik olgularda, bir bakıma organizmada tutulamayan, organizmadan dışarı çıkan bir şey vardır.”

Kanserle psikoz arasında görülen bu fenomen, son zamanlarda psikiyatr Klaus Bahne-Bahnsen tarafından araştırılmış ve “Psikosomatik boyutta kanser sorunu” (Münich, 1979) adlı incelemesinde ayrı kutuplar olarak açıklanmıştır. Yunan psikiyatr Rassidakis ve arkadaşları da Atina’da yaptıkları büyük bir araştırmada, kanserle şizofreni arasındaki polariteyi istatistik olarak kanıtlamışlardır (Rassidakis, N. C. ve diğerleri: “Kötü huylu Neoplazinin psikosomatiği hakkında,” İsviçre, 1975). Norveç ve Sovyetler Birliği’nde bugüne kadar yapılan istatistik araştırmalar da bu sonuçları şimdilik onaylamaktadırlar. Kanser hastalığıyla şizofren bir psikozun aynı insanda bir arada olması söz konusu değil gibidir ya da çok ender rastlanan bir olgudur.

Şizofren insanlar, eterik yapılandırma güçlerinin ruhsal olanda “biçimsiz çoğalmasıyla” dış gerçeklikle vehimler ve boş ümitlerle dolu “delicesine” bir ilişki içindelerken kanser hastası insanlar da hastalığın tanısından oldukça uzun süre öncesinden itibaren, kendi içsel ruhsal gerçekliklerini vehim ve boş ümitlerle “delicesine” bastırırlar ve bu yüzden eterik yapılandırma güçlerini ruhsal olandan bedensel olana geri itelerler, yani yanlış yerde fiziksel çoğalmaya gönderirler. Her ikisi de “çağımızın hastalığı” olarak ayrışan bu kutupsal hastalıklarda, insanın eterik yapılandırma ve biçimlendirme güçleri, birbirine zıt yönlerde doğru çabalarlar; kanserde bedensele doğru, psikozda ise ruhsala doğru.

Her iki aşırı uçtan korunma önlemi olarak ruhsal hijyeni, uygun eğitim ve yaşam yürütmede ritmik düzenler temellendirmelidir.

Kanser Hastalığı ve Kanser Hastasında Psikoterapi

Horst Ferdinand Herget şöyle der: “Kanser hastalığı, alışlagelmiş anlamda bir psikosomatik hastalık değildir. Duruma göre, şöyle böyle belirgin, spesifik olmayan ve yine de belli sınırlar içinde, kanser ruhu, olarak tipik bazı ruhsal nitelikler nedeniyle oluşumu kolaylaştırılan ve gidişatı da bunlardan etkilenebilen, çok ciddi bedensel bir hastalıktır.”

Genellikle konstitüsyonel bir mizaçtan gelişen ve kanser hastalığını kolaylaştıran bu psişik faktörler, çoğunlukla yaşamöyküsü geli-

şimi boyunca uzun yıllar etkin olur ve o insanın yaşama biçimini ve içinde bulunduğu ortama karşı ve bilhassa kriz benzeri olaylara ya da kaderin sillelerine karşı davranışlarını damgalar.

Horst Ferdinand Herget yine şöyle der: “Hastalığın belirttiği yere ve psişikten organiğe doğru uzun yıllara dağılarak süren kronik gelişmeye uygun olarak, doğrudan terapötik başlangıç, bedensel organizmanın kendisinde gerçekleşir; bedensel organizma, kendi bedensel ve ruhsal-manevi gelişmesinde bir kısıtlama ya da bozukluğa önce daima bir bütün olarak tepki gösterir; hastalıklı engellenmenin belli bir organ sisteminde ya da organda lokalize olması, ancak daha sonraki bir süreçte gerçekleşir. Bedensel-organik bulgulara yanıt olarak, terapötik bakımdan pek çok müdahale imkânı vardır: ameliyat, ısınlama ve çeşitli ilaç tedavi yöntemleri.”

Hastalığın bedensel görüntü düzlemine değil de Patogenez düzlemine, yani hastalığın gelişim düzlemine hitap eden bir terapötik giriş yeri bulmayı deneyeceksek, o zaman mutlaka insanın ruhsal-manevi boyutlarını, terapötik düşünce ve davranışlarımıza sokmalıyız.

Hastanın ruhsal-manevi yaşamına dolaysızca hitap edebilmeliyiz. Ayrıca uygun terapötik önlemlerle yaşantıda, duyumsamada, tanılamada ve yanıt veren davranışlarda insanla dünya arasındaki uçurumun aşılmasına yardımcı olmalıyız.

Hastanın duygularının, kendi ihtiyaçlarının ve eylemleriyle bireysel coşkularının, ruhsal güçler olarak vejetatif sinir sisteminin bedensel yaşama biçimlendirici ve sınırlayıcı etki edebilmeleri için, bedensel yaşamla ruhsal yaşam arasındaki uçurumun da aynı şekilde yeniden aşılması gerekir.

Bu amaçlara ulaşmak için, Antropozofili geliştirilmiş tıbbi ilaçlarla, bedende bir terapiye başlanabilir: Bunun için ökseotu kullanılmaktadır. Ökseotunun pek çok etkisi arasında, tedavi çerçevesinde bedenin içten ısıtılması olgusunu gözden kaçırmamalıdır. Almanya’da biyolojik onkoloji tedavilerinde en sık kullanılan ilaçlar ökseotu ve timus ekstratından elde edilen nosodlardır.

Rahmetli hocam ve değerli rehberim Horst Ferdinand Herget bu hastaların sanatsal faaliyetler içinde bulunmasının önemini, uyguladığı terapinin ve bireyin aktif bir yaşamda yer almasının dört etkin adımını şöyle tanımlamaktadır: İlk etki, hastanın aktive edilmesi ve bir şeyler yapmak üzere uyarılmasıdır; hastanın kendisi bikkınlık ve edilgenlikten çıkarak iyileşme sürecine faal şekilde katkıda bulunmalıdır. İkinci etki, kısa süre sonra hastaların çoğunda terapi sırası ve sonrasında hoş ve iyi gelen izlenim ve duygular oluşmasıdır ve bu, hastanın kendi sağlık durumunu duyumsama biçimi bakımından olumlu bir sonuç doğurur. Üçüncü olarak sanatsal faaliyet hastalarda genellikle öyle bir coşku yaratmaktadır ki hastalar terapi bittikten sonra da gönüllü olarak bu faaliyetlere katılmaya devam etmek istemektedirler.

Zaten evde olan hastalar ise, bu coşkuyla tanışarak kendi yaşam biçimlendirmeleri için yeni ilgi alanları ve amaçlar edinirler. Dördüncü terapötik etki olarak, ruhsal duygularla taşınan ve gittikçe yükselen sanatsal-terapötik ya da sağaltıcı Eurytmik alıştırmaların düzenli olarak uygulanmasının bedensel organ fonksiyonlarına kadar, hatta bazen o fonksiyona bağlı organ biçimlerine kadar etki etmesini gösterebiliriz. Bu, hastanın bilinci dışında gelişen, ama hasta olan organlarını "eğitmek" için istek ve iradeyle uygulayacağı bir yoldur; onlara işlev, görev ve biçim bakımından yeniden sağlıklı bir örnek göstermektedir. Burada manevi olan, sanatsal araç olarak faaliyet içinde doğrudan doğruya bedene sağaltıcı etki etmektedir.

Ruhsal alanda ise doğrudan duyumsama yaşamını ve coşku gücünü uyarmalıdır. Özellikle de sanat faaliyetlerine önem vermeli ve insanın alışlagelmiş gündelik davranış ve yaşam biçimi dışına çıkması sağlanmalıdır. Bu tür çalışmalar, üstelik sertleşme eğilimi gösteren hastalıklara karşı en etkili önlemdir. Sanat alıştırmaları, dışavurulmuş kanser hastalığında, doktorun reçeteye yazması gereken bir terapi türü olmalıdır. Tümörün türüne, yerleşimine, hastalığın semptomlarına ve de hastanın genel sağlık durumuyla bireysel toplam konstitüsyonu göz önüne alınarak, müzik terapisi ve dil biçimlendirme terapisi de uygulanabilir. Hangi sanatsal terapi uygulanacağına, bütün terapi yöntemlerini iyi bilen bir doktor karar vermelidir.

Sanatsal biçimlendirme ya da sanatsal beden hareketleri aracılığıyla ruh ve beden arasındaki uçurumun aşılmasına çalışılabilir. Faaliyet sırasında ruhsal yaşantı nasıl aktive oluyorsa, bedendeki sağlıklı biçim oluşturma yetisi de aynı ölçüde uyarılıp aktive edilmektedir. Sa-

natsal faaliyet sayesinde dünyada heyecan ve coşkuyla anda, “şimdi ve burada” var olabilmek, bedende ısı üretir. Nesnel bir aracı faaliyet içinde kendi sanatsal-terapötik biçimlendirmesini bedeni üzerinden ruhsal olarak yaşamak, bedende buna tekabül eden biçimlendirme güçlerini uyarmaktadır. Alıştırmaların düzenliliği ve süresi ritmik bir uygulamayla oluşumu güçlendirerek sağlamlaştırır.

Bilinçli anlam yükleme ve bilinçli yaşam biçimlendirme düzleminde, Antropozofili’yi temel alan konuşma terapisi de biyografi çalışmalarıyla birlikte uygulanır. Kanser hastalarıyla yakın ilişki içinde olanlar için bunu burada kısaca ele almak istiyorum.

Psikoterapiden Daha Çok Terapötik Konuşma Bu Tedavide Çok Önemlidir!

Kanser hastası insanlarla ilişkilerimden ve özellikle de hastalarımın meme kanseriyle mücadelesinden edindiğim en etkileyici deneyimlerden biri de belki de artık iyileşmeyecek bir hastalık tehlikesine karşın, hastada yepyeni ve hiç akla gelmeyen bir gücün büyüdüğünü ve bedensel hastalık tedavi edilmez olsa bile hastanın kendisini kurtaracak bir şeyler sezdiğini ve yaşadığını görmek olmuştur. Bu “kurtarıcıyı,” kanser hastalarında huzur, sükûnet ve özellikle de önemli olana yoğunlaşma biçiminde yaşadım.

Kanser hastasındaki bu gittikçe artan “kurtarıcı” fenomeni ne kadar yoğun ve çarpıcıysa, akrabaların durumuyla aradaki fark da o ölçüde büyük oluyor. Gerçekten de “tehlike” olmayan yerde “kurtarıcı” da ne yazık ki büyümüyor ve hastanın akrabalarında bunu fark edebilme imkânı buluyoruz. Kanser hastasının akrabalarının ondan çok daha yoğun psikoterapötik yardıma ihtiyaçları olduğunu sık sık yaşıyoruz.

O bakımdan, psikoterapötik bir refakat söz konusu olduğunda ilk prensip, hastadaki bu “tehlike içindeki kurtarıcının varlığı” duygusunun desteklenmesi ve sürdürülmesidir. Terapist kendi işinde gerekli gücü ancak bu prensipten yola çıkarak bulabilir.

Kanser hastası insanlarla terapötik uğraşın, hastanın bireysel hastalık durumuna ve yazgısal konumuna göre, iki farklı terapötik yolu vardır. Bu yollardan biri, hastanın konstitüsyonel temelini tanımak, yani dört varlık parçasının bireysel oranları ve ilişkilerini, hastayla konuşarak ve edinilen izlenim ve yapılan araştırmalar sonucu belirle-

mekle başlamaktadır. Hastayla konuşma sırasında işlememiz gereken konstitüsyonel tek boyutlulukların, güçlerin ya da zaafların özünün bilinmesi ve tanınmasıyla o hastanın kendi kendini yetiştirmesi için çağrı ve talep belirginleşir.

Tavsiye edilecek alıştırmaların türü, hastayla terapötik konuşmada bireysel olarak belirlenmelidir. Burada bana göre en önemli olan alıştırmalara kısaca değinirken, bedende kendine yer edinmiş bir kanser tümörünün alıştırmalarla “yok edildiği” gibi nahif bir düşünceye dayanmıyorum. Bu, yanlış olurdu! Vurgulamak istediğim, eğer uygulanırlarsa (!) bu alıştırmaların hastanın yaşam durumunu, yaşam kalitesini ve öncelikle yaşamda yön bulmasını düzeltmek, kolaylaştırmak ve iyileştirmek için çok yararlı araçlar olduklarıdır.

Genel hijyenik-terapötik anlamı olan ilk alıştırma, günün ve yaşamın biçimlendirilmesinde ritmik bir düzenin oluşturulması ve sürdürülmesidir. Hem uyku-uyanıklık ritmi, hem iş-dinlenme ritmi, hem de gerilim-gevşeme ritmi oluşturulmalı, düzenli bir beslenme ritmi sağlanmalıdır. Her gün yapılacak bireysel alıştırmaların gündelik, haftalık, aylık ve yıllık ritmik bir düzene sokularak organize edilmesi ve sürdürülmesine çalışılmalıdır. Gündelik yaşamın ritmik biçimlendirilmesi en ince ayrıntılarına kadar işlenebilirse de katı bir “her ne pahasına olursa olsun” görüşünden çok, günlük işlerin ritmik süreçler göz önüne alınarak, devinim-dinlenme ritmine özellikle dikkat edilerek yürütülmesi iyi olur.

İkinci bir alıştırma alanı, daha önce de sözünü ettiğimiz belli sanatsal-terapötik alıştırmaların uygulamaya sokulmasıdır. Her tür sanatsal alıştırmanın aynı zamanda organizmadaki ritmik fonksiyonları doğrudan uyardığı, güçlendirdiği ve harmonize ettiği unutulmamalıdır.

Doktorun salık verdiği her türlü masaj, pansuman, iğne, ilaç ve bedensel ya da zihinsel alıştırmanın daima ritmik bir düzen göz önüne alınarak uygulanması en iyisidir. Gündelik yaşamın tüm eylem ve yükümlülükleri ritmik uygulanabilmelidir, ama rahatlıkla ve sükûnet içinde olmalıdır.

Üçüncü bir alıştırma, kanser hastası insanın bireysel psikolojik yaşam durumuna tümüyle spesifik yaklaşım gerektirmektedir. Hasta geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki yaşam hedeflerini sık sık ve daima yeniden bilincine çağırmalı ve bunu bir ödev olarak uygulamalıdır. Böylece dikkatsiz ve bilinçsizce günün içine doğru yaşayıp gitme biçimi, olumlu ve bilinci açık bir yaşam yürütme yolunda yönlendirilmeye başlar.

Bu kendi yaşam hedeflerinin bilincine varma çalışması, kanser hastalarının psikoterapötik refakat izleğinde önemli bir öge olabilir. Ne kadar çok insanın yaşam hedeflerini gözden kaybetmiş olduğunu ve coşkusuz, sönük bir şekilde ve mecaz anlamda korumasız bir halde yaşayıp gittiklerini görebiliyoruz. Psikoterapötik çalışma sırasında, hasta için bu noktada her seferinde bireysel ayırdına varma yaşantısı ve yeni bakış açıları gelişecektir.

Bu durumda hasta, gelecek sefere ruhu ve dünya için uygun düşecek şekilde yanıt verebilmeyi bu sayede öğrenmek niyetiyle, geriye bakışta yaptığı gibi, o uygun ifade ya da davranışı, mümkün olduğunca resimsel ve somut şekilde göz önüne getirmeye çalışmalıdır. Böylece izlenimler, duygular ve yaşantıların ruh tarafından bastırılıp itelenmesi, beden yaşamına, organ fonksiyonlarının içine göçürtülmemesi, için için yenmemesi yolunda çaba harcanmaya başlanmış olacaktır.

Bu geriye bakış çalışması sırasında hastanın aklına, bu duruma uygun ifade ve dışavurum olanakları gelmezse, o zaman uygun bir konuşma partneri bularak ona danışmalı ve yardım istemelidir. Bu da zaten yalnızca tepkilerin değil, her şeyden önce denk düşecek yanıtlar için çeşitli bakış açılarının çalışılıp hazırlanması gereken psikoterapötik konuşmanın görevidir. Hasta dıştan gelen olaylara ya da çevresinin beklentilerine bir tepki göstermekle öğrenme, anlama ve kendini de anlayıp tanıma gibi spesifik insani yeteneklerinin önkoşul olduğu ve o duruma denk düşecek bir yanıt arasındaki farkı yaşayarak idrak etmeli ve gerçekleştirmeyi öğrenmelidir. Denk bir yanıtın daima bir Ben-karakteri vardır, oysa tepki safi ruhsal, vejetatif canlıya özgü ya da hatta sırf fiziksel, doğol olabilir ve daima bir Ben-zayıf karakteri vardır.

Normalde sağ elle yaptığımız bazı işleri, akla geldikçe, fırsat buldukça sol elle yapmak gibi sade bir alıştırmanın beynimizde, tam da terapötik bakış noktası çerçevesinde sözünü ettiğimiz yeteneklere (sanatsal, yaratıcı, spontan, duygusal, sezgisel, bütünsel ve manevi yanlarımız) hitap ettiğini görüyoruz.

İkinci ve son alıştırma, Ben'in ruhsal organizasyon üstündeki gücünü destekleyecek bir alıştırma; yukarıda sözü geçen ruhsal niteliklerin toplumsal yaşamda ele alınması için, belirgin bir karar ve irade alıştırmasıdır: Bir şeyi yapmalı mıyım, yoksa yapmamalı

mıyım gibi bir karar öncesi (tabii burada her seferinde hastanın o anki somut durumu söz konusu) olası kararın fayda ve zararlarının köktenci ve somut şekilde düşünülmesi (başlangıçta bunu yazılı olarak yapmak çok yararlı olmaktadır). Bu sırada, sanki tanıdık iki iyi şahsa danıştığımız, birinin bize Evet'i diğerinin ise Hayır'ı salık verdiğini, her birinin önemli argümanları olduğunu ve sonuç olarak bu iyi düşünülmüş savlar arasından biri için kendimizin karar vermesi ve ona göre davranmamız gerektiğini düşünmeliyiz. Bu alıştırmamızın tümüyle manevi uyanıklık ve enerjiklik içindeyken yapılması gerekir; yorgun, zayıf ve vurdumduymazlık içindeyken uygulanmamalıdır.

Zorunlu olarak genel hatlarıyla ele aldığımız bu alıştırmalarla size ilk etapta psikolojik, hijyenik-terapötik araçlar sunduk; bunların sizin için de kanser tedavisini tamamlamalarını ve desteklemelerini umuyoruz.

Öte yandan bu yedi yıllık dönemler aynı zamanda bükülmüş bir spiral gibi düşünülmeli ve otuz beş yaşından itibaren geri dönüşümlü paralellikler ve mütekabiliyetlerin farkına varılmalıdır.

Değiştirilmiş bir durum ortaya çıkar: Biyografide şu ana kadar gerçekleştirebildiği haliyle Ben'in zamansal biçimine geriye dönerek bakmakla ve insanın bu yaşamda hangi anlam ve amaca hizmet için işe girdiğinin önceden görülmesiyle şimdiki zamana yeni bir kaliteyle yönelme ortaya çıkacaktır: Yaşamımı en son ayrıntısı ve sonuçlarına kadar nasıl kendi varlığımın dışavurumu olarak, bana ait, bana özgü, olduğu gibi kabul edip onaylayabilirim? Yaşamın bende yaptığından çıkarak, ben yaşamda ne yapabilirim ve bunu hangi iradi kararlarım-la destekleyip güçlendirebilirim?

Kendi manevi varlığının ve onun "ölümden dirilişinin" tanınanıp idrak edilmesi için açığa çıkan impulslar (dürtüler) iradenin gücünden çıkarılır. Şu anki yaşamda var olan irade gücü, metamorfozla gelecekteki yaşamda yaşama gücüne dönüşür. Her hastalıkta olduğu gibi, özellikle kanser hastalığının da hastalara değişim ve dönüşüm için bir fırsat ve bir görev olduğunu, yakalandıktan sonra tam bedensel sağlığa yeniden kavuşma yaşantısına götürecek denemese bile hastaya, hastalığını kabul etme gücü sayesinde ve buradan geliştirdiği irade kararlarıyla kendi yaşamının anlamlılığını idrak etme olasılığı verdiğini, bu imkânı içerdiğini görmeliyiz.

Bir yaşamın anlamı, onun yeryüzündeki sınırlarıyla olup bitip tükenmiş değildir. Yeniden bedenlenme görüşü, artık somutlaşan

manevi bir gerçektir. Sağlıklı insanda bile belli amaçlar, iradi yönelimler bu dünyada gerçekleşmeyebilir, belli bazı haksızlık ya da kötülükler, burada ödenemeyebilir. Ölüm sonrası bir yaşam için bu gerçekleştirilemeyen yönelimlerin tümü yeni kararlara kılavuzluk eder ve sonraki bir yeryüzü yaşamında, insanın yazgısı olarak, gerçekleştirilmeleri yolunda yeni fırsat olarak belirir. İrade gücü, manevi dünyadaki yolu için metamorfoza uğrayarak gelecek yeryüzü bedenlenmesine yönelir.

1. Bulgular-Tanı	1. Bütünsel yaklaşımla kanser tedavisi
Erken tanı Fizik muayene Radyoloji Tümör marker Sitoloji, Histoloji, hormonal kalıtsal kanser hastalıkları Onkojenler – Kanser hücre Analizi	Semptomatik tedavi Tümörün uzaklaştırılması Ameliyat Radyoterapi Kemoterapi Antikorlar Hipertermi Galvanoterapi Tümör aşıları Dendritik hücreler
2. Savunma kapasitesi Kan tablosu Hüc. hüm. immün statüs Lenfosit fonksiyon testi İnflamasyon parametreleri Redoks analizi Antioksidasyon durumu - FRAS Mineral maddeler Viral durum (EBV, Herpes, Klamidya) Yağ asitleri Aminoasitler	2. Sempt. Psikolojik Tedavi Psikofarmasötikler Anksiyolitikler Konuşma tedavisi Niyet, umut, aile Psikoterapi Bach çiçekleri Kinezyoloji Oto-telkin İmgeleme-İmajinasyon Rahatlama Meditasyon Ruhsal destek

Mikrobiyolojik gaita analizi Termografi EAV Kinezyoloji	
3. Neden araştırılması - Yüklenmeler Anamnez bedensel, ruhsal, çevre Laboratuvar İncelemeler	3. Yerine koyma HEDEF: İmmün sistemin normal fonksiyonu için gerekli olan eksik maddeleri ve faktörleri yerine koymak Sonuç: İyileşmiş savunma kapasitesi • Ortomoleküler tedavi • Mineraller, eser elementler, • Vitaminler • Radikal tutucular • Aminoasitler • Yağ asitleri • Bitkiler • Biyoflavonoidler • Biyokatalizatörler – Coenzimler, Ubichinon, Sitrat siklusu • Beslenme • Bağırsak temizliği • Bazlar • Enzimler • Hareket • Oksijen • Su • Işık • Duygular • Sevgi, umut, sevinç • Enerji • Çakralar, chi, manyetik alan • Meditasyon

4. Tedavi etkinliği

1 ve 2 gibi

Sensitivite Testi

DISK Cell Chemo-

Thermosensiti

4- Aktivasyon – stimülasyon

- *Hedef: Aktive edici tedavi yöntemleriyle savunma kapasitesinin artırılması.*
- *Ökseotu Tedavisi – immünstimülan ve sitotoksik kendi kanı, kendi idrarıyla tedavi. Timus, Organ ekstraktları*
- *Thymoject – Timus peptitleri, Ney Thymun, Polyerga – Mantar peptitleri, Ney Tumorin fetal organlardan elde edilen ekstrakt*
- *Tümör aşılıları – Tumorvaccine – Antijen tanınmasının özel eğitimi, savunma sisteminin tümöre karşı uyarılması • Dentritik hücreler – Kanser hastalarının kanlarından belirteçleriyle tümör hücreleri yüklenir. Enjeksiyon sonrasında bu hücreler kanser hücreleri olarak konsantre olurlar ve killer-hücreleri aktive ederler.*
- *Enzim tedavisi – Wobenzym, Wobe Mugos*
- *Boswellia asitleri – Tütsü – inflamasyon baskılayıcı, şişlik giderici – beyin tümörü, romatizmal hstl.*
- *Hipertermi – immünstimülan ve sitotoksik*
- *Termal duyarlılık tesit – DISC Hücre analizi – heat shock protein*
- *Fitoterapi – Krallendorn, Echinacea, Essiac, Rooibos çayı*
- *Melatonin, DHEA: Parasempatik faz hormonları – Stres hormonlarının antagonistleri*
- *Di Bella Protokolü – Somatostatin ile steroid horm. baskılanması – Büyümeyi durdurucu ayrıca: Retinoidcocktail, Vit D3, Selenmeth., Melatonin, stres hormonlarının antagonistleri*

7

NÖRALTERAPİ NEDİR VE NEDEN FAYDALIDIR?

Nöralterapi, vejetatif diğer bir adıyla otonom sinir sistemine etki ederek vücudun iç dengesine kavuşmasını sağlayan lokal (bölgesel) bir enjeksiyon yöntemidir. Aynı zamanda vücudun tamir sistemlerini de harekete geçirerek bedenin kendi kendisini tedavi etmesine izin verir. Bu nedenle de etkileri kalıcıdır.

Vejetatif Sinir Sistemi = Otonom Sinir Sistemi: Vücudun tüm otonomik (istemsiz) işlevlerini düzenleyen sistemin bir parçasıdır. Kalbin çalışması, kan basıncının kontrol edilmesi, hormonların düzenlenmesi, sindirim sisteminin çalışması, bağırsak hareketleri, idrar çıkartılması, cinsel işlevler, âdet görme, terleme ve vücut sıcaklığının ayarlanması gibi temel işlevler hep bu sistem aracılığıyla yapılmaktadır.

Bu sistemde bir düzensizlik olması, kalp çarpıntısı, tansiyon sorunları, sindirim problemleri, kabızlık ve ishal, hormon düzensizlikleri (buna bağlı üreme problemleri), âdet düzensizlikleri, aşırı terleme veya aşırı sıcak hissetme veya çok üşüme gibi rahatsızlıkları oluşturmaktadır. Bu da bize hastalıkların otonom sinir sistemi üzerinden semptom verdiğinin ispatıdır.



Bu durumda nöralterapi hastalıkların tedavisinin vejetatif sinir sistemi üzerinden tedavi edilebileceği anlamı çıkmaktadır. **Nitekim nöralterapi bu sisteme etki ederek uygulanmaktadır.** Bozulmuş olan sinir sisteminin düzenlenmesi üzerinde en etkin tedavi şeklidir. Almanya başta olmak üzere birçok ülkede yaygın kullanılmaktadır.

Uygulama sırasında yapılan enjeksiyonlar doğrudan sinirler içine değil, sinirlerin en yoğun bulunduğu cilt altı bölgelerine yapılmaktadır. Bu nedenle yan etkisi yok denecek kadar azdır. Yapılan yeni çalışmalar nöralterapide kullanılan lokal anesteziklerin inflasyonu ortadan kaldırdığı, anti-bakteriyel, anti-viral ve anti-fungal etki ettiği, yani bakteri, virus ve mantarı öldürdüğünü, ağrı kesici özelliğinin ilacın kimyasal etki süresinden daha uzun sürdüğünü, hücrenin ve organın kendini yenilenmesi konusundan etki ettiğini göstermiştir.

Cilt altındaki bu sinirler bir bilgi ağı (network) gibi tüm bedeni kapladığı için uyarının iletiminde bir sorun yaşanmamaktadır. Böylece vücudun iç dengesi sağlanmakta, hücreler üzerindeki olumsuz etki kaldırılmakta ve hücrelerin normal çalışması sağlanmaktadır. Bu noktada ağrı refleksi arkını kıran, vücudunuzu toksinlerden temizleyen, tamamlayıcı tıp yöntemlerine ihtiyacınız var demektir. Bunların en önemlisi de nöralterapidir.

Ben nöralterapiyle on yedi yıldır uğraşmaktayım. Her geçen gün daha da sevmeye başladım. Tedavilerde aldığım sonuçlar oldukça iyi. Nöralterapiyle vücudu bir bütünlük içinde ele alıp, zaman ilişkisini iyi değerlendirip geçirilen travmalar, ameliyatlar ve bozucu alan olacak tüm unsurlar dikkate alınarak bir tedavi protokolü belirlenir. Segmental yaklaşım ve o bölgenin sempatik gangliyon ve inervasyon ilişkisi hesaba katılarak, uygulanan tedavi sonucu fayda görmeyen hastam % 10'dan azdır. Bunlar da doku hasarı olmuş veya cerrahi endikasyon kapsamına girmiş vakalardır.

Migren, kronik yorgunluk, Fibromyalji, faset eklem sorunları, bel ağrıları, kronik kabızlık, kronik bağırsak hastalıklarından ülseratif kolit ve chron, omuz ağrıları, uyuşma ve karıncalanma tarzı nörojenik sorunlarda, eklem ve kas ağrılarında ve migren gibi vasküler kaynaklı ağrılarda, trigeminal nevralji gibi oldukça zorlu vakalarda nöralterapiyi Türk hekimlerine ve hastalarına tavsiye ediyorum.

Çok dirençli bir hasta grubu var ne modern tıpla ne de alternatif tıpla yardımcı olabildiğimiz. Bu durumda akla hastanın şikâyet nedeninin bize aktardığı yakınmalardan daha çok altında yatan başka

bir sebebin olacağı akla gelmelidir. Buna nöralterapi de bozucu alan diyoruz. Bu bağlamda bozucu alan nedir, nelere kaynaklık eder ve nasıl oluşura şöyle bir göz atmak gerekir.

Bozucu Alan

Bozucu alan veya odakların nöralterapi de önemli bir yeri vardır. Bozucu alan olarak sözü edilen durum aslında, vücudun geçirmiş olduğu herhangi bir rahatsızlık veya cerrahi girişimden sonra, biyolojik iyileşmenin tam olarak gerçekleşmemesi sonucunda bunların vücutta oluşturduğu tepkimelerdir.

Bunlar başlangıçta vücudun regülasyonunda bir disfonksiyon yaratırken, uyarıların artması veya ek bir uyarının oluşması durumunda hastalık tablosunu oluştururlar. Tedavide başarılı olabilmek için söz konusu dengesizliği meydana getiren bozucu alan veya odağın ortadan kaldırılması gerekmektedir.

Aşırı uyarılardan sonra (cerrahi yaralar, ağır kazalara bağlı yaralanmalar, iltihabi reaksiyonlar, kimyasal, hormonal, fiziksel, travmatik, elektromanyetik vb irritasyonlar) hücre metabolizması kendi başına bu yeniden yüklenmeyi tam anlamıyla başaramayıp, tekrar repolarize olamayabilir.

İrritasyonun, yani kronik uyarının devam etmesi nedeniyle, hastalanmış olan bu hücredeki membran potansiyeli, sürekli olarak normalden daha düşük seviyelerde, yani depolarize olmuş bir şekilde kalır ve hücre bunu kendi imkânlarıyla tekrar normal sınırlara getiremez. Buna bağlı olarak fonksiyonlarını da tam olarak devam ettiremez. Bu hücre artık frajildir ve dengesi bozulmuştur, diğer bir deyişle hastadır.

Bu şekilde doğal dengesi bozulmuş olan sorunlu bölgeler, örneğin iyileşmiş, fakat hâlâ bazı irrite edici özellikleri olan yara izleri, genel bilgi akışına katılamaz ve fonksiyonlarını yerine getiremezler. Bununla birlikte düzensiz ve sürekli olarak ritmik bir şekilde deşarj oldukları için, bozucu impulslar veya frekanslar göndererek, diğer hücrelerin uyarı karşılayıcı ve emici sistemlerini bunaltırlar.

Böylece normal uyarıları karıştıran ve bozan bir radyo istasyonu gibi davranarak **bozucu alan** yaratırlar. Konjenital olarak zayıf olan veya daha önce geçirilen hastalık ve/veya hastalıklar nedeniyle zayıf-

lamış olan organlar, birkaç radyo istasyonunu aynı anda yakalarlar ve hassaslık özelliklerini kaybederler.

Böylece doğru ve sağlıklı sinyallerle birlikte, bozucu alanlardan gelen uygunsuz ve saçma ileti ve bilgileri de algılayıp hepsini beraber işleme koyarlar ve bu düzensizlikleri uyumlandırıncılara iletirler.

Bozucu alanlar her çeşit kronik düzensizliği tetikleyebilir. Çünkü bunlar vücutta sürekli bir irritasyon merkezi konumundadırlar. Bu irritasyon merkezleri vücudumuzun regülasyonu üzerinde bir sıkıntı meydana getirir. Bu duruma herhangi bir ek uyarı veya rahatsız edici bir olay eklenmediği zaman, regülasyonda sadece bir labilite oluştururlar. Ancak ek bir uyarı veya rahatsızlık meydana gelirse, organizmanın kendini regüle etme kabiliyeti ortadan kalkar ve hastalıklar kaçınılmaz hale gelir. Bu nedenle bozucu alanların meydana getirdiği irritasyonu ortadan kaldırmak oldukça anlamlı ve önemlidir.

Her bireyde kalıtsal olarak var olan veya sonradan kazanılmış zayıf noktalar vardır. Dolayısıyla vücutta bir bozucu alan olduğunda, öncelikle bu zayıf noktalar stres altında kalırlar. Bu da bize bazı bozucu alanların, örneğin kronik iltihaplı bademciklerin neden farklı kişilerde farklı düzensizlikler meydana getirdiğini açıklar.

Örneğin kronik tonsilliti olan bazı kişilerde eklem romatizması gibi sorunlar oluşurken, bazılarında glokom, disk kayması veya astım sorunları gelişebilir.

Diğer taraftan bazı kişilerde klinik tablo olarak, hormonal değişiklikler, kızgınlık, ajitasyon ve panik atak gibi, hastaların kendilerine özgü sorunlar ortaya çıkabilir. Bazı kişilerde ise gastrik ülser ve eklem sorunları gibi çeşitli hastalık ve metabolizma düzensizlikleri şeklinde klinik bulgular görülebilir.

Nöralterapi uygulayıcısının bozucu alanlara enjekte ettiği LA solüsyonu, dışarıdaki enerjinin, voltaj değeri azalmış olan dokularda toplanarak, bu hücrelerdeki voltajın tekrar normal seviyelere ulaşmasını ve hücrelerin enerjiyle yüklenmesini sağlar; böylece bu yapıları, yeniden oluşabilecek voltaj kayıplarına karşı korumuş olur.

Günümüz insanının reaksiyon ve regülasyon kapasitesi stres, elektromog, bozulmuş bağırsak şorası, dengesiz beslenme ve bedensel aktivite eksikliği gibi nedenlerle devamlı olarak değişmektedir.

Çevre ve yaşam kalitesini bozan etkenler ve jeo-patojen bozukluklar, bozucu odak veya bozucu alanların oluşmasını kolaylaştıran faktörlerdir. Bozucu alan veya odakların ortaya çıkmasında, bireylerin

immun sistemleri önemli bir rol oynar. Bozulmuş regülasyon kiberne-tiği, tedaviye karşı bir direncin başlamasına neden olur.

Günümüzde teşhis edilen tüm rahatsızlıkların en az % 30'unun, oluşan bu bozucu odak veya alanlar tarafından meydana getirildiği tespit edilmiştir.

Bozucu alan olabilen başlıca durumlar: dişler, tonsillektomi skarı ve kronik tonsillit, kronik sinüzit, diş dolguları, ağır metaller, geçirilmiş olan operasyonlar, yara ve yanık izleri, ekzojen elektromanyetik yüklenme, stres ve psikolojik yüklenmeler, ilaç tüketime bağlı oluşan bağırsak disfonksiyonu, apendektomi skarı ve kronik apendiks enfeksiyonudur.

Bozucu odaktan çıkan (bedeni zorlayan) uyarıların artması ve beden o uyarı karşısında kendini toparlayamaması durumunda hastalıklar ortaya çıkar.

Bedenin bütünü bir fıçıya benzetilebilir. Gelen uyarılar yıllar içerisinde fıçının, yani bir anlamda matriksin, toksik maddelerle dolmasına ve böylelikle vücudun kendini regüle etme yeteneğinin bozulmasına sebep olurlar.

Bedendeki tüm skatrisler aksi ispat edilmedikçe birer bozucu alan olabilecekleri gibi; karaciğer, beyin, akciğerler, safra kesesi, mide, bağırsaklar ve özellikle bağırsak florası, kalp, uterus ve sezaryen skarı ve prostat gibi bütün organlar da bozucu alan olabilirler.

Bunların arasında kalın bağırsak ve bağırsak florasının, bozucu alan olma potansiyeli bakımından ayrı bir önemi vardır.

Bağırsaklar yaklaşık olarak 400 m² büyüklüğünde bir yüzeye sahiptirler. Kronik rahatsızlıklarda kolon hidroterapiyle kalın bağırsakların temizlenmesi ve floranın düzenlenmesi tedavi için son derece önemlidir. Doğru bir flora için gaita analizi, proquant, vegatest veya kineziyolojiden faydalanılabilir.

Herhangi bir odağın veya bozucu alanın varlığı aynı zamanda objektif olarak kan kimyasında değişikliğe, termoregülasyonda sıkıntıya, oksijen konsantrasyonunda dengesizliğe ve derideki biyo – elektrik potansiyelinde farklılaşmalara yol açar. Bütün bu denge bozuklukları nöralterapi uygulamalarıyla normale dönüştürülebilir.

Kişide birden fazla bozucu alan bulunabilir ve bu bozucu alanlar da sürekli aktif olmak zorunda değildir. Ancak herhangi bir nedenle tetiklendiklerinde aktif hale dönüşebilirler.

Eğer rahatsızlığın nedeni bozucu alandan kaynaklanıyor ise, buraya yapılan nöralterapi sonrasında yakınmalar ortadan kalkar.

Prof. Dr. Peter Dosch'a göre hastalıkların en az % 30'u bozucu alan kaynaklıdır. Bir diğer deyişle dirençli hastaların çoğunda VSS ve temel maddede bir disfonksiyon mevcuttur!

Çözümü bulunamayan veya modern tıpta adı konulamayan hastalıkların veya şikayetlerin bozucu alan kaynaklı olabileceği unutulmamalıdır. Bozucu alanların ortadan kaldırılması nöralterapi uygulanmadan ortadan kaldırmak mümkün değildir. Mekanik bir engelin bile temelinde perfüzyon bozukluğu olduğu unutulmamalıdır. Mekanik bir blokaj çözülürken aynı segment ve üst etki gösteren oluşumlar tedavi protokollüne muhakkak dahil edilmelidir.

Bozucu Alanın Başarılı Tedavisi

Bozucu alanın aranması bile tedavinin başlangıcı olarak kabul edilebilir. Lokal anesteziyle bozucu alanın tedavisi, semptomlar yok olana kadar tekrar edilmelidir. Bozucu alan aynı zamanda spesifik bir şikayeti belirlediğinden, bu bozucu alandan tetiklenen hastalık sadece sorumlu bozucu alanın infiltrasyonu ile iyileştirilebilir. Tek başına uygulanan segmental tedavi başarı sız kalır!

Prokain'le doldurularak yapılan başarılı bir bozucu alan tedavisini, tekrar edilebilen, hastada bozulmuş sempatik afferentlerin kesintiye uğramasıyla başlangıçta en az 20 saat (diş bozucu alanlarında 8 saat) süren şikayetsiz süre izler. fiikayetsiz dönemler, bozucu alanın yenilenen her infiltrasyonundan sonra belirli koşullarda tam iyilik hali oluşana kadar uzar. Temel regülasyon sisteminin eşzamanlı yürüyen "normalleşmesi" bir taraftan prokainin membran stabilize edici etkisinden kaynaklanırken, diğer taraftan efferent bacağın sempatikolitik etkisi ve bununla bağlantılı perfüzyon artışıyla ilişkilidir.

Sıklıkla ilk olarak bozucu alan tedavisi, iyileşmenin temelini oluşturur. Bu anlamda bozucu alanın bilinmesi ve tedavisi başarılı nöralterapinin kardinal yoludur.

Nöralterapinin Tarihçesi:

1940 yılında Ferdinand Huneke tarafından Almanya'da keşfedilen nöralterapi buradan tüm Avrupa'ya yayılmıştır. Şu an birçok üniversitede ders olarak okutulmakta ve ağrı kliniklerinde aktif olarak kullanılmaktadır.

Bu bilimsel yöntemin ülkemizdeki öncüsü olarak ülkemize bu yöntemi taşımaya çalışan hocamım.

IGNH isimli uluslararası nöralterapi derneğinin eğitim programlarına katıldıktan sonra hastalarım daha rahat yardımcı olduğumu gördüm. Bu eğitimden sonra da ağrı konusu, hekimliğimde çözmeye çalıştığım en heyecan verici uğraş oldu diyebilirim. Ağrıyı tedavi etmek her çağda ve medeniyette hekime takdir ve saygınlık kazandıran en temel konulardan biridir. Mitolojik anlamda ağrıyı tedavi tanrısal bir sanat olarak görülür.

Bu konuda Türkiye Nöralterapi Derneği 2004 yılında benim öncülüğümde kuruldu ve bu derneğin başkanıyım. Bu süre içinde 600 civarında Türk hekimine bu tedavi metodunu verdim ve eğitimler devam ediyor. Şimdiye kadar 3 uluslararası kongre, 7 sempozyum hâlâ (Türkiye’de Nöralterapi Sempozyumu), 3 tane yurtdışında (Greifswald’da) bilgi şöleni ve 120 üzerinde en kısıtı 2 gün olan eğitimler verdim.

Nöralterapinin Kullanıldığı Hastalıklar:

1. Migren ve baş ağrılarını tedavisi
2. Boyun, sırt ve bel ağrıları gibi kas kökenli ağrıların tedavisi
3. Bel ve boyun fıtıklarında ağrının giderilmesi
4. Eklem hastalıkları (menisküs yırtılması, eklem içindeki sıvının azaltılması, sporcu yaralanmaları)
5. Sinir basısına bağlı oluşan ağrıların tedavisi
6. Romatizmal hastalıkların tedavisi
7. Alerjik astım ve allerjik rinit gibi alerjik kökenli hastalıkların tedavisi (bağışıklık sistemindeki denge bozukluğu)
8. Tiroid hastalıklarının tedavisi
9. Menapoz sıkıntılarının giderilmesi
10. Âdet düzensizlikleri ve şiddetli âdet sancılarının tedavisi
11. Hormonal bozukluğa bağlı üreme sorunları
12. Kronik tonsillit (geçmeyen boğaz iltihabı) tedavisi
13. Kronik sinüzit tedavisi
14. Fibromyalji (yaygın kas ağrıları), devamlı yorgunluk hissi ve halsizlik tedavisi
15. Depresyon ve panik atak gibi ruhsal hastalıkların tedavisi
16. Kronik kabızlık tedavisi

17. Bağırsak hastalıklarını tedavisi (irritabl kolon sendromu, ülseratif kolit ve crohn)
18. Yüz felci tedavisi
19. Trigeminal nevralji tedavisi
20. Spor yaralanmaları tedavisi
21. Vücudun toksinlerden arındırılması
22. Anti-aging (yaşlanmanın önlenmesi)



8

SUYUN İNSAN SAĞLIĞINDAKİ YERİ VE ÖNEMİ

Su soluduğumuz hava kadar gereklidir. Su yaşamın kaynağıdır.

- Günde en az 2,5-3 litre su içmeyi alışkanlık haline getiriniz. Sabah kalktığınızda ilk yapmanız gereken şeylerden biri, iki bardak su içmek olmalıdır.
- Yemeklerden yarım saat önce veya en erken yarım saat sonra su içmeniz önemlidir. Yemek esnasında ve yemekten hemen sonra su içmeyiniz.
- Sıcak havalarda vücudumuz sıvı kaybeder, böyle durumlarda en az kaybettiğimiz miktarda sıvı almalıyız. Bazı dönemlerde saunaya veya hamama giderek ter atmak sağlıklıdır. Ancak ter attıktan sonra bol su içmeyi ihmal etmeyiniz.
- Su olarak bahsettiğimiz şey aslında birçok sıvıyı da kapsamaktadır. Ayran, soda, bitkisel çaylar, taze meyve ve sebze alarak da vücudumuza su girişini sağlamış oluruz. Suni tatlandırılmış limonata ve nektar suları pek sağlıklı değildir.
- Aşırı alkol tüketimi boş kalori olduğundan sağlıksızdır ve su olarak değerlendirilmemelidir.

- Sağlıklı ve dengeli beslenen biri günde 25 gr saf alkolden fazlasını almamalıdır, bu da dolaşım sisteminin sağlıklı çalışmasını sağlar. Günlük en fazla tükettiğimiz alkol miktarı bir bardak şarap, 300 ml bira veya bir kadeh viskiyi geçmemelidir.
- Su enerji veren ancak yağ, kalori, kolesterol içermeyen, dünyanın en doğal besinidir. Bütün bu yararlarına rağmen insanların çoğu suyu yeterince tüketmemektedir.

Su gerçekten hayattır. Bedenimizin % 70'i sudan oluşur. Su yaşamımızın sürdürülmesi için temel besinlerdendir. Bedenimizin ısı dengesi, hücre içi yaşamın devamı, besinlerin yakılması, sindirilmesi suya bağlıdır.

Suyun az içilmesi halinde ciddi sağlık sorunlarına zemin hazırlanmış olur. Bugün pek çok hastalığın zemininde bedendeki dehidratasyon dediğimiz su eksikliği olduğunu biliyoruz.

Su az tüketildiğinde bedenimizdeki yağ oranı yükselir, böbrekler yeterli su alamayınca karaciğerin görevi ağırlaşır ve bunun sonucunda böbrekler daha sorunlu hale gelir.
Yağ deposunu enerjiye çevirmesi gereken karaciğer işini aksatır ve yağların eritilmesi yavaşlar.

Su aynı zamanda bedenimizdeki toksinlerin temizlenmesinde de etkilidir. Soğuk içildiğinde kana daha hızlı karışır.

Suyun faydaları:

- Açlığı bastırır.
- Vücut ısısını düzenler.
- Oksijen, hormonlar, besin maddeleri ve mineralleri taşır.
- Toksin ve diğer atık maddelerin vücuttan atılmasını sağlar.
- Dolaşımı olumlu yönde etkiler.
- Eklem aralığındaki sıvıyı besler.
- Saçınızı, gözünüzü, cildinizi besler.
- Organları ve dokuları korur.
- Böbreklerin iyi çalışmasını sağlar.

Vücudun susuz kalması sağlığımız açısından kötü sonuçlar doğurabilir: Astım, alerjiler, stres, yaşlanma, kabızlık, mide yanması, hipertansiyon, baş ağrıları, adale zayıflaması ve metabolizmada bozukluklar ortaya çıkabilir. Susuzluğun belirtileri halsizlik, zihin bulanıklığı, midede, sırtta ve eklemlerde ağrı olarak kendini gösterebilir.

Suyun sihirli bir içecek olduğunu unutmamalıyız. Sağlığımızı, güzelliğimizi ve vücut nemini korumanın tek yolu bol su içmektir.

Bir yetişkin günde yaklaşık 10 bardak su kaybeder. Bu sebeple kaybedilen suyun yerine yenisinin konulması gerekir. Her ne kadar diğer içeceklerden de su ihtiyacımızı karşıladığımızı düşünsek de kahve, çay ya da kolalı içecekler aslında idrar söktürücüdür ve bedenimizin ihtiyacı olan suyu kaybetmemize sebep olurlar.

Su kalori içermez. Bu sebeple diyetlerde önemli bir içecektir. Ama abartmamak gerekir. Aşırı su tüketimi halinde bedenimiz ihtiyaç duyduğu vitaminleri de kaybedebilir. Sudaki kristal maddeler ise aşırı tüketim halinde böbreklerde birikerek taş oluşumuna sebebiyet verebilir.

Diyet ya da sağlık amaçlı yapılan egzersizden yarım saat önce ve egzersiz bittikten 30 dakika sonra su içilmesi daha uygun olacaktır.

Su yaşamımızda vazgeçilmez olmasına karşın temel problem, su içme alışkanlığının olmamasıdır. Hem kendimiz hem de çocuklarımız için su içme alışkanlığını kazanmalıyız. İşte ya da evde mutlaka suyu yakınlarımızda bulundurmamız. Hatta su içmeyi kendimize hatırlatmalıyız. Diğer içeceklerden su almak yerine sadece su içmeliyiz veya su yerine tuzsuz ayran tercih etmeliyiz.

İnsanın yaşamını devam ettirmesi için en az oksijen kadar önemli olan suyun, vücutta pek çok görevi de bulunmaktadır. Bu hayati sıvıyla ilgili merak ettiklerinizi burada sizlerle paylaşmak istiyorum.

Son yıllarda özellikle diyet listelerinin başköşesinde yer alan suyun vücudumuz ve hayatımızı sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmemiz için büyük önemi bulunuyor. İnsan vücudu, yemek yemeden

dört hafta kadar yaşayabilirken, su içmeden yaşayabilme süresi sadece üç-dört gündür.

İnsan bedeninin 2/3'ü sudan oluşurken, her insanın kendini zinde hissetmesi için günde 2,5 litre suya ihtiyacı bulunmaktadır. Eğer vücutta az su bulunursa, kan yoğunluğu artar ve bu da organlara çok az miktarda oksijen ve besin maddesi taşınmasına neden olur. Fakat içtiğiniz su miktarı çok aşırıya kaçarsa, yani 4-5 litrenin üzerine çıkarsa vücut için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çünkü böbrekler aşırı çalışır ve sık sık tuvalete çıkmanıza neden olup, vücudunuzdaki kalsiyumun da atılmasına neden olur.

Vücudunuzun su alımının yeterli olup olmadığını anlamanın en etkili yolu, idrarın rengini takip etmektir. Açık renkli idrar, su ihtiyacını doğru karşıladığınızı gösterir. Eğer idrarınız koyu renkli ise, bu yeterince su almıyorsunuz anlamına gelir.

Suyun vücut için önemi

- Vücut sıvılarında bulunarak eklemlerin kayganlaşmasına neden olur.
- İdrarla zararlı maddelerin atılmasını sağlar.
- Tükürük ve mide salgısında bulunarak besinleri sindirir.
- Hücre metabolizmasında önemli rol oynar.
- Kas dokusunu güçlendirir.
- Kişinin kendisini zinde hissetmesini sağlar.
- Cinsel performansı en uygun hale getirir.
- Kadınlardaki cinsel soğukluğu giderir.
- Karbonhidratları, yağları, proteinleri, hormonları ve oksijenin kan yoluyla kaslara taşınmasını kolaylaştırır.
- Zararlı maddeleri dokulardan uzaklaştırmayı sağlar.
- Cildi gerginleştirir, cilde parlaklık kazandırır.

Suyun sihirli bir içecek olduğunu unutmamalıyız. Sağlığımızı, güzelliğimizi ve vücut su dengesini korumanın tek yolu bol su içmektir.

1. SUYA FARKLI BİR BAKIŞ

Su, uzun zamandır H_2O olarak tanımlanmamaktadır.

Suyun sadece su olmadığı, bilgi ve bilinçlilik olduğu bir gerçektir. Bütün düşüncelerimiz ve kaynağı bedenimizde bulunan su ve tuza bağlıdır.

Fiziğe baktığımızda doğa bilimi olmadığını görürüz, çünkü fizik ilk etapta mekanikle ilgilidir. Tekerleğin mekaniği, daire üzerindeki tekerlek ve daireye aynı sonuca ulaşmak için, sonsuz tekrarlanabilirlik için ihtiyaç duyarız. Eğer aynı deneyi 100 defa yaparsak ve aynı sonuca ulaşırsak, o zaman bilimsel olarak “Bu objektiftir, bu bilimsel olarak ispatlanabilir,” deriz.

Bu, cansız şeylerde iyi işleyen bir yöntemdir. Peki ya canlılarda? Doğada daire olan hiçbir şey bilmeyiz, her şey spiraldir. Yani aynı noktaya geri geliriz, fakat bambaşka bir düzlemde. Çünkü doğada tekdüze bir düzenden ziyade kaotik bir düzen mevcuttur.

Tamamlayıcı tıp yaklaşımında “hastalık” kelimesi, enerjideki bir açıklık, regülasyonda bozukluk, iletişimsizlik veya eksiklik. Burada eksik bir şeyler vardır ve eğer bunun nedenlerine inersek, o zaman semptomlar kendiliğinden ortadan kalkacaktır. Bu yaklaşıma göre semptomlar aynı olsa da her kişide hastalığı oluşturan neden farklıdır. Onun için her semptomu aynı ilaçla çözmek mümkün olamamaktadır. Çünkü sonuçtan daha çok nedene yönelik bir tedavi gerekmektedir.

Eğer sadece semptomlar tedavi edilirse o zaman semptom bastırılmış ve sonuç olarak bir şeyleri bloke edilmiş oluruz. Hastalıklarla mücadele etmek yerine onları tanımalıyız, çünkü hastalık çok iyi bir arkadaş olabilir. Çünkü hastalık bize bir şeyler söylemeye çalışır, bizi farklı bir yöne sevk etmek için uyarılar verir.

“Yaşamsal gıda” kelimeleriyle başlayalım. “Yaşamsal gıda” demek, yaşam aracı demektir. Yaşamın kendisini ortaya koymaz, onun sağlayıcısıdır. Burada söz konusu olan enerjidir ve enerji, bilgiden başka bir şey değildir ve biz fiziksel açıdan biliyoruz ki enerji asla yok edilemez. Eğer enerji yaşamla özdeşleştirilirse, o zaman bu yaşamın yok edilemeyeceği anlamına gelmektedir.

2. YAŞAMSAL ANLAMDA SU

Herkesin bedeninde 100 wattlık bir lambayı yakacak kadar çok akım, elektrik vardır. Tamamlayıcı tıp ve regülasyon tıbbında bu elektrikle, diğer adıyla “enformasyon akımıyla” ilgilenmekteyiz.

Her şey her an hareket halindedir. Bu mantıkla enerji kendini hareket ettirmektedir ve maddeleşmesini sağlamaktadır. Bunun için doğal bir oran vardır, bu da yaklaşık olarak 1:1 milyardır. Buradaki 1 milyar ölçülebilir enerjinin sadece tek bir birimi, maddeyi maddeleştirebilmek için bulunur. Şimdi bu ne demektir?

Bu, insanların aslında sadece gerçeğin 1/1.000.000.000'yla uğraştığı anlamına gelmektedir, yani sadece dokunabildiğimizle. Bizler ise kalite yerine sadece miktarla uğraşmaktayız.

Bu şekilde her şeyde canlılığa dikkat etmeyi unutmaktayız. Örneğin henüz yeni bir yavru dünyaya getirmiş ineğin sütünü ele alalım. Sütü alalım ve pastörize edelim ki dayanıklı olsun ve iki saat sonra bu pastörize edilmiş sütü yavru ineğe içirelim. Bunu yapmadan önce tabii ki sütü biyokimyagerlere inceletelim. Bu pastörize işlemiyle hiçbir şey kaybetmediğimizi saptarız. İçinde aynı miktarda kalsiyum ve aynı miktarda albümin vardır ve bu nedenle de ambalaj üzerine her zaman bu yazılır.

Şimdi eğer bu inek yavrusu bundan içerse, o zaman bu yavru ilginç bir şekilde yirmi bir gün içinde ölmüş olacaktır. Bu nasıl olur? Her şey içinde, kimyasal-analitik olarak hiçbir şey değişmedi.

Bu durumda değişen ne? Sütü pastörize ederek canlılığını aldık, sütteki molekül yapısını ve sütün geometrisini bozduk.

Maddesel olarak baktığımızda sütte her ne kadar hiçbir şey eksik olmasa da bizim “yaşamsal gıda” dediğimiz ayırıcı özellik eksiktir, artık o “yaşamsal gıda” değildir.

Kendimize ne kadar yaşamsal gıda aldığımızı sormamız gerekir ve eğer miktara dikkat etmektense kaliteye dikkat edersek, organizmanın ne kadar az gıdaya ihtiyacı olduğunu saptarız.

Eğer biz canlılık almazsak o zaman beynimiz haberci maddeler salgılar. Aldığımız gıdada canlılık ve doğallık ne kadar eksikse, o zaman en geç besin değişiminden sonra yine acıkırız. Bu besinlerde meydana gelen yıkım ürünleri yaşamımızdan pek çok şey çalacaktır. Bir de bunları hazmetmemiz için tıpkı aslanlar gibi, şöyle bir uzanmalıyız, çünkü ayağa kalkmak için artık enerjimiz kalmamıştır. Sadece

bir elma, armut veya başka doğal bir besin tüketseydik, o zaman ayık ve canlı olurduk.

1970’li yılların sonunda İngiltere’de mikrodalgayla ilgili olarak ev kedilerinde tanınmış Oxford incelemesi yapılmıştır. Burada mikrodalganın besinlere etkisi test edilmiştir. Gıdaların mikrodalgalarla kimyasal-analitik olarak ne derecede değiştiğine bakılmıştır.

Kimyasal-analitik olarak hiçbir şeyin değişmediği saptanmış ve bu daha sonraları mikrodalganın güçlü bir şekilde propagandasına yol açmıştır. Hatta mikrodalga işleminden sonra vitamin içeriği, yemeğinizi pişirdiğinizdekenden daha da çok artmaktadır.

Fakat vitamindeki enformasyon içeriği hâlâ korunuyor mu, bunun içinde hâlâ canlılık var mı? Bunu bir defa incelemeliyiz. Burada kediler haftalarca sadece mikrodalgadan gıdalarla beslenmişler. Çünkü biz gıdayı önemli ölçüde solar frekanslarından alırız, yani güneşten her gün dalga boylarıyla enerji, canlılık alırız. Katı besinler bu gıda zincirinin en sonunda bulunurlar.

Bizler her zaman yemek yemenin en önemli şey olduğunu düşünürüz, oysa en önemsizdir.

Bu deneyde hayvanların güneşten gıda almalarına izin verilmiş ve normal katı gıdalarını yemeden kısa süre önce bunlar sıradan bir mikrodalgadan geçirilmiş, aynı şekilde hayvanların içtikleri su da mikrodalgadan geçirilmiştir.

Kediler istedikleri yemeği yiyebilmiş, her şey serbest bırakılmıştır. İki-üç hafta sonra bile kedilerin doğallıklarını kaybettikleri saptanmıştır. İlk etapta homoseksüel davranışlar ortaya koymuşlar ve dört-beş hafta sonra da ölmüşlerdir. sekiz bin kedi, kimyasal-analitik olarak gıdalarda her şey mevcut olmasına rağmen ölmüştür; hem de sürekli olarak yemelerine rağmen açlıktan ölmüşlerdir.

Burada çok önemli bir gıdadan bahsedeceğiz. Sudan. Su kimyacıların severek tanımladıkları gibi sadece H_2O değildir. Bunun ispatı için matematiğin bir kolu olan geometriye ihtiyacımız vardır.

3. ENERJİ AÇISINDAN SU

İkisi de aynı olan hiçbir dağ kristalinin mevcut olmadığını biliyoruz, fakat hepsi tamamen aynı yapıya, yani aynı altı köşeli geometriye sahiptir. Eğer böyle bir kristali fiziksel olarak incelersek, o zaman içinde elektrik olduğunu, yani gerçekten ölçülebilen elektrik olduğunu

saptanız. Biz bunu pizoelektrik olarak tanımlıyoruz. Elektrik enerjidir. Şimdi enerjiyi bir tarafta enformasyon, diğer tarafta canlılık olarak tanıdık.

“Enformasyon” kelimesini bir düşünün: Bir şeyi tekrar kendi asli formuna döndürmek/getirmek, bir geometriyi tekrar yapılandırmak anlamındadır. Hiç bilgisayarınızın ana parçasının ne olduğunu düşündünüz mü? Bilgisayarınızdaki bu çok küçük mikroçipi? Bir kuvars kristali. Bu kristalin geometrisi, enformasyonlarınızın orada hafızalandırılmasını sağlar. Bu kristaller sadece silikon üzerine basınçla üretilir, bunlar doğal dağ kristalleri değildir.

Söz konusu bu kuvars kristali üzerinde olan sadece geometridir, burada kuvarstaki altı köşeli yapı ve sudaki durumu da hiç farklı değildir. Mısırlıların piramitlerde sadece geometrik yapıyla inisiyasyon amacı için geri dönüşümlü enerji alanları kurduklarını biliyoruz.

Şimdi sıkça uygulanan küçük bir deney yapalım: Burada küçük bir bakır piramit bulunuyor, aslında bunu doğru yönle, yani kuzey ve güneye yöneltmeliydik ancak, aç derecesini Keops piramidine uygun yaptık, geometrik açıdan Keops piramidiyle aynı.

Şimdi bir parça et alalım ve bunu ortadan ikiye ayıralım. Bir yarısını piramidin altına koyalım, diğer yarısını da yaklaşık 20 cm yanına koyalım. Birkaç gün sonra piramidin yanındaki etin çürüdüğünü, piramidin altındaki etin ise sadece kuruduğunu saptarsınız. Bu nasıl mümkün olabilir? Burada sadece sekiz bakır çubuk olmasına rağmen, nasıl oluyor da başka enerji yasaları geçerli olabiliyor?

Bu “geometri”dir.

Kör bir tıraş bıçağını piramidin altına koysak ve yaklaşık 72 saat bekletsek tekrar keskinleşir. Bu büyü değildir, bu elektromanyetik alanların yönlendirilmesidir. Diğer bir deyişle, enerji akımının sağladığı düzenleme yeteneğidir. Bunlar geometriyle oluşur ve bu şekilde dünyadaki her şey, ot sapına kadar geometriye göre kurulmuştur, yani platonik yapılardan ve platonik yapıların kendilerini sınıflandırmalarına göre enerji alanları kendilerini hiçlikten yapılandırırlar.

Peki kristaller nasıl büyürler? Basınç geometrinin oluşmasını sağlar. Sıradan bir karbon alın ve yeteri kadar basınç uygulayın, o zaman mükemmel bir geometrisi olan mükemmel bir elmasa sahip olursunuz. İnsanlarda da aynı şekildedir, çünkü eğer gönüllü olarak yoldan gidilmezse, acı formunda bir basınç, hastalık formunda bir basınç alır-

lar ki bu sizin sonunda şuurunuzu genişletmeye başlamanızı sağlar. Bunun için yaşamsal gıdaya ihtiyacınız vardır.

4. YAŞAMSAL ANLAMDA REZONANS

Rezonans etkiyle tekrar düzen durumları sağlayabiliriz, orada geometri oluşur, orada enformasyon, kısaca bilgi oluşur. Nerede bu sevgi ve bilgi sağlanamazsa, orada dizonans (disfonksiyon) oluşur ve dizonans oluşan bu kişiler kendi içlerinde mahvolurlar. Bu kişiler kendilerini iyi besleyebilirler, ama buna rağmen güçleri ve enerjileri yoktur ve muhtemelen bu kişiler o anda artık yaşamın mantığını da görmezler. Bu elektriğe, bu akıma dikkat edin!

Her su molekülünün, her H₂O molekülünün birbirinden farklı olması ve her zaman tekrar aynı tam mükemmel geometriyi ortaya koymaları ilginç değil mi? Çünkü bir su molekülü 104,7 derecelik bir açıyla mükemmel bir Tetraeder'den (dört kenarlı) başka bir şey değildir. Eğer bu şekildeki dört Tetraeder'i birleştirirsek, o zaman bir piramit elde ederiz.

Mısırlıların muhtemelen bunu piramitleri inşa ederken düşünmüş olabilecekleri ve tam da dört su Tetraederi'nin bir piramidi temsil etmesi ve bugüne kadarki tüm matematiksel, fiziksel, astronomik ve astrolojik bilgilerimizi bu geometrik yapılardan yaratmamız ilginç değil mi?

Bütün bunlar Mısır'da inşa edilen piramitlerin yapımında derin bir sır olarak durmaktadır. Bizim zamanımızda tekrar bütünsel düşünceyle bu eski bilgiye ulaşıldı, bu yeni bir bilgi değildir. Eğer bilincimizi tekrar geliştirir ve genişletirsek, o zaman biz bu bağlantıları, yani bu yaşamsal gıdayı, yaşamı oluşturmayı tekrar anlayacağız. Bu nedenle bu kadar çok kimyasal düşünmemeliyiz. Ancak 21. yüzyıl insanı her şeyi maddeden oluşuyor gibi algılayan bir varlık durumuna getirildi. Yaşamsal enerjiden daha çok maddenin elle tutulur yanı çok önplana çıktı.

Elinize, örneğin tiyatro tarihi hakkında bir kitap versem ve bu kitabı okuldaki bilimadamlarına incelemeleri için teslim etsek... Ne de olsa madde çok önemli!

Sonuçlardan ne elde ederdik? Bir süre sonra bu kitabın en derin kimyasal analizini bilirdik, DIN normunu bilirdik, ağırlığını bilirdik, tutkal hakkındaki her şeyi bilirdik, bu tutkalın oluştuğu kimyasal bağ-

lantıları bilirdik, baskısını, bunun kimyasallarını bilirdik. Hatta araştırmacı bir biyolog belki de bu kâğıtların hangi ağaçtan geldiğini bile ortaya çıkarabilirdi; ancak bir şeyi bilemezsiniz: Tiyatro Tarihi. Oysa bu kitabı alma nedeniniz buydu. Eğer içinde hiçbir şey yoksa, madde-nin değeri ne kadardır?

Hepinizin bir televizyonu, bazılarınızın birkaç tanesi var. Neden televizyon seyre diyorsunuz? Tabii ki bunu enformasyon içerdiğinden yapıyorsunuz. Eğitim nedenlerinden olsun, eğlence nedenlerinden olsun, bilgilenmek istiyorsunuz; tek neden bilgiye dayanmaktadır. Bilginin her formu bilincimizin gelişmesine neden olur. Şimdi bu, dolabınızın üzerinde duran kutuya, televizyona mı bağlıdır, yoksa bu televizyondan yayılan dalga boylarına mı? Çünkü eğer ben çatınıza tırman-sam ve anteninizi sadece 2 cm oynatsam, ekranınız karıncalanır ve bu kutu değersiz olur. Burada söz konusu olan gerçekten de uzaydan uydular vasıtasıyla atmosfere ve oradan oturma odanıza giren bu dalga boylarıdır. Bunlar bir cihazla işleyebileceğiniz şekilde değiştirilirler. Aynı durum cep telefonu için de geçerlidir. Artık hepimiz cep telefonu kullanıyor ve taşıyoruz. Taşıdığımız telefon en son model olsun. Hatta G3 ve G4 özellikleri taşıyan bir cep telefonu olsun. İçindeki donanımlarıyla bizi hayrete düşüren ve büyüleyen bu telefonu düşünelim. Buna neden ihtiyaç duyarız veya duyuyoruz? Her zaman ulaşılabilir olmak veya bizim istediğimizde mobil olarak herkesle iletişim içinde olmamız. Ancak bu kadar donanıma rağmen eğer bulunduğumuz yerde telefon vericisi yoksa bunun hiçbir anlamı yok. Çünkü bilgi ya da enformasyon bize cihazdan daha çok verici üzerinden iletilen titreşimdir. O zaman yaşamsal olan cihazdan daha çok gelen bilgidir. Bu nedenle her zaman vasıta olan aracıyı değil, bilakis buna bağlı olan saf enerjiyi, dalga boyunu, bu elektriksel frekans örneğini düşünün. Eğer bunlar mevcut değilse, o zaman madde size yardım edemez. Televizyon için, telefon ve radyo için de aynı durum söz konusudur. Bunlar sadece taşıyıcı malzemelerdir, yani bilgi taşıyıcıları. Bu şekilde yaşamsal gıda da sadece bilgi taşıyıcıdır. Onun için gıda gibi görünen, sadece kimyasal özelliği olan ürünlerden ziyade doğal olan gıdayı ve suyu tüketmek anlamlı ve önemli olacaktır.

Şimdi suya geliyoruz, çünkü her molekül bir Tetraeder'dir. Bu geometridir ve geometri molekülde mevcut olduğundan, suyun çok belirli frekans örneği vardır. Bir su molekülü çift kutupludur, aynı gezege-

nimiz Dünya'nın Kuzey ve Güney Kutbu gibi. Bu şekilde her bir su molekülünün de bir elektromanyetik kuşakla çevrelenmiş bir eksi ve bir artı kutbu vardır. Gezegenimiz Dünya'da, su gezegeninde yaklaşık %70 su vardır ve ilginçtir ki yetişkin bir bedende de %70 su vardır. Her bir hücrede de % 60-65 su bulunması ilginç değil midir?

Su iki kutuplu olduğundan belirli yerçekimi ve kaldırma kuvvetlerine tabidir. Suda gravitasyon, yerçekimi gücü vardır. Bunu çok kolay benimseyebilirsiniz, su yukarıdan aşağıya doğru akar. Çok az kişi suyun kimyasal materyal olarak yukarıdan aşağıya akarken, tekrar aşağıdan yukarıya aktığını ve hatta saf ışık enerjisi olarak aktığını bilir. Eğer biz böyle bir suyu laboratuvar şartları altında incelersek, o zaman daha 18 molekül ve diğer 15 iyon bağlantısını saptarız. Sadece saf H₂O olmasına rağmen, suyun 33 farklı bağlantı yapılıması vardır.

5. BİOFOTONUN YAŞAMSAL ÖNEMİ

Biyofotonlar nedir? Işık kuantları, saf ışık enerjisi. Bunu artık bugün dijital teknikte biyofoton emisyon ölçümleriyle ispatlayabiliyoruz. Prof. Popp'un getirdiği ispat şöyledir: Maddenin tüm formları donmuş ışık veya yavaşlamış enerjiden başka bir şey değildir. Sadece madde-den daha çok enerji formları üzerinde düşünmeliyiz. Sonuç olarak maddeyi enerji oluşturur, tersi değil. Şayet maddenin herhangi bir formu kendini değiştirirse (örneğin bir organ), o zaman aslında organı düşünmemelisiniz, bilakis aslında organınız değişmeden önce kendisini değiştirmek zorunda olan enerjiyi düşünmelisiniz. Bu şekilde düşünüldüğünde çaresi olmayan hiçbir hastalık yoktur.

Yaşadığınız hayat çevrilmekte olan bir filmden başka bir şey değildir. Siz bu filmin prodüktörüsünüz, rejisörüsünüz. Eğer bu filmde artık hoşunuza gitmeyen bir şey varsa, bu filmi kimin çevirdiğini düşünün: Bu kişi sizsiniz, başkalarına kıyamazsınız. O zaman filmi tekrar yazmanın, yeni bir film çevirmenin zamanı gelmiştir. Bu sizden başlar ve bunun için geliştirilmiş bilince ihtiyacınız var.

Buna ilk etapta bu suyla geometri ve platonik yapılarla ulaşırsınız. Suyun içinde zaten enerjiyi sağlayan Tetraeder vardır. Bedende suyumuzun günlük olarak aşağı ve yukarı aktığı, içinde gizli canlı güç olan yaklaşık 90.000 km sıvı bant vardır. Prof. Carol, doğru ola-

rak bakılması (beslenmesi) şartıyla prensipte insan hücresinin ölümsüz olduğunu kanıtlamış ve bunun için Nobel Ödülü almıştır. Fakat buna rağmen biliyoruz ki yaşlanma sürecine tabiyiz ve yaşılanıyoruz. Bu neden oluyor? Neden bu hücreler ölüyor ve yenilenmeleri gerektiği gibi yenilenmiyor? Bu, hücreden mi kaynaklanıyor, yoksa hücreyi çevreleyen hücre suyundan mı kaynaklanıyor? Aslında canlılık için önemli olanın hücre suyu olduğunu çok hızlı anlayacağız. Aynı Prof. Carol ayrıca, kalbimizin aslında kendi motoruyla çalışan bir pompa olmadığını kanıtlamıştır. Okulda kalbimizin en önemli organımız olduğunu öğrendik. yirmi dört saat, bir yaşam boyu sürekli aşağı ve yukarı kan pompalaması gerektiğini. Tam olarak gözlemlendiğinde kalbin aslında kendi motoru olmadığını, bu nedenle de kalbi bir pompa olarak görmemizin yanlış olduğunu anlarız. Aslında kalp tam olarak gözlemlendiğinde bir tribündür. Bu tribün canlı bir güç tarafından, yani bedeninizdeki sıvılar tarafından işletilir. Her hücre suyunda (kanımıza kadar) kendi hareketi saklıdır. Bu işletilen tribün bir ritim sağlar: kalp atışını. Bu kalp atışı, beyin akımımızın da bağımlı olduğu elektiriği üretir.

Beyin akımımızın tekrar Dünya gezegenindeki atmosfer değeriyle karşılaştırılabilir olması ilginçtir. Atmosferimizin bir rezonans değeri vardır, bu Schumann-Rezonans frekansıdır ve 7,8 Hertz'lik bir direnç değeridir. Prensipde beynin de aynı değeri ortaya koyması ilginç değil midir? Eğer inanmıyorsanız, bir doktora beyin akımınızı EEG cihazıyla ölçtürün. Beyin akımınız doğayla aynı frekanstadır, yani 7,8-10 Hertz. Eğer bu ritmin dengesi bozulursa, eğer siz bu ahengi bozarsanız, o zaman suda bulunan önemli yasaları da terk etmiş olursunuz. Gravitasyon ve levitasyon artık aynı oranda bulunmaz. Su sarmal şekilde hareket eder, hiçbir zaman lineer değildir. Banyoda bir bakın, su girdap formunda hareket eder. Spiral oluşturan suyun hareketinin, genetik kalıtım bilgilerini içeren vücudumuzdaki DNA'yla tam olarak aynı yapıda olması ilginç değil midir?

Kan nasıl aşağıya doğru akıyorsa, yukarıya doğru da akıyor, bunu çift helezon olarak adlandırıyoruz. Yerde ayaklarınızın üzerinde durmanızı sağlayan da budur: yerçekimi gücü.

Diğer taraftan da her gün yukarı çıkmak istersiniz, bir şeylere ulaşmak istersiniz, sabahları ayağa kalkarsınız, bu levitasyon gücüdür. Bilincinizi genişletmek, içinizdeki su kristalini bilgilendirmek için. Bu

sizi her zaman tekrar yeniye, yukarıya çeker ve eğer bu denge bozulursa, içinde bir canlılık kalmaz; o zaman bu sizi kelimenin tam anlamıyla yere çeker ve muhtemelen kendinizi yatağa atarsınız, çünkü hasta olmuşsunuzdur.

Beyin suyunuz çok yüksek derecede kristal yapılanmadır, saf küçük kristaller. Biz buna Molekül-Cluster adını veririz. Birbirine bağlanmış şekilde geometrisi olduğu için belirli bilgileri iletebilen bu yapıyı suda da buluruz. Bu sürekli olarak değişir. Düşünceleriniz nereden geliyor? Kimyasallarla suyun basitçe etkilenebileceğini biliyor musunuz? Bu suyu içtiğinizde düşünceleriniz değiştirilebilir. Klorun materyal düşünce yapılarının taşınmasını sağladığını biliyor muydunuz? Amerika'da yapıldığı gibi klorlu su içtiğinizi düşünün. Orada yüzeyi %100 örten klorlu su içilir. Buna biraz flor katalım ve -çünkü bunun dişlere iyi geldiği söylenir- fluorun frekans örneğini ölçelim bu şekilde size bu fluorun artık hiçbir isteğinizin kalmayacağı kadar beyin fonksiyonlarınız üzerinde uyumsuzluk yarattığını kanıtlayabiliriz. İsteksiz olursunuz. Düşünün iki jenerasyon boyunca bütün halka yapılmıştır. O zaman ne elde ederim? İsteksiz materyalistlerle dolu bir halk. Bu halk o zaman Her şeyi ben nasıl istersem öyle yapacaktır. Buna suyla ulaşılabilir. Bu yüzden neden böyle düşündüğünüz ve suyun sizin için ne kadar önemli olabileceği önemlidir. 37 derecelik bir vücut sıcaklığında beyin suyunuz buzlanmış bir durum alır. Bu jöleye benzer yüksek dereceli strüktürel bir yapıdır. Bu yapıya mikrodalga uygulandığında, beyninizin kan bariyerinden aslında normal koşullarda kanınızda bulunup da ayrıştırılamayan hayvansal albümin geçtiğinde ve beyninize girdiğinde birden kristaller yapılarını değiştirmeye başlar ve sıvılaşır, beyninizin suyu sıvılaşacaktır. Nedenini iyi incelemeliyiz, nedeni daima geometride gizlidir. Örneğin suyun çeşitli hallerini ele alalım; gaz olarak buhar şeklinde, sıvı olarak su şeklinde ve katı olarak buz şeklinde görürüz.

Eğer suyu ısıtırsak ve su buharı elde edersek, o zaman su havada süptil bir formda olur. Peki, biz ne soluruz? Tabii ki sadece oksijen değil. Tam olarak bakıldığında biz suyun en süptil formunu soluruz, bu nedenle bunu solumazsak sadece üç-dört dakika yaşayabiliriz. Aylarca yemek yemeyebiliriz, bu bize bir şey yapmaz, hatta üç-dört gün su içmezsek de dayanabiliriz, ama sadece birkaç dakika soluk almamamız ölmemiz için yeterlidir. Bu kristalleri, örneğin kar tanelerini soluruz. Suyun katı hali olan kar tanelerinin bir elektron mikroskobuyla

fotoğrafi çekilmiştir. Burada çok küçük Tetraederlerin mükemmel düzeni mevcuttur. İki kar tanesinin hiçbir zaman birbirine benzememesi çok ilginçtir.

Bu, bu maddeyi zaten oluşturan ışık kuantlarının düzenine dayanmaktadır. Kendini kristalize edebilmesi için her su molekülünde bir milyardan fazla biyofoton çalışır ve bunlar kendilerini sürekli olarak tekrar düzenlerler. Bu şekilde her su molekülü diğerinden farklıdır, her su molekülünün kendi kimliği vardır, aynı sizler gibi. Mesela kimyacılarımızı uzaya çıkarsak ve onların dünyaya bakmasını sağlasak, hepimizi aynı tutarlardı. Sonuçta hepimiz insanız, ama siz onlara, “Hayır, ben aynı değilim, ben şuradakinden farklıyım,” derdiniz. İşte kimyasal açıdan suya bu şekilde bakarız, sadece H_2O olarak. Buna rağmen hiçbir zaman aynı olan iki kar tanesi yoktur. Şimdi bir deney yapalım ve kar tanesini doğal şartlarda eritemiz ve bundan tekrar su yapalım, sonra da tekrar donduralım, tekrar tam olarak aynı kar tanesini elde ederiz. Bu nasıl mümkün olur? Çünkü bir kar tanesi kim olduğunu hatırlayabilir. Suyun hafızası vardır, su bir bilgi taşıyıcısıdır. Maddeleşmeye sebep olan enerjinin formunu değiştirmedığımız zaman, madde de değişmeyecektir. Çünkü o kim olduğunu bilir. Bu olay sizin organizmanız için de geçerlidir. Bilimadamları suyun doğal bir homoöpatik olduğunu ve bizim su vasıtasıyla bizde eksik olan dalga boylarını alabileceğimizi kanıtlamışlardır. Bu şekilde kaybettiğimiz her şeyi dengeleyebiliriz. İtalya’daki Enza Enstitüsü’nden Dr. Cicollo, son yirmi yıl içinde tüm dünyadaki şifalı suları incelemiş ve şifalı suların kimyasal yapıları aynı olsa da diğer normal sulardan biyofiziksel açıdan farklı olduklarını tespit etmiştir. Yıllardır şifalı suları için Lourdes’a 6 milyon, Fatima’ya 2 milyon insan, Medjegorye’ye, Sandamniano’ya ve benzeri yerlere de milyonlarca insan gitmektedir. Bunun arkasında sadece dinsel değil de başka sebepler olamaz mı? Eskiden bu mucizeler açıklanamıyordu ve bu suların arkasında sevgili Tanrının olduğu düşünülerek kutsal sular olarak anılıyordu. Aslında bu böyledir de. Bunun arkasında sevgili Tanrı, doğa, bütünlük yatmaktadır. Onun vasıtasıyla bu olgun, canlı kaynak suyu bize ulaşmaktadır. Şimdi bu mucize sularını inceleyebiliyoruz ve bu karakteristikleri gösteren sular gerçekten de kutsal kaynaklar olduğunu biliyoruz. Bir başka örnek vermek gerekirse Japon bilim adamı Dr. Masaru Emoto, suyu kelimelerle değiştirebilecek durumda olduğumuzu fotoğraf çekerek 10.000 deneyle kanıtlamıştır.

Burada kelimelerin gücünü düşünün, çünkü her kelime önceden düşünülmüştür. Bu elektriktir, bu dalga boylandır. Bunlarla düzen, entropi, yani kaos yaratabilirsiniz. Herhangi birine aşırı derecede canlılık duygusu ve bağlantıları anlayacağı için yaşama gücü veya uyuyamayacak kadar korku verebilirsiniz. Sadece konuşulan kelimelerle bu sıvı kristal yapıdaki strüktürün birdenbire tamamen değişmeye başlaması ilginç değil midir? Bunu Masaru Emoto mükemmel bir şekilde kanıtlamıştır. Sıvı nötr suyu alıp kelimelerle, yani bilgiyle yükleyerek -4 derecede dondurmuş ve elektron mikroskobuyla fotoğraflarını çekmiştir. “Beni hasta ediyorsun” mesajıyla yüklediği suyun görüntüsünün, aynı kanserli hücre yapısını ortaya koyduğunu tespit etmiştir.

Gıdalarınıza ne kadar dikkat etseniz de çevrenizdeki insanların size yüklediği negatiflikler sizin strüktürünüzü bozabilir ve sizi hasta edebilir. Kristalleriniz parçalanır. Fakat yine de bedenlerimiz kendini mükemmel bir şekilde yenileyebilir. Bedenimiz aynı bir akü gibidir. Ancak bedenimiz şarj edilmelidir. İşte insan bedeninin bu doğal regülasyon işlemine homoöstaz deriz. Dünyada hiçbir doktor, mevcut olan 58.000 alopantik ilaçtan hiçbirini sizi tedavi edemez. Sizi kim tedavi eder biliyor musunuz? Kendiniz! Ve iyi bir doktor bunu, size iyileşmeniz için ihtiyacınız olan bilgiyi tekrar vererek ve bu şekilde size destek olarak ve bu homoöstazı tekrar oluşturmaya yardım ederek yapar.

Bu nedenle “bağışıklık sistemi” kelimesi yanlıştır. Tam olarak bakıldığında bizim bağışıklık sistemimiz yoktur, bizim entegrasyon sistemimiz vardır. Gerekli enerjiye sahip olduğumuz sürece bedenimiz zararlı maddelerle gerektiği gibi başa çıkabilir ve çevremizde her zaman bize karşı negatif insanlar bulunsun bile aktivitelerimizle ve pozitifliğimizle kendimizi koruyabiliriz. Ama eğer siz her gün negatifliğin içinde bulunursanız ve kendinizi korumazsanız, o zaman bu sizi en sonunda yapısı bozuk hücre formu olan kansere kadar götürebilir. Normal durumda hasta ve zayıf insanların sağlıklı olanlara oranla daha çok hasta ve zayıf çocukları olduğunu biliriz. Bedenimizdeki her bir hücrede de bu durum aynıdır. Tüm bu hücreler, hücre suyunuzun canlılığıyla bir geometriye, bir strüktüre bağlıdırlar. Sizin için her şeyden önemlisi, hücre suyunuzun her alanındaki bu kristalleri tekrar yapılandırmak olmalıdır.

Şimdi yeni bir deney yapabiliriz: Bozuk, hasta bir suyu alalım ve sıvılaştırarak tek bir kelime olan “sevgi” kelimesiyle ona yeni bir bilgi

verelim. Bunu tekrar -5 derecede donduralım ve elektron mikroskobuyla fotoğrafını çekelim. Birdenbire bu mükemmel kristali, mükemmel geometriyi elde ederiz. Bu deneyi tersten ve yüzden 10.000 defa yapabiliriz, bilimsel ve objektif olarak suyun düşünceyle ne kadar etkilenebileceğini yine kanıtlamış oluruz.

Bedeninizin % 70'i sudan oluştuğundan bu sizin için önemlidir. Kalitenin yanı sıra miktara da dikkat etmelisiniz, çünkü çok az su içiyor olabilirsiniz. Mükemmel organize olmuş bir beden oluşturmak için günde en az 2 litre su içmelisiniz. Eğer kahve, çay, kola, limonata gibi içeceklerle vücudunuza yeterli su sağladığınızı düşünüyorsanız bu yanlıştır. Çünkü çamaşırlarınızı kahveyle yıkayamazsınız. Su mükemmel bir çözelti maddesidir ve toksinlerin atılması için gereklidir. Dolayısıyla su içmek gerçekten çok önemlidir.

Vücudumuz kendi kendini çok iyi bir şekilde iyileştirebilir. Çoğu kişi de bunu sağlıklı oruç kürleri vasıtasıyla -bunları bıçaksız ameliyat olarak da adlandırabiliriz- yaparlar. Vücudunuzun tekrar temizlenmesini sağlamalısınız. Sanayi tarzda gıdaların işlenmesiyle vücudunuza almış olduğunuz inorganik maddelerden kurtulmalısınız. Bunun için de bunları çözen bir şeye ihtiyacınız vardır. Ve bu da sudur; su bunu başarır.

Ve artık biyofiziksel olarak da kanıtlayabildiğimiz gibi, su yüksek derecede strüktürlü bir yapıya sahiptir. Ve bu strüktürlerden dolayı vücudumuzdaki benzer titreşimleri içererek Alzheimer rahatsızlığına kadar birçok hastalığı ve beyinlerimizin kıvrımlarına yerleşmiş olan hafif ve ağır metal tortularını bile sökebilir.

İsrail'de bir doktora gittiğinizde orada bir gelenek vardır: Hangi rahatsızlıktan dolayı gitmiş olursanız olun, sizi tekrar bekleme odasına yollayıp, yarım saat içinde içmek üzere 2 litre su verilir. Ve siz bu suyu içtikten sonra hâlâ şikâyetleriniz devam ediyorsa bundan sonra sizi muayeneye kabul ederler. Birden beliren hastalıkların % 80'inin sadece su içirerek iyileştirilebileceğini görmüşler ve bunun sadece suyun kalitesine bağlı olmadığını da tespit etmişlerdir. Bunun için su, çözelti maddesi olarak biriken tüm atıkları dışarı taşımak için kullanılmaktadır.

Örneğin burnunuz aktığında neler olur? Vücudunuzda daha önce-leri birikmiş olan zararlı maddelerin nötralize edilerek dışarı atılabilmesi için salgılar oluşur ve burnunuzdan dışarı çıkar. Aynı olay cildi-

niz için de geçerli olduğundan, vücudunuza girmiş olan zararlı tüm maddeler cildiniz vasıtasıyla da dışarı atılır.

Bütün problem aslında içeridedir, oraya girmemesi gereken maddeleri su yine dışarı taşıma kapasitesine sahiptir. Burada tabii ki suyun miktarı kadar kalitesi de önemlidir.

Artık bildiğimiz gibi su, 80 metrelik bir boru sisteminden geçtiğinde canlılığını kaybetmektedir. Bu da borunun kötü olmasından dolayı değil borudaki basınçtan kaynaklanmaktadır. Suyun evlerimize kadar taşınabilmesi için gerekli olan basınç, suyun kendi hareketliliğini bozar. Suda çift helezon şeklinde spiral hareket mevcuttur, bu da suyun kristalinin oluşmasını sağlar. Spiral hareketine zarar verildiğinde ise kristal yapısı da bozulur. Kristal şekil olmayan yerde geometri de mevcut değildir ve böylece enformasyon da oluşamaz; neticede canlılık da yok olur. Bu şekilde sadece 80 metre boru hattıyla suyun canlılığını almış oluruz. Şimdi ayrıca kimyasal-analitik olarak açıklamamız gereken şeyler var.

6. SUYUN TEKRARDAN CANLANDIRILMASI

Suyu tekrar canlandırmak ve onda mevcut olan canlılığı vermek için 7,8 Hz Schumman frekansının önemli olduğu ispatlanmıştır. Bu konuda en iyi cihazlar olarak Dr. Ludwig'in geliştirmiş olduğu "medisend" ve "medisend super" sayılabilir.

Yasaları koyanlar, su kimyasal olarak temiz oldukça belli değerler çerçevesinde bulunmasını şart koşuyorlar. Ve bu sınır değerlerini de zaman zaman istedikleri gibi aşağıya veya yukarıya çekebilirler. Halen tarım sektöründe üç yüzden fazla inorganik kimyasal yapıya sahip tarım ilacı kullanıldığını ve bunların neredeyse 280'inin kanserojen olduğunu biliyor muydunuz? Kanser nedir? Kanser kaostur. Kaos düzeltilmeli, entropinin oluşması, yani tekrar düzenin oluşması sağlanmalıdır. Oysa tüm bu inorganik bileşimler, bu pestisidler tam tersinin oluşmasını neden olur.

Tarımda kullanılan ilaçlar yeraltı sularına karışarak tekrar bizim çeşmelerimize geliyor. İlginç olan, 1992'ye kadar yasayı koyanlar bu 300 tarım ilacından sadece 63'ünün analiz edilme zorunluluğunu getirmiştir. 280 ilacın kanserojen olarak bilinmesine rağmen sadece 63'ünün ölçülmesi ve yok sayılması ilginç değil midir? Kalanların

isimleri bile bilinmektedir ve diğerlerin bunlar için hiçbir sınır değer konulmamıştır. Ve zamanla bu ölçülen 63 ilacın değerleri yükseldikçe, tolerans değerleri de yükseltilmiştir. Suyun kalitesi düzeltileceğine içindeki maddelerin tolerans değerleriyle oynanmıştır. Aksi takdirde bu suyu size satmamaları gerekir.

1992'den beri de zaten bu 300 tarım ilacından sadece 18'i ölçülmektedir. Düşünün nasıl sular içiyorsunuz. Yani aslında su analizi yaptıklarını söyleyenler bu durumda sağlığımızla oynuyorlar. 21. yüzyılın en büyük silahı tatlı sudur. Bunu asla unutmayın. Ortadoğu'nun üzerinde bu kadar oyunun oynanmasının sebebi petrolden çok su kaynaklarıdır.

Şimdi isterseniz bunların içinden birini inceleyelim: Nitrat kanserojendir. Sadece kimyasal olarak bir zehir olmasından dolayı değil, sebebi çok daha farklı olduğu için. Nitrat, bir kimyasal yapı olarak belli bir dalgaboyuna, dolayısıyla da bir elektromanyetik kuvvete sahiptir. Vücudunuza nitrat girdiğinde rezonans yerine disonans oluşur, çünkü vücudumuz nitrat içermediği için bu maddeyle rezonansa geçemez. Oluşan disonans bedende karmaşa oluşturur ve birden bazı hücre grupları dejenere olmaya başlar, çünkü sürekli bir elektromanyetik içtepiye maruz kalır. Aslında bedenimiz kendini tekrar yenileyebilir, fakat her gün aynı içtepilere maruz kaldığında, artık nitratın miktarının da önemi kalmaz, tekrar eski yapısını koruyamaz.

Suya bir taş attığınızda, bir dalga ve dalgaboyunun oluşmasına sebep olursunuz. Böylece sadece içine taşı atarak suya bir enformasyon vermiş olursunuz. Hemen taşı çıkarsanız bile oradaki dalga yaratılmış olur. Oradaki kimyasal yapıyı değil de negativiteyi yaratan disonans dalga boyunu nasıl çıkarabilirsiniz? Asıl konu budur.

Bizim de artık biyofiziksel olarak kanıtlayabileceğimiz gibi bu işlemi yapmak için "suyu canlandırma cihazları" mevcuttur. Bunların en iyisi Medisend kullanılarak 7,8 Hz bir titreşimle suyu tekrar canlandırmaktır.

En iyi içebileceğiniz su, doğal kaynak suları, artezyen suları ve agratopejik artezyen kaynaklarıdır. Agratopejler, yeraltından kendi güçleriyle yukarı çıkan yeraltı artezyen sularıdır, çünkü suyun da kendine has bir olgunluk derecesi vardır.

Su, yağmur olarak yere indiğinde bunu "juvinil" su olarak adlandırırız.

Bu suda solar frekanslar ölçülebilir, fakat jeomanyetik frekansların da oluşabilmesi için suyun yerin çok altına inmesi, “toprağın kanı” gerekmektedir. Yeraltında tamamen olgunlaşan ve tüm jeomanyetik frekans desenlerini içine alan “toprağın kanı,” kendi başına binlerce metre derinliklerden girdap şeklinde yukarı çıkabilecek güce ve enerjiye sahip oluyor.

Şişeden mineral suyu içtiğinizde bunu vücudunuz alamaz, işleyemez, çünkü mineral suyundaki mineraller inorganik yapıya sahiptir. Bunlar zararlı değildir, fakat hücreler için kullanılabilir de değildir. Bu şekilde kanınıza kadar giren kalsiyum, hücrelerinizde özümsemediği için hiçbir faydası olamaz. Burada konu kaliteye geliyor. Ancak siz bu mineral suyuna aynı zamanda Medisend aracılığıyla 7,8 Hz bir titreşim gönderirseniz suyu tekrardan canlandırabilirsiniz. Yani suyu ölü su olmaktan çıkarmış olursunuz. O zaman bedeniniz bu titreşimle almış olduğu su ve içindeki minerallerden faydalanacaktır. Yoksa ölü sudan herhangi bir fayda görmeyecektir.

Su, kristal gibi basınçla elementlerin koloidal oluşumunu sağlayamadığından elementler inorganik kalır ve bu yüzden vücudunuz da bunları alamaz. Bazıları, bunların bir kısmı belki alınabilir diye düşünse de bu kesinlikle mümkün değildir. Bunu kahvaltıda tabağınıza bir çubuk demir konulmuş gibi de düşünebilirsiniz. Çubuktaki demirleri yiyebilirsiniz, sudaki mineralleri de alabilirsiniz. Bu da mümkün olmadığından suyun hangi mineralleri içerdiği de önemli değildir. Önemli olan, suda hangi frekans desenleri mevcut, bu mineraller halen iyonize durumda mı ve etrafları su kılıfıyla çevrili mi? Çünkü biz bu suyun strüktürünü bozduğumuzda, içindeki iyonize ve suya elektromanyetik dalga boyları veren elementlerin başka elementlerle birleşmesini sağlamış oluruz. Bu da genellikle boru basıncı veya suya katılan karbondioksitle yapılır ve böylece suyun doğal oksijeni alınıp nitrojen katılır. Halbuki bizim amacımız bedenden nitrojeni uzaklaştırtıp oksijen verebilmek olmalıdır.

Böylece oluşan “molekül evliliklerinde,” örneğin pozitif yüklü kalsiyumla negatif yüklü hidrojen karbonatlar birleşirler. Aslında bunlar, su canlı olduğu sürece, yani bir strüktüre sahip olduğu sürece aralarında bir duvar gibi olduğu için iyonik yapılarından dolayı birleşemezler ve bedene zararlı hale gelemesler. Kalsiyum ve hidrojen karbonat örneğinde yeni oluşum kalsiyum bikarbonattır, yani kısacası kireç

oluşur. Ve siz de bunu evinizin borularından dışarı atabilmek için en pahalı cihazları kullanırsınız. Bunu yaparken kendi bedeninizdeki kireçlenen borularınızı/damarlarınızı hiç düşünmezsiniz. Yaşlandıkça damarlarımız ve beynimizdeki sinir iletişim bağları dahil kireçlenir ve doğal olarak enformasyonu iletmek için köprü kurulamadığından unutkanlık başlar. Burada oluşan kireçleri çözebilmek için canlılığa, enformasyona veya strüktüre, suyun geometrisine ihtiyacınız vardır. O zaman, oluşan molekül birleşimlerini de kırabilirsiniz.

Araştırmalarımız çerçevesinde, segmanter diyagnostik ve organometriyle, İmedes ve Medisend diye adlandırdığımız, enerjetik seviyede ölçüm yapabilen bilimsel cihazlar sayesinde, organizmadaki patolojik rahatsızlıkların bile sadece suyla rejenere edilebileceğini kanıtlayabiliyoruz. Bu bağlamda uzun yıllardır teşhis amaçlı takip altında bulundurduğumuz hastalar bulunuyor.

Tamamlayıcı tıpla uğraşan hekimler olarak bedenimizin kendi kendini regüle ve rejenere ettiğini, doğanın iyileştirdiğini biliyoruz. Örneğin bir hastamızı segmanter diyagnostikle değerlendirdik, bunun için vücuduna 1,2 V doğru akım vererek direnç değerlerini ölçtük ve böylece bir organın elemansal titreşim karakterinin hücre bazına kadar nasıl değiştiğini inceledik. Vücudunuzdaki organlar maddeden oluştukları ve çeşitli element bileşimleri içerdikleri için her bir organın ayrı titreşim karakteri vardır. Örneğin bir akciğerin doğal durumdaki titreşimi yaklaşık 40 Hz civarındadır. Her gün içki alır ve ciğerlerinizi yıpratırsanız, zorlanmadan dolayı bu değer neredeyse 58 Hz'e kadar yüksek titreşecektir. Eğer ciğerin enerji seviyesini 40'tan 58 Hz'e yükseltirsek, organın maddesel yapısının da değişmesi söz konusu olur ve bu da organda bir dejenerasyona sebep olur. Bu olay da aynı kanserde olduğu gibi birden oluşmayacak, yıllarca organın maruz kaldıklarının sonucu olarak ortaya çıkacaktır. En başında enerji seviyesinin değiştiğini unutmamak gerekir. Mesela bir hastamızın beyninin sağında bir tümör mevcut. Tümör, organ seviyesinde kırmızımsı olarak görülmektedir. Bunu enerjetik seviyede ölçtüğümüzde ki bu ölçümü kanser organ üzerinde görülmeden çok önce yaptığımızda hastayı uyarabiliriz, beyninde tümör olan hastaya vücudunda eksik olan frekansları içeren bir su içirdiğimizde (zarar görmüş olan yerler: epifiz, hipofiz, merkezi sinir sistemi vs) çok farklı bir tabloyla karşılaşırız, sadece 15 dakika sonra değişiklikler gerçekleşir.

Elbette ki çözümün bu kadar kolay olamayacağını siz de tahmin edebilirsiniz, bütün bir ömür boyunca yanlış yaşayıp mucize suyu içerek iyileşebileceğinizi sanmamalısınız. Bu hasta tabii ki tekrar eski yapısına dönecektir, çünkü artık organ seviyesinde destrüktürasyon başlamıştır. Beden kendini bu negatif duruma o kadar alıştırmıştır ki iki-üç Saat içinde eski patolojik durumuna geri döner. Fakat bunun bize gösterdiği şudur: suyun içinde öyle bir enerji mevcuttur ki eksik olan tekrar yerine getirilebilir ve rejenerasyon gerçekleşebilir. Bu hastaya belki her gün 2'şer litre bu sudan içirsek ve birkaç yıl devam etsek, bedendeki her strüktürü değiştirebiliriz. Bu yüzden tedavi edilemez hiçbir hastalık yoktur. Her şekli değiştirebilirsiniz. Bedenlerimiz morfojenik bir alandan oluşuyor. Bedenlerimizin bu şekillerini oluşturan neticede enerjidir.

Bir hastanın ayağını kestiğimizde ayak parmağını algılayabilir, çünkü enerjetik seviyede o enerji mevcuttur, buna da fantom ağrıları denir. Bu kişinin aurası, yani enerji seviyesi ölçülebilir durumdadır. Çalışmalarımız kapsamında hastalarını su ve tuzla iyileştiren 65 doktor, 150'ye yakın icazetsiz pratisyen hekim ve çeşitli klinikler tespit ettik. Bunların sayıları günden güne artmaktadır.

İnsanların sadece çok basit araçlarla en ağır hastalıklardan bile nasıl kurtulabildiğini görmenizi istiyoruz, bu mümkün. Bu sadece bu yılın moda tıbbı değildir. Bunlar en doğal maddeler. Suyunuzu doğadan almaya çalışın, saf su içmeye çalışın. Günlük ihtiyacınız olan 2 litreyi mutlaka tüketin. Güzel bir kaynak bulup, kimyasal analizini yaptırma gayretine girin, çünkü zararlı kimyasal madde olmayan yerde, strüktür mevcut olduğu için mikrop da oluşamaz. Böylece bu suyun canlılık içerdiğine dair elinizde bir garanti olur.

7. YAŞAMSAL ANLAMDA TEMİZ SU

Alabalıkların yaşadıkları akarsular kesinlikle temiz olur, çünkü alabalıklar çok hassas balıklardır. Suyun içinde gravitasyon ve levitasyon dengesi bozulduğunda suyun kalitesi bozulur ve alabalıklar bunu derhal algılar. Bu balıklar suyun içinde başka güçlerin de mevcut olduğunun farkındadırlar, levitasyon gücünü kullanarak suyun içinde durabilirler ve suyun içsel gücü olan saf ışık enerjisini kullanarak akım yönünün tersine yüzebilirler.

Bu kaynaklardan beslenen suların faydalanmalıyız. Bu tip sular sadece geçen hafta yağmur yağdıktan sonra orada birikmiş olanlar değildir yüz, iki yüz hatta üç yüz yaşında olabilir ve radyometrik ölçümle bunu tespit edebiliriz. Bazı fosil sular vardır ki bunlar toprağın kanı olarak altı bin, yedi bin ya da sekiz bin yıl yeraltında beklemiş ve oluşmuşlardır. Bu suları bulup kullanmalıyız ve bunu sadece sağlığımız için değil, bilinçlenmemiz için, bilinçli bir insan olmak için yapmalıyız. Sağlığımıza kavuşmamız bunun yan etkisi olacaktır.

Yaşamınızda bilinçli tüketin, sadece reklamı yapıldığı için ve aslında ihtiyacınız olmayan bir şeyi almayın. Reklamlar da zaten ihtiyacınız olmayan ürünler için yapılır, yoksa siz hiç havuç reklamı gördünüz mü? Onu zaten alacaksınız. Bu yüzden daha güzel, daha sağlıklı, daha mutlu olabilmeniz için sizin aslında pek de ihtiyacınız olmayan şeyleri satın almanızın teşviki için reklamlar yapılır ve siz böylece ticari anlamda bağımlı kalırsınız. Aksi takdirde, örneğin ihtiyacınız olan her şeyi kendi kaynaklarınızdan karşılıyor olabilseniz ve daha az çalışmanız gerekse, vaktiniz kalacak ve siz kendinizi geliştirmek için eylemde bulunacaksınız ve bilinçleneceksiniz. Ve bütün bunların gerçekleşmesi için sürekli çalışmanız gereklidir. Böylece kendinize vakit kalmaz ve aslında nelerin olup bittiğinin farkına varamazsınız. Ve altmış beş yaşında emekli olana kadar çalışır ve pillerinizi tüketirsiniz. Burada sadece sistemin suçu yoktur, biz değil miyiz kimyasal temizliği, daha ucuz ürünleri vs talep eden? Biz değil miyiz, niceleyici düşünen?

Sanayi sadece taleplerimize cevap verir. Bizler daha bilinçli olmaya başlamalıyız, satın alma düşkünlüğümüzden vazgeçmeliyiz, kendimize karşı daha radikal olmalıyız, radikal kelimesi Latince'den radikus kelimesinden (=kök) geliyor. Köklerimize geri dönmeliyiz, yaşamlarımızın amacını görmeliyiz. Ve bunu doğal canlı suyla başarabiliriz.

Artezyen suyu bulduysanız muhakkak cam şişelere koymalısınız. Bu sulara ulaşamayanlar suyu canlandırıcı cihazlar kullanabilirler. Bu cihazlar, borulardaki basınçtan dolayı bozulan suyun yapısını tamir ederler. Böylece kristaline yapısı olmayan, yani strüktür ve böylece enformasyonu içermeyen suyu fiziksel bir yöntemle tekrar canlandırabilir, ona enerji verebiliriz.

Bunun için değişik yöntemler mevcuttur. Örneğin levitasyon (Hachening'e göre anaför yapma), kristalizasyon, manyetizma, canlandırma. Prensipte tüm yöntemler suya tekrar bir frekans de-

senini yüklemeye çalışırlar. Laboratuvar şartları altında bunu yüzey gerilimiyle tespit etmemiz mümkündür. Çeşme suyunun yüzey gerilimi daima 73 Dune'dur. İyi bir kaynak suyunun gerilimi 58, 60, 62 Dune olabilir. Bizim kanımızın değeri 42 ve 44 Dune civarındadır. Gıdaları özümlememiz için bu değer kan değerimize yakın olması daha uygundur. Ve bizim için en uygun olanı taze sıkılmış meyve suyudur.

Taze meyve suyunun strüktürel yapısı o kadar uygundur ki yüzey gerilimi aynı kanımızın değeri gibidir.

Bunu tuzlu suyla da (sole diyoruz) yapabiliriz. Doğal bir soleden bir bardak doğal suya 1 çay kaşığı ilave ettiğinizde izotonik bir çözelti elde edersiniz. Bu çözeltinin değeri de aynı kanımızın değerindedir, çünkü mükemmel bir strüktüre sahiptir. Kaynak/artezyen suyu da bu değere çok yakındır. Su, suyu canlandırma cihazlarından çok hızlı geçtiğinden çok kalıcı bir şekilde onarılamaz.

Bunun için suyla temas etmesi gerekmeden, sadece fiziksel bir metotla frekans değişimi sağlanır. Fakat bu cihazlar pek de ucuz değildir. Bu cihazlarla suyun kimyasal yapısı değişmez, örneğin suyunuzda nitratlar varsa, onlar arındırılmaz.

Suyunuzdaki kimyasalları temizlemek için ters osmozlu cihazlar kullanmalısınız. Zararlı elementler bunların boyutlarından dolayı zarlarından geçemez ve süzülürler.

Kimyasallarınızı arıtan cihazların kullanımında kimyasallardan arınmış, fakat cansız su elde edersiniz.

Suya canlandırma cihazı Medisend'le 7,8 Hz frekans yükleyerek veya bunun yerine bir avuç kuvars kristalini temiz kaynak suyuna koyarak cam sürahi içinde bekletirseniz, kuvars kristalinin hekzagonal yapısından dolayı, geometrisi mevcut olduğu için pizelektrik içerdiğinden suyu canlandıracaktır. Kristalin pizelektriği suyun tetraeder-strüktürünü tekrar yerine getirebilir. Bunun için herhangi bir kristali kullanabilirsiniz, gül kuvarısı, ametist vs önemli olan hekzagonal şekilli olması. Bu kristallerin birini bir cam sürahiye koyup ertesi gün suyu içtiğinizde, gerçekten canlı su elde etmiş olursunuz. Aynı canlılığı Medisend'le 7,8 Hz bir titreşim verdiğinizde iki dakika sonra elde edersiniz.

Kesinlikle plastik kap kullanmayın, çünkü suyu dizonsans titreşimler yüklersiniz. Camın yapısı kuvars tozu içerdiğinden zaten bir hekza-

gonal şekle sahiptir ve içine konulana etkileyecektir. Ertesi gün suyunu-
zu içtiğinizde koyduğunuz kuvars kristali şeklini hiç değiştirmemesine
rağmen, siz de suyun tadındaki yumuşaklığı fark edeceksiniz.

Kristallerle suyun canlandırılmasının suyu canlandırma cihazları-
la kıyaslandığında yüzey gerilim değerlerinin aynı veya daha iyi olduğu
bilimsel olarak kanıtlanabilir. Bu cihazların çoğu kuvars kristali içerir.

Şişmanlığa Karşı Su

Vücudun su toplamaması, yani ödem yapmaması için yine bol miktarda su içmek gerekir. Bilinen en iyi diüretik sudur. Ayrıca diyet yapıyor-
sanız, dikkat etmeniz gereken bir nokta da şudur ki yakılan her 100 kalori için, en az 4 su bardağı suya ihtiyaç du-



yulmaktadır. Su miktarında azalma oldukça, vücutta depolanan yağ miktarı da artmaya başlar. Nedenine gelince: Böbrekler yeterli miktarda su alamazlarsa iyi çalışamazlar. Bu görev de karaciğere yüklenir. Karaciğer böbreklerin görevini üstlendiğinde ise, daha az yağ enerjiye dönüştürür. Bu da zayıflamayı son derece olumsuz etkiler. Vücut özellikle geceleri uzun süre susuz kaldığı için, sabahları uyan-
dığınızda hemen bir bardak su içmeyi ihmal etmemelisiniz. Öğlen ve akşam yemeklerinden önce içeceğiniz bir bardak su, iştahı bastırıp mideyi doldurur ve sindirime iyi gelir. Spor yapmadan önce içilen bir bardak su da yine metabolizmayı çalıştırırken, kas glikojeninin tükenmesinin önüne geçer.

Suyun Rahatlatıcı Etkisi

Günün tüm yorgunluğundan ve stresinden arınmanız için yapmanız gereken en önemli şeylerden biri, bol köpüklü bir banyodur. Suyun rahatlatıcı etkisi, aslında sandığımızdan çok daha fazladır.

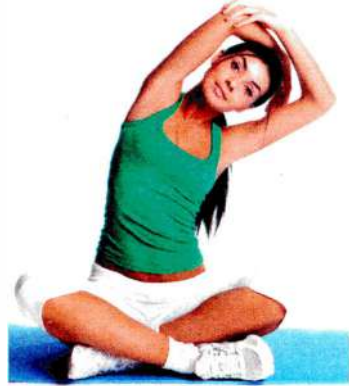
Japonya'da banyo yapmak, törensel, kutsal bir havada gerçekleştirilir. Banyo küveti, içinde bütün ailenin bulunduğu küçük bir havuza benzer. Önce vücutlarını iyice sabunlayan Japonlar, daha sonra duru-

lanır ve ardından sıcak su dolu bir havuzda bir saat dinlenirler. Çünkü Uzakdoğu'nun bu sağlık düşkünü insanları banyonun rahatlatıcı etkisini keşfetmeyi başarmışlardır. Sizin anlayacağınız su sadece temizlenmek için değil, arınıp yenilenmek ve yorgunluktan kurtulmak için de birebirdir.

Yıkandığınız su, ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır. Çok sıcak su, kanın yüzeye doğru hücum etmesine neden olur ve ana merkezler görevlerini daha zor yaparlar. Sıcak su, bazı dolaşım bozukluklarını da doğurabilir, kalbi zayıf olanlar üzerinde ise daha kötü etkiler yaratır. Sıcak suyun bir dezavantajı da deriyi yumuşatması ve varislerin daha da ortaya çıkmasına neden olmasıdır. Bunun yanı sıra, çok soğuk suyun da bazı zararları bulunur. Özellikle yaz aylarında tercih edilen soğuk su, serinletmek yerine aksine terletir. Kan damarlarının önce daralmasına, ardından hemen genişlemesine neden olur. Bu nedenle ideal banyo suyunun sıcaklığı, 33 ila 37 derece arasında değişir. Eczaneden alacağınız bir termometreyle suyun sıcaklığını ölçmeniz mümkündür. İdeal su sıcaklığı içerisinde en az 15 dakika kalmayı da ihmal etmemelisiniz.

Vücudunuzu Esnetin

Banyo yapmak, sadece sabunlanmak anlamına gelmez. Banyoda yapacağınız jimnastik hareketlerinin de vücudunuza son derece faydası olacaktır. Suyun verdiği rahatlık eklem yerlerini yumuşattığı için vücudunuz çok rahat esneyebilir. Özellikle küvette uzanıp bacaklarınızı yukarı doğru kaldırıp açmak ve kapamak kalçaları forma sokmak için birebirdir. Ayrıca suyun içinde dönerek gerilmeniz de vücudunuzun sıkışmasına yardımcı olur.



Vücut suyun içindeyken cildinizden yağ kaybı olur. Bunun için, banyoda çok uzun süre kalmamak gerekir, çünkü cilt diriliğini kaybedebilir.

Eğer banyo çıkışında vücudunuzda kırmızılıklar oluştuysa ve kaşıınıyorsanız, suyunuz fazla klorlu ya da kireçli demektir. Kireçli su ise

cildi kurutup sertleştirir. Bunun için, banyo sonrası cildinize nem kazandıracak kremler sürmeniz de fayda var.

Kokulu ve renkli banyo tuzlarından kattığınız suda yıkanırsanız, tuzların canlılık verme ve yorgunluk alma özelliğinden de faydalanabilirsiniz. Gülsuyu ve gliserin eklenmiş suyla yapılan banyo ise deriye kaybettiği suyu yeniden kazandırır.

Banyo köpüğünün içinde yer alan maddeler suyla temas ettiğinde, karbon gazı çıkmasını sağlar. Bu gaz tabakası da suyun dağılıp vücut ısının etrafa yayılmasını önler. Vücudu terletip zayıflattığı gibi, vücuttaki zehirlerin de atılmasını sağlar. Ayrıca sinir sistemini gevşetmesi de köpüğün özelliklerindendir. Fakat köpüklü banyoların bir de zararı vardır ki bu da köpüğün içinde hassas derileri kurutan yağ alıcı madde bulunmasıdır. Bunu da yine çeşitli krem ve sütlerle takviye ederek giderebilirsiniz. Özellikle yosunlu losyon kullanımı tavsiye edilmektedir. Banyo sırasında cilt karbon gazı emdiği için, sudan çıkınca derin derin nefes alıp vermeyi de ihmal etmeyin.

Yüzümüzün cildi çok daha hassas olduğu için tuz içeren ve bu nedenle de kuvvetlendirici etkisi olan bir maden suyuyla yüzünüzü yıkayabilirsiniz. Yağmur suyunun saflığını hissedeceğiniz bu yıkama işlemi, cildinizin tazeliğini uzun süre korumasını sağlayacaktır.

Güzellik İçin Su

Cildimizin % 50 oranında su barındırdığı bir gerçektir ancak bu oran yaş ve cinsiyete göre değişebilir. Bebeklerde bu oran % 80'lere çıkarken, yetişkin erkeklerde % 60, kadınlarda ise % 50 civarındadır. Derinin epiderm tabakasındaki su miktarı altderi tabakasına göre iki misli fazla olup, cildin parlak ve ışıltılı görünmesinde başrolü oynar.

Su cilt için sadece yararlı değildir, pek çok işlevi de vardır. Vücuttaki su, her şeyden önce acil durumlarda organizmanın yıkanmasını sağlayan bir "kaynak" olarak devreye girer. Temel görevleri arasında vücut ısını düzenleme ve cildi sağlıklı tutma sayılabilir. Bu arada kozmetikçilerin suya neden bu kadar fazla önem verdiğini de anlayabilirsiniz.

Kilo Kaybı ve Su:

Mideniz suyla dolu olduğunda kendinizi daha çabuk tok hissedersiniz. Ayrıca çok su içmenin vücutta yağ depolanmasını engellediği yönünde yayınlar mevcuttur. Çoğu zaman az su içtiğimizde ve bu ihtiyacımızı soda, kola gibi içeceklerden karşıladığımızda hiç susuzluk hissetmeyiz. Ama ne kadar çok su içerse o kadar çok susuzluk hissederiz. Uzmanlar insanların kilosuyla orantılı bir biçimde su içmesi gerektiğini söylemektedirler. 1 kg birim için aşağı yukarı 40 ml su içilmesi gerekir. Yani 70 kilo olan bir kişinin günde en az 2,5-3 litre su içmesi gerekir. Hele egzersiz yapıyorsanız, öncesinde en az 500 ml, egzersiz sırasında 250 ml ve sonrasında da 500 ml su içmeniz tavsiye edilir. Ter olarak kaybettiğiniz su miktarını mutlaka yerine koymanız önerilir.

Ne Kadar Su İçilmelinin Yanıtı Aşağıdaki Formülde Saklıdır:

1 kg ağırlık için aşağı yukarı 40 ml su içilmelidir.

70 kg ağırlığında bir insan bu durumda günde, $70 \times 40 = 2800$ ml, yani 2,8 litre sıvı almalıdır.

Eğer kafeinli ve alkollü içecekler tüketiyorsanız, bunlar için bir bardak veya kadeh başına içmeniz gereken su miktarı aşağı yukarı 200 ml'dir. Susuzluğunuzun giderildiğini ancak tuvaletteki idrarınızın renginden anlayabilirsiniz. Ne zaman ki rengi açık olur o zaman yeterli miktarda su tüketiyorsunuz demektir.

Baş ağrısı durumunda hemen bir ağrı kesici almaktansa öncelikle birkaç bardak su için ve bekleyin. Kullandığınız ağrı kesiciden daha fazla faydasını göreceksiniz. Hele bir de alkali özelliği taşıyan, suda çözünen formda magnezyum efervesan tabletle birlikte aldığınızda beyine taşınan oksijen miktarı artacak ve baş ağrınızın geçtiğini göreceksiniz.

Kısacası susuz bir yaşam olmayacağı gibi sağlıklı bir yaşamın olması da mümkün değildir.



9

TUZ VE TUZUN YAŞAMIMIZDAKİ ÖNEMİ

1. TUZUN ÖNEMİ

Aynı malzemelerden bir yemek yaparız, ama her zaman aynı lezzeti vermez. Sevgiyle yapılan bir yemeğin lezzeti ve enerjisi bir başkadır. Bazı çiftçiler ayın ritimleriyle işlerini yaparlar. Homeopoti kelimesi “homoion”=benzeri ve “pathos”=acı çekme kelimelerinden türetilmiştir. Homeopoti, tarihte ilk defa bir doktor, kimyager ve eczacı olan Dr. Samuel Hahnemann tarafından kurulmuş ve geliştirilmiştir. Homeopotik seyreltmeyle, aslında orijinal maddeden suda hiçbir şey kalmamasına rağmen iyileştirebilmektedir.

Fakat bizim için önemli olan madde değil, onun enerji içeriğidir. Homeopotik bir ilaç ne kadar çok sulandırılırsa o kadar etkili olur. Çünkü onu yavaşlatan madde enerjisinden arındırıp enerjilerinin rahat akışını sağlarız. Buradan yola çıkarak şimdi tuza geçiyoruz, sözüm ona “beyaz altından beyaz zehire.” Mutfağınızda bulundurduğunuz tuz, tuz değil, sadece NaCl'dir. Tadı, tuzu andırırsa da gerçekten tuzdan çok uzak bir şeydir.

Bildiğimiz tuzun ana ögesi ne kadar çok NaCl olsa da aslında doğal tuz kimyasal olarak çok daha fazla elementten oluşur. Bunlardan bilinen yaklaşık 84 elementtir ve NaCl bunun sadece 2 tanesini barın-

dırır. İnsan bedeni de sadece su ve tuzdan oluşuyor ve bu tuz da aynı doğadaki tuz gibi bu 84 elementten oluşmakta. Ve öğrendiklerimize göre, önemli olan elementin kendisi değil, onun içerdği enerji, enformasyonu, dalga boyu veya frekans deseni.

Doğal tuzda fiziksel bedenimizde de bulunması gereken tüm elementler mevcuttur. Ve vücudumuzda herhangi bir element eksik olduğunda da bunun tuzda mevcut olduğunu biliriz. Bu da %100 rezonans = tınlaşım demektir. 1897 yılında, Schüssler (Schüssler Tuzları'nın kurucusu) insan bedenleri yakıldığında geriye kalanın tuz olduğunu tespit etmiştir.

Bedeninizde tuz olmasaydı hiçbir düşüncüyü düşünemeyeceğinizi biliyor muydunuz? Eskiden yemeklere tuz yemeklerin tuzlanması için değil, düşünme yetisine sahip olabilmek için konulurdu. Kiliselerdeki takdis edilmiş su, belli bir titreşim karakterini aktarmak için kullanılıyordu. Veya çocukların vaftiz edilmeleri örneği: Çocuğa kendi içindekilerini hayatında güçlendirerek çıkarabilmesi, tanıyabilmesi için vaftiz suyuyla titreşimler verilir. Eskiden tuz hakları, tuz savaşları, tuz yolları diye terimler mevcuttu. Tuzun atom yapısı moleküler değil, elektriksel olarak görünüyordu. Tuzu suya koyduğumuzda ve çözöldüğünde sole, yani bunların oluşumunun üçüncü boyutu ortaya çıkıyor. Bu karşılıklı etkiden dolayı tuzun tarafsız gücü vardır, böylece bedende tuzla her şeyi dengeleyebiliriz; bedenin içinde, dışında, tüm titreşim oranları tamamen nötralize edilebilir.

Artık bugün sadece tuzun kristalli yapısından dolayı radyasyon durumlarını etkisizleştirmenin mümkün olduğunu biliyoruz. Tuzun içinde fiziksel bedeni de oluşturan her tür titreşim oranının mevcut olduğu çok eskilerden beri bilinmektedir.

Haçlı seferleri Kudüs'ü dinsizlerden kurtarmak için değil, Ölü Deniz'de tuz haklarını elde edebilmek için yapılmıştır. Bu beyaz altının anlamını ve önemini doğru anlamak için tarihi doğru anlamalıyız. "Sal" kelimesi Latince "sol" kelimesinden gelir, bu da sole, yani su ve tuzun oluşturduğu karışımın adı; yine aynı zamanda Latince ve İtalyancada sol=güneş demektir. Böylece ,sole' sıvı güneş ışığı, biyofotonlar, ışık kuvantları anlamındadır.

2. TUZUN KAYNAĞI NERESİDİR?

Dünyadaki tuzlar nereden geliyor? Milyonlarca yıl önce, mevcut ana deniz güneşin de etkisiyle kurumuştur. Kuruma esnasında 84 ele-

mentin elektromanyetik güçleri tuzun kristal kafesleri arasına bağlanmıştır.

Enteresan olan, bu ana denizin içindeki tuz konsantrasyonunun içerdği elementlerin aynılarının bedenlerimizde de mevcut olmasıdır. Aynı güneş ışığında olduğu gibi, kristalin “sole” karışımını belli bir ışınım oranına maruz bırakınca, birkaç hafta içinde “hiç yoktan,” aslında “her şeyden” aminoasitlerin oluşmaya başladığını görüyoruz. Canlılığı oluşturan albümin yapıtaşları, yani organik yaşam oluşmaya başlar. Neden mi? Sole’nin içinde hiçbir şey değil de her şey olduğu için!

Dünyada on binlerce insan artık katı madde almaksızın, sadece suyla beslenmektedir. Şimdi sadece hayvanların C vitaminini üretebileceklerini sanıyorsanız, onları da bizim beslendiğimiz gibi konserve ve işlenmiş gıdalarla beslerseniz, onlar da bu yetilerini kaybedeceklerdir. Biz de beslenmemizi tekrar eskisi gibi, olması gerektiği gibi gerçekleştirsek, meyve ve hububatlarla beslensek, meyve sularının özlerinden, strüktürlerinden, ihtiyacımız olan tüm enerjileri alabilir ve biyokimyasal anlamda vitamin dengemizi sağlamış oluruz.

Örneğin B12 vitamini önemli bir sinir vitaminidir. Genel söyleme göre bedenimiz bu vitamini kendi üretmez, fakat üç yıla kadar depolayabilir. Bedendeki stok tükendiğinde sinir hastalığı oluşabilir. Bu yüzden vejetaryenlere, et yemedikleri için ve B12 vitamininin sadece hayvansal gıdalarda olduğu varsayıldığı için, süt ürünlerini daha çok tüketmeleri tavsiye edilir. Vejetaryen, “veganer” (hayvansal hiçbir ürünü tüketmeyenler) ve normal beslenenler arasında yapılan bir karşılaştırmasında en yüksek B12 değeri “veganer” grubunda tespit edilmiştir.

Bağırsak florası hayvansal albümin tarafından işgal altında değilse, kendi B12 vitaminini oluşturabilir. Vitamin aldığımızda da doğal vitaminler aldığımız söylenip sakinleştiriliriz. Peki, doğal özü çıkarılmış ürünler nedir? Örneğin C vitamini askorbik asidi doğal ortamından çıkardığımızda, mesela bir meyveden, bize enformasyonunu, yani enerjisini hâlâ verebilecek mi diye düşünmeliyiz.

1999 yılında Berlin Teknik Üniversitesi’nin beş yıllık bir araştırma çalışması tamamlanmış ve her gün askorbik asit alan kişilerin bağırsak duvarlarında deliklerin oluştuğu görülmüştür. Askorbik asit

bütünselliğinden ayrıştırılarak elde edildiğinden saldırgan hale gelmiş ve bunun yanı sıra da biyofiziksel olarak hiçbir enformasyon taşıyamadığı görülmüştür. Bu da örneğin birisiyle konuşmak istiyorum, fakat bütün bedenine ne gerek var, sadece kafasını kullanalım, ağzı nasıl olsa orada diye düşünmeye benzer. İşte böyle bütünselliği bozuyoruz.

Aynı olay doğal tuzu kullandığımızda da gerçekleşir. Biyofiziksel olarak baktığınızda tüm enformasyonu alabilir ve biyokimyasal olarak da tüm bedenimizi dengede tutan elektrolit dengemizi koruyor görünebiliriz. Herhalde okul zamanlarınızdan yaptığınız bir deneyi hatırlarsınız. Sadece suda iletkenlik mevcut değildir. fakat suya biraz tuz ilave ettiğinizde deney lambanız yanar. Aynı şekilde sizin içinizdeki lambalar da yanar, sizin de iletkenliğiniz gerçekleşir. Bedende herhangi bir yerde gevşek kontaktınız oluştuğunda, bir yerleriniz ağrımaya başlar ve bu durum bir süre sonra kronikleşir. Bu durumda eski iletkenliğinize kavuşabilmeniz için doğanın tuzuna ve suyuna ihtiyacınız vardır, rafine edilmiş ürünlere değil.

3. SOFRA TUZU OLARAK SATILAN NaCl BEDENİMİZ İÇİN ÇOK TOKSİK BİR KARIŞIMDIR

Tuz olarak tanımladığımız NaCl'nin bedenimiz üzerinde yüksek agresiviteli bir etkisi vardır. Deri ve genelde böbrekler, bu NaCl'yi tekrar ayrıştırmamızı sağlarlar. Ancak yaşımız ve bünyemize göre sadece belirli bir miktarını ayrıştırebiliriz; günde yaklaşık 5-7 gramını, daha fazlasını değil. İlginç olanıysa, bizim günde sadece endüstriyel gıdalardan, yani konservelenmiş olan hazır gıdalardan 12-20 gram NaCl aldığımızdır ki henüz bunun içinde kendi kattığımız tuz yoktur. Bu şekilde bedenimize ayrıştırabileceğimizden çok daha fazla NaCl almış oluruz. Bedende ayrıştıramadan kalan NaCl'den, yani bu agresiviteden bedenimiz kendisini bir şekilde korumalıdır.

Bir deney yapalım: iki adet akvaryum alalım ve birinin içine doğal deniz suyu koyalım ve balığın yaşaması için gereken ortamı sağlayalım; diğer akvaryuma tuzlu, yani NaCl'li su koyalım ve aynı şekilde balığın yaşaması için gereken ortamı sağlayalım. Şimdi eğer balıkları içine koyarsanız, deniz suyunda olan balığın normal yüzdüğünü, diğerinin ise 2-5 dakika sonra zehirlenerek öldüğünü görürsünüz.

Bu balıklar bedeninizdeki hücrelerdir ve siz böyle bir ortamda yaşayabileceğinizi düşünüyorsunuz. İşte bu nedenle bedeniniz sizi kendisinden korumaya çalışmaktadır. Bedeniniz, ayrıştırılmamış olan tuzu bir şekilde etkisizleştirmek zorundadır ve bunu “değerli” hücre suyunuzla yapmaktadır.

Hücrenizin canlılığını sağlayan şey, bedeninizdeki NaCl’yi izole etmek ve tarafsızlaştırmak için her defasında 23 katı miktarla kurban edilmek zorundadır. Ayrıştırılamayan her gram NaCl yüksek değerli, yüksek yapılı hücre suyunuzun 23 katına bağlanmak zorundadır. Bununla birlikte hücreleriniz ölür ve bu şekilde bedeniniz kurur. Sonrasında aynı ilkbaharda bodrumunuzdan çıkardığınız elmaya benzersiniz, kırışiktır, ama hâlâ elmadır, işte bu da bizim yaşlanma sürecimizdir.

Bazı insanlar ileri yaşlarda genelde sadece % 56-58 sıvı ihtiva ederler. Tam da bu durumda çok su içmek gereklidir, günde en az 2 litre. Ancak yaşlılıkta insan artık susuzluk hissetmez, susuzluk hissi artık yoktur, çünkü bedende çok az tuz vardır. Ancak bu durumda osmozu sağlayan tuzdan söz etmekteyiz. Ve eğer tuz alırsanız, o zaman doğal bir susuzluk hissiniz olur.

Ancak biz “tuz”dan bahsediyoruz, NaCl’den değil! Beden, ancak belirli bir dereceye kadar hücre suyunu yansızlaştırmak için kurban edebilir, çünkü daha fazlası ödem oluşumuna sebep olur.

Bunlar, hazır gıdalarla almış olduğunuz diğer anorganik cüruflar için mükemmel bir çöplük olarak hizmet eden su dokularıdır. Ve birdenbire ağırlaştıkça ağırlaşırsınız. Şimdi beden kendisini tekrar korumak zorundadır. Koruma için bedenin bir sonraki adımı rekristalizasyondur. Kristallerin basınçla büyüdüklerini öğrenmiştik. Bunlar dağlarda büyürler. Bedenimizin dağları da kemiklerimizdir. NaCl rekristalizasyona başladığında kristaller buralarda büyümeye başlar. Ancak bunun için NaCl daha fazla hayvansal albümine ihtiyaç duyar. Ancak bedeninize aldığınız tüm elementlerin öncelikle ayrıştırılmaları gerekmektedir. Ve bu da albüminde aminoasitler demektir, bunların teker teker kombinasyonlarıyla -bunun için 347 trilyon kombinasyon mümkün- bedensel albümin, diğer adıyla kas dokusu oluşabilir. Fakat bu aminoasitlerin tümü örneğin hayvansal albüminde bulunmayan Lysin veya Triptosan katılamadığında gerekli olan 347 trilyon kombinasyon imkânları oluşamaz. Ve böylece almış olduğunuz albüminin hiçbir değeri olmaz, bedeninizde küçük kristaller olarak kalır. Bunu,

karanlık zemin mikroskopisi yapan doktorunuzda kendi kanınızla yaptırabilir ve böylece bu yöntemle ışığı yandan alan kanınızın üç boyutlu halini, yani canlılığını görebilirsiniz.

Böyle bir deneyden önce bir bardak süt içerseniz, sindirilemeyen albüminin nereye gideceğini bilemediğini görürsünüz. Albümin vücuttan dışarı çıkabilmek için ürik asit geliştirir. Vücut, bu ürik asidin sadece bir kısmını atabilir, bir kısmıyla da bedende NaCl'yle birlikte kemiklerin üzerinde kristal tortular oluşturur ve kemiklerin kalınlaşmasına sebep olur.

Eklemlerin üzerinde oluşan bu kristalleşmeden dolayı sürtünme oluşur. Sürtünme de enflamasyona, diğer bir adıyla iltihaplara sebep oluyor. İltihaplar bağ dokunun da temel madde üzerinde birikmelerine, diğer bir deyişle ödem veya şişmelere sebep olur ve sinirlerin üzerinde oluşan baskıdan dolayı ağrılarınız başlar.

Klasik bir doktora gittiğinizde de size romatizma, artrit, artroz, gut teşhisi konulacaktır. Oysa tamamlayıcı tıpla uğraşan bir doktor bunu bedeninin latent asidozu ve temel maddeden biriken artık ürünlerinden olduğunu görecektir. Kemiklerinizin üzerinde birikmiş olan bu “çöpler” den dolayı ölmek istemiyorsanız, onlardan kurtulabilmeniz için rafine işlemiyle ayrıştırılmış olan antagonistlere ihtiyacınız var demektir.

Size tavsiyemiz: Kendinizi rafine edilmiş inorganik olarak moleküller bir yapı oluşturan ürünlerden ve insanlardan koruyunuz. Sonuçta, damarlarınızdaki tuz sayesinde bedeninizde ölçülebilir enerji, ölçülebilir elektrik oluşur. Örneğin hastaneye götürülmek üzere ambulansa alınan bir kazazedeye tuz infüzyonu verilir, kana destek olmak üzere değil, elektrik devresini tamamlamak için. Devre kapanmadığı takdirde ışıklarınız sönecektir, çünkü onun için de bedenin elektrolit seviyesini korumak önemlidir.

Bunun için de NaCl'ye değil, gerçek tuza ihtiyacınız var. Bu tuzun içindeki tüm antagonistlere, yani diğer tüm elementlere ihtiyacımız vardır. Aynı çamaşır makinesinin kireçlenmesinde kullandığınız calgon tuzu gibi, bedeninizde de moleküler bağlantıları çözüp atmanız gerekir. İnorganik olarak oluşan moleküler bağlantılar tekrar düzene maruz kalarak parçalanıp, çevreleri suyla kaplanarak, hidratize olarak, iyonlar halinde dışarı atılabilmekte.

4. SAĞLIKLI VE YAŞAMSAL TUZ, HİMALAYA TUZU

Çamaşır makinenizde kullandığınız calgon tabletleri de tuz tabletleridir, kendinize de böyle bir “tuz tableti” verin, vücudunuzda oluşan inorganik moleküler bağlantılar tuz sayesinde kırılsın ve su sayesinde de vücudunuzdan atılabilsin. Bu konudaki en iyi tuz Himalaya tuzudur.

Tuzun çözelti etkisi elektriksel yapısından kaynaklanır, bu özelliği de endüstride kullanılmaktadır. Dünyadaki tuz üretiminin % 93-94’ü doğrudan endüstriye gider. Onsuz ne plastik, soda, yumuşatıcılar, deterjanlar ne de yağlar üretilir. Kimyasal ayrıştırma işlemleri için en temiz NaCl gereklidir. Bu işlemler için doğal tuzun içindeki diğer elementler kimyasal reaksiyonları etkileyeceğinden önce rafine işlemleriyle çıkarılarak geriye sadece NaCl’nin kalması sağlanır. Bu işlemler için ayrıştırılan tuzdan endüstride kullanılmayan % 6’lık kısım da gıda sektörüne aktarılır. Bu yüzden de eskiden uğruna savaşlar verilen tuz, diğer adıyla beyaz altın, artık çok ucuza her yerden elde edilebilir hale gelmiştir. Ama elinize geçen tuz artık gerçek tuz değildir, elinizdeki bir artık mahsuldür. Bu da yoğun agresivitesinden ve fiyatından dolayı gıda sektöründe gıdaları uzun süreli muhafaza etme işleminde, konserve işleminde kullanılır ve tüm hazır gıdaların uzun ömürlülükleri de bu şekilde sağlanır. Kalan bir kısım da yemek tuzu olarak, içine bir de ayrıca mineraller eklenerek (örneğin iyot) sofralarımıza gelir. Fakat vücudunuzda fazla nitrat bulunduğunda bu iyot sindirilemez, bunun için önce fazla nitrata dışarı atabilmeniz gerekir.

Almanya’da artık tuza dolaylı olarak iyot ilave ediliyor; her fırıncı, her kasap bu tuzu kullanmak zorunda. Fakat bu iyotlama işleminden sonra hastalıkların oranının % 28 arttığı da gözlenmiştir. Kalp çarpıntıları, kalp ritim bozuklukları, yorgunluk, yoğunlaşma eksiklikleri, uzun süre iyileşmeyen yaralar, kronik akne gibi rahatsızlıklarda artışlar görülmüştür. İyot alımıyla bedeninize yüksek agresivitesi olan bir metal almış olursunuz. Buna ilaveten tuzlarınıza bir de flüor ilave edildiğinde, irade gücünüz tamamen zayıflar. Tuza, kimyasal isimleri çok fazla yer tutacağından üzerinde hiçbir zaman yazılmayan ve zaman zaman harfler ve rakamlarla kısaltılan (E-530, E-533, E-550 gibi) maddeler de ilave edilir. Örneğin sofraya tuzunun iyi serpilebilmesi için alüminyumhidroksit ilave edilmektedir. Ve bu tuzu çocukluğunuzdan

itibaren tüketirseniz, Alzheimer hastalığına yakalanma ihtimaliniz de çok artar. Beyninizde sinir iletişim hatlarında içtepiller iletilemedikçe, adınızı bile hatırlayamazsınız. Ve siz tekrar gerçek doğal tuz almaya başladığınızda, bedeninize ihtiyacı olanı, eksik olanı sağlayarak kendinizi şifalandırırsınız. Fiziksel veya manevi şekilde biriktirdiğiniz her şey önce tekrar ortaya çıkar, bundan dolayı önce ağrınız olan yerinizde iltihaplanma oluşur ve ardından iyileşme gerçekleşir.

Doktorunuzun dediğinin aksine yüksek tansiyonda veya düşük tansiyonda da doğal tuzuyla yapmış olduğunuz % 26'lık "sole" yi içtiğinizde denge sağlanacaktır. İçtiğiniz tuz/su karışımından dolayı morfogenetik alanınız tamamen rejenere olur ve organlarınız eski enerjilerine kavuşur. Buna benzer uygulamayı yıllarca hamam kürleri ve terapileriyle gerçekleştiriyoruz. "Sole"yle bir küre başladığınızda bedeninizin bataryalarına sıvı güneş ışığı vermiş olursunuz.

Birincelemeçalışmasıçerçevesindeşifalıbirmadenocağınagittik.Berchtesgaden'de (Almanya'da) böyle bir maden ocağı mevcut. Buna tıpta Spelyoterapi diyoruz. Buraya çeşitli alerjileri, astımları olan hastalar iyileşmeye gönderiliyor. Böyle bir tuz madeninde tuzların iyonalt etkilerinden dolayı tertemiz bir hava mevcut, havada hiçbir toz zerreciği yok. Bunun yanı sıra şifayı gerçekleştiren başka etkenler de söz-konusu. Örneğin Velick'a dayerin 226 m altında bir tuz madeninin içinde gerçek bir hastane kurulu. Buraya yılda yaklaşık 3000 hasta geliyor ve % 97'si gidiyor.

Bu kadar derinlerde, yerin altında milyonlarca tonluk tuzun altında muazzam jeomanyetik frekans desenleri yayılır. Bunlar da hastaların bedenleri üzerinde rezonans yaparak etki eder. Biz deney olarak farklı hastalıklara sahip kişileri madene götürdük. Örneğin ciğerlerinde rahatsızlığı olan bir hastanın iki buçuk saat sonra ciğer değerleri tamamen normale dönmüş ve iki saat boyunca da bu şekilde kalmıştır. Bu hastalıklı ciğerin frekansı rahatsızlığından dolayı 58 olmuş, aslında 40 olmalıydı. Böyle bir durumda bu hastayı günlerce bu madene gönderdiğimizde eninde sonunda maddesi de enerjisine uyum sağlayarak değişecektir ve iyileşecektir. Her şey sadece zamana bağlıdır.

Fakat herkesin böyle bir madene gitme imkânı olmadığından bu uygulamayı evde "sole"yle gerçekleştirebiliriz. Bunun için gerçek doğal kristal tuza ihtiyacımız var. buna da jeolojik olarak "Hallith"

deriz. Hallith kelimesi de hall = titreşim, lith=ışık'tan gelmektedir. Daha önce de anlatıldığı gibi istediğiniz kadar Ca tableti yutabilirsiniz, fakat sadece 1 havuç yemekle alacağınız kalsiyumu bedeninize almamış olursunuz. Demek ki konu miktar değil, hücrelerin alabilme kapasitesiyle ilgilidir. Hücrelerimizin belli açıklık ölçüleri vardır, biz buna tıpta semipermyabilite deriz. Ve bu yüzden hücrelere 1/100.000 gr'dan daha küçük olan her şey girebilir, daha büyük olanlar dışarıda kalmak zorunda kalır. Bu yüzden sebze ve meyvelerin içindeki mineraller iyonol olarak bir geometriye sahip olduklarından organik yapılarıyla hücrelerimize girebilir ve asimile edilebilirler. Fakat yapılarını bozduğumuz minerallerin hücrelere girebilme şansları asla olamaz. Bu da mineral ihtiyacımız için kahvaltı tabağımıza çelik bir çivi koymaya benzer.

Elementlerin bu şekilde hücrelerin içine girebilme durumlarına “koloidal durum” denir.

Doğadaki kristal tuzu endüstriyel bir şekilde çıkarma imkânımız yoktur, çünkü bu kristaller yıllarca basınç altında oluşarak madenlerde damarlar içinde gelişir ve bunun için doğada çok bulunan kaya tuzundan 100 kg çıkardığınızda sadece 1 kg doğal kristal tuz elde edebilirsiniz. Fiyatının yüksek olması da bundan kaynaklanmaktadır.

Himalaya'dan gelen böyle yüksek basınç altında oluşmuş olan bir kristal tuza biyofotonemiyon ölçümleri yapıldığında -bu da onun ışık enerjisinin ölçülmesi anlamına geliyor- başka kristal tuzlara kıyasla bu tuzun mükemmel kristal yapısından dolayı 100 misli fazla enerjisi olduğu ortaya çıkıyor. Bu tuzu doğal suyla karıştırdığınızda, kısa bir süre içinde % 26'lık “sole” dediğimiz bir karışım oluşacaktır. Bu karışımın çok yüksek dezenfektan etkisi olduğundan uzun süre saklanabilir.

Bu, sole'den her gün 1 çay kaşığı alıp bir bardak doğal suyla birlikte içen 123 hasta üzerinde yapılan kan ve idrar testlerinin sonucunda aslında ayrıştırılamayan hayvansal albüminin bile tekrar idrarla dışarıya atılabildiği görülmüştür. Kanınızda tuzdan dolayı oluşan düzen şekilleri bu kadar güçlüdür. Kanınız aslında deniz suyu benzeri bir sıvıdan başka bir şey değil.

Bu “sole”den her gün bir çay kaşığı doğal suyla karışık içtiğinizde altı dakika içinde elektrolit dengenizi düzeltmiş oluyorsunuz. Burada enteresan olan bedenimizin asit-baz dengesini tuzun sağlıyor olmasıdır. Normal koşullarda bedenimizde % 70 baz ve % 30 asit olmalıdır, fakat gıdalarımızın endüstriyellemesinden dolayı bu denge % 80 asit –% 20 baz’a doğru kaymış durumdadır. Uzun vadede fazla ekşimeden dolayı, hücrelerimizin strüktürleri de bozulmaya başlar. Kanserli hastaların % 90’ında kronik ekşime olduğunu ve bu hastaların %98’inin kanlarında hayvansal albümin olduğunu biliyor muydunuz? Kanse- rin de beslenmesi gerekir ve sizin ihtiyacınız olmayanlarla beslenecektir. Prensip- te bu ana sebeplerden kurtulmaya, doğal asit-baz dengenizi korumaya çalışmalısınız. Bunun için de doğal tuz gerekli.

Bedenimizde kan dolaşımı sistemimiz olduğu gibi bir de kapalı tuz devridaimi mevcuttur. Gıda aldığınızda kanımızdaki tüm tuzlar uyarılır ve sindirme işlemi için yardımcı olurlar.

Yemeği ağızınıza aldığınız anda tuz kanınızdan midenizin hücrelerine doğru yönlendirilir, orada ayrıştırılır, yani iyonize olur. Klor iyonu bedeninizdeki suya gider onun sadece hidrojenini alır ve hidroklorürü oluşturur. Bu hidroklorür sayesinde biraz önce yediğiniz yemekler parçalanır, fakat hazmedilemez. Bu işlem tuzdan ayrıştırılan sodyumun karbondioksitle sodyum bikarbonat oluşturmaya gerçekleşir. Daha önce yediğinizi asitlerle parçaladıktan sonra bu bazlı bileşim hazmettirmeye yarar. Bütün bu işlem bittikten sonra tuz tekrar kanınıza geri döner ve böylece sizin asit-baz dengenizin korunması sağlanır.

Midenizde zaman zaman ekşime hissettiğinizde bir bikarbonat hapı olarak, aslında hidroklorür üretimini teşvik etmiş olduğunuzun farkında değilsiniz.

Bedeninize kendi muhteviyatında ne varsa onu vermelisiniz, böylece kendi kendini nötrale edebilecektir. Bu ,sole’ sayesinde bedeninizden atıkların çıkması sağlanacaktır. Örneğin et yediğinizde, bu et bedeninizde çürümek zorundadır. Çürüme işleminden sonra atıkları çok hızlı bir şekilde atamayınca kanda yine fazla ekşime oluşur. Bu da bağırsaklarda çürüme işlemine sebep olur. Böyle bir durumda “sole” içme kürü uyguladığınızda birkaç gün ishal olacak ve bedeniniz kendi

kendini rejenere edecektir. Sadece bir çay kaşığı “sole”yle altı dakika içinde bedeninizde bulunan 650 çeşit mikrop, bakteri, virüs ve mantar çeşitlerini nötralize edebileceğinizi biliyor muydunuz? Bu da doğal olarak, bedeninizde tekrar strüktür, geometri, koruyucu duvarlar oluştuğu için gerçekleşecektir.

Eğer herhangi bir cilt hastalığınız varsa, doktorunuz size denize girmenizi önerecektir, çünkü burada ihtiyacınız olan titreşim desenleri mevcuttur ve bedeniniz tekrar bu enerjileriyle dolacaktır. Özellikle cilt sorunlarında bedeninizin içinde bir şeyler olduğunu düşünmelisiniz, çünkü cildimiz en büyük boşaltım yolumuzdur. Bu yüzden yüzünüzdeki her sivilcede içerideki düzensizliği görmeye çalışın. Çoğunlukla kanımız temiz olmadığında bu dışarıya sivilce, siğil, ben, mantar olarak yansır.

Kanınızı temizlediğinizde, ona tekrar strüktür, geometri kazandırdığınızda, ister “sole”/su karışımı içerek, ister sadece “sole”yi cilde sürerek bunu yerine getirebilirsiniz. Zaten mantar da sadece strüktür, yani geometri olmayan ortamlarda büyüyebilir ve çoğalabilir.

Mesela deokristallerini kullandığınızda, koltuk altınızdaki cildinizin alanını nötralize etmiş olursunuz. Diğer deodorantları kullandığınızda terlemeniz engellenmeye çalışılır, fakat terlememiz gereklidir. Sadece neden kötü koktuğumuzu düşünelim. Fazla ekşimeye maruz kaldığımızdan (beden asitleştikçe) burada bakteriler oluşabiliyor, bunlar da kokulara sebep olur. Bu küçük deokristallerle bu alanı nötralize edebilirsiniz ve böylece bakteriler için ortam oluşmaz.

Bu nötralize işlemini solunum yolu hastalıklarında “sole”yle buğu yaparak da uygulayabilirsiniz. Tuzlu suyun buharını teneffüs ettikten yirmi beş dakika sonra balgamınızla birlikte belki on yıl önce içmiş olduğunuz antibiyotikler bile çıkacaktır.

Bu doğal tuzu yemeklerinizde de kullanmalısınız, çünkü bedeninizde ne kadar zararlı madde varsa, bu tuzun etkisiyle nötralize olacak ve zamanla atılabilecektir. Profesyonel sporcular da elektrolit dengelerini sağlayabilmek için bu tuzu yalıyorlar ve böylece kas tutukluğuna sebep olan magnezyum eksikliği meydana gelmiyor. Genelde bağımlılık durumlarında beden kendi eksik olan ihtiyacını başka bir şeyle karşılamaya çalışır. Örneğin şeker de aynı rafine edilmiş tuz gibi çok agresiftir. Şekere düşkün olan çocuklara bir süre “sole”/su karışımı her gün verildiğinde, şeker arzuları azalacaktır ve dengeye gireceklerdir.

Aynı şekilde su-tuz karışımını dişlerinizdeki asitlerden oluşan taşları temizlemek için de uygulayabilirsiniz. Her gün dişlerinizi bu suyla fırçalayıp istikrarlı bir şekilde devam ederseniz taşların gittiğini, dişlerinizin de beyazladığını göreceksiniz. Yüzünüze krem yerine, nemlendirici olarak da tuz-su karışımını sürebilir, cildinizin nem dengesini sağlayabilirsiniz. Bedeninizde herhangi bir dokunun strüktürel yapısı değişmeye başlamışsa orada kanser oluşacaktır. Bunun için yine üst nanometrekarede bulunan belli bir dalga boyuna ihtiyacınız vardır. Bunu da dışarıdan tuz kristal lambalarıyla yapabilirsiniz. Havada dengeli bir iyon potansiyeline ihtiyacımız vardır, mesela havadaki negatif iyonlar pozitiflere göre 2/3 oranındaysa aynı deniz iklimi gibi bir ortam yaratmış oluruz. Tuzun titreşim frekansı aynı bizim bedenimizin frekansı gibi olduğundan bu da tuz kristal lambalarında kullanılır. Örneğin bizim beynimizin elektriğini ölçtüğümüzde 7,8 Hz civarındadır, aynı frekansı bu lambalar da vermektedir. Televizyon seyrederken 100-160 Hz. civarında frekanslara maruz kalırız. Bu yüzden neden bir süre sonra sinirli olduğunuz bellidir. Bedeniniz 20 misli frekansa maruz kalmıştır. Lütfen buradaki konuyu sadece su ve tuz olarak ele almayalım. Esas konumuz enformasyon ve bilinç. Böyle baktığınızda bedeninizin mükemmel bir araç ve bilincinizin de efendi olduğunu göreceksiniz. Sizin her şeyi elde edebilmeniz sadece kendi sınırsızlığınıza bağlı. Bunun için de önce her şeyi bilmeniz ve anlamanız gerekiyor.

Her şey sebep ve sonuçtan oluşuyor. Şu an oynayan film kendi çevirdiğiniz filminiz ve onun senaryosunu her istediğinizde değiştirebilirsiniz. Bu sizin bilinçlilik durumunuza bağlı. Ve yardıma ihtiyaç duyduğunuzda sizinle aynı frekansta olan insanlara gidin, onlardan yardım isteyin. İdealistlere destek olun. Doğayla uyumlu olun, çünkü doğa yalan söylemez.

10

ATEŞ

Ateşin Belirtileri:

- Artmış vücut ısısı (37,5 C°nin üstünde)
- Yoğun terleme (her zaman değil)
- Ciltte kızarma
- Şiddetli vakalarda titreme krizi

Ateşin Nedenleri:

Ateş, kendi başına bir hastalık değil, bir belirtidir. Savunma mekanizması olarak vücudun enfeksiyonlarla başa çıkmasına hizmet eder. Bu nedenle ateş çok yükselmediği takdirde tüm imkânlarla savaşılmaması gerekmez; hedef daha ziyade ateşin nedenleriyle -genellikle vücuda giren mikroorganizmalar- savaşmak ve sonunda onları ortadan kaldırmaktır. Burada mümkün olduğunca antibiyotik etkili maddelerden geniş bir yelpazeyi kapsayan bir beslenme gereklidir.

Ateşe Karşı Etkili Biyolojik Maddeler

- **C vitamini:** Bağışıklık sistemini güçlendirir ve böylelikle vücudu içeri giren yabancı maddelerle savaşında destekler. Öncelikle turunçgillerde, kırmızıbiber, domates ve maydanozda bulunur.



- **E vitamini:** Bağışıklık sistemini uyarır. Vitamin öncelikle bitkisel yağlarda, tam tahıllı ürünlerde, balkabağı, kuşkonmaz, yeşil lahana ve avokadoda bulunur, ancak sıcak ve güneş ışığında büyük ölçüde parçalanır.
- **Fenolik asitler:** Bu maddeler vücutta virüs ve bakterilerin büyümesini durdururlar. Özellikle yabanimersinin fenolik asitleri çok etkilidir.
- **Kahve asidi:** Daha altmışlı yıllarda kahve asidinin antibiyotik ve ateş düşürücü etkisi olduğu tahmin ediliyordu. Ancak maalesef araştırmalar bu alanda yoğunlaştırılmadı. Günümüzde kahve asidinin, ferula asidi ve karotenoidlerle birlikte gerçekten de kuvvetli antibiyotik ve ateş düşürücü etkisi olduğu biliniyor. Doğada bu etken madde kombinasyonu ağırlıklı olarak havuçta bulunur.

Çok Sıvı Alımı, Az Yemek

Ateşli vücut, terlemeye bağlı olarak ortaya çıkan sıvı kayıplarını karşılayabilmek için normalden fazla sıvı alımına gereksinim duyar. Ayrıca bağışıklık sistemi yeterince “sulandığında” daha iyi çalışır. Buna karşılık iştah, ara beynin parçası olarak aynı zamanda iştah ve ateş kontrol merkezi olarak görev yapan hipotalamustan, vücudun gereksiz sindirim faaliyetleriyle gücünü harcamaması için azaltılır.

İştahsız Çocuklar

Çocuklarda çok su içme-az yeme mekanizması oldukça iyi işler; ateşli hastalıklar onlarda otomatik olarak iştah kaybıyla seyreder. Ancak birçok ebeveyn bu işaretleri görmezden gelirler; küçük hastalarına, eski ancak tümüyle yanlış ve olan çocuğun gücünü koruması gerektiği inancıyla atıştırmalar yedirmeye çalışırlar.

Öneriler: Hasta olan çocuğunuza yalnız kendisi yemek istediği zaman yiyecek veriniz! Çünkü çocuk vücudu, bir hastalık durumunda neye ihtiyacı olduğunu bilir. En uygun içecekler, bitki çayları ve meyve suları ya da 1/3 oranında meyve suyu ve su karışımlarıdır.



Ev İlacı Kuşburnu – Çok Yönlü ve Sağlıklı

Kuşburnu, C vitamini içeriğiyle kendini gösterir; ilk pişirmeden sonra da doğadaki eşini arar. Bağışıklık sisteminde önemli görevler üstlenen ve kısmen hatta doğrudan antibiyotik etki gösteren potasyum, bakır, florid, karotenoid ve niazin içeriği değerleri ortalamanın üstündedir. Birçok kuşburnu besinin temeli kuşburnu ezmesidir. Aşağıdaki tarife göre hazırlanır:

- Taze meyveleri (hasat zamanı ekimde başlar) saplardan ve çiçek artıklarından ayıklayınız; ortadan ikiye ayırınız ve çay kaşığıyla çekirdeklerini çıkarınız. Sonra meyve zarının iç kısmındaki ince tüylerden kurtulmak için iyice yıkayınız.
- Çekirdeği çıkarılmış meyveleri örtecek kadar su ekleyiniz ve bir gece bekletiniz. Ertesi gün kuşburnunu 30 dakika bekletme suyu içinde (vitaminleri korumak için) pişiriniz. Biraz soğuttuktan sonra bir tel süzgeçten geçiriniz. Kuşburnu ezmesi derin dondurucuda aylarca saklanabilir.

Dengeleme için İzotonik İçecekler

Ateşli hastalıklarda çok terlenir ve sıvı kaybının hızla yerine konması gerekir. Bunun için meyve suları-su karışımlı içecekler ve gerek tatları gerekse ambalajları nedeniyle çocuklar tarafından hevesle içilen izotonik içecekler uygundur.

Kuşburnu ezmesi, çorbaların hazırlanması (örneğin elma püresi ve pembe şarapla) ve marmelat için uygundur. Ayrıca meyveleri, sebze (yaban etleri ve ezmeler yanında) ve sos (fondüler için) olarak da hazırlanabilir.

Yemek Planınız için Öneriler

Soğan

Soğan bol miktarda C vitamini ve etkileri uzun zamandır tıpta antibiyotik olarak kullanılan sulfonamidlere benzeyen, kükürt içeren maddeler (metilsistein sulfoksitler) içerir. Dolayısıyla ateşli hastalıkların tedavisinde bir soğan kürü mükemmel olur. Doğal olarak bunun için günde ortalama bir düzine çiğ soğan yenmesi gerekir – ve bunu

yapabilecek insan sayısı çok azdır. Alternatif olarak soğan şurubu düşünülebilir. Bunun için birçok soğan dilimler halinde kesilir ve balla karıştırılır. Karışım 12 saat bekletilir. Sonunda oluşan suyu gün boyunca birçok kez kaşıkla içilir.

Kırmızı Frenküzümü

Siyah frenküzümünden farklı olarak kırmızı olanların tadı ve kokusu daha az keskindir ve çocuklar bunları oldukça zevkle yerler. Kırmızı frenküzümünün beslenme fizyolojisi açısından avantajı bol su, az protein, yağ ve kalori, buna karşılık çok fazla C vitamini içermesidir. Ayrıca ateşi yükselmiş olanların artmış su gereksinimini de karşılamakta yararlıdır; sindirim organlarını zorlamaz ve son olarak bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için en önemli biyolojik maddelere sahiptir. Elde taze meyve bulunmadığı takdirde frenküzümü suyu da kullanılabilir.

Yabanmersininin Yaprakları ve Meyveleri

Arbutin ve metilarbutin içeriği sebebiyle (iltihabı önleyici ve ateş düşürücü maddeler içerir) yabanmersini yapraklarının çayı ateş düşürücü madde olarak tercih edilmektedir. Bunun için 1/2 lt kaynar su, yapraklar üzerine dökülür, 10 dakika demlenmesi için beklenir ve süzülür. Çay günde üç kez yemeklerden önce 1 yemek kaşığı içilmelidir. Tadı ve ateş düşürücü özelliği fincan başına 1 çay kaşığı doğal bal eklenmesiyle arttırılabilir.

Yabanmersininin meyveleri bol C vitamini, potasyum ve magnezyum içerir Ancak konserveleri bu önemli biyolojik maddeler açısından değer taşımaz.

Keçiyemişi ve Yosun Meyveleri

Keçiyemişi ve yosun meyveleri bol su C vitamini ve çok sayıda antibiyotik etkili fenolik asit içerir. Özellikle aktardan alınan yosun meyvesi suyu çok etkilidir.

Kahve İçmeyi Denemek Bazen İşe Yarar

Kahve asidi doğal olarak kahvenin içinde de vardır, hem de çok yüksek konsantrasyondadır (bir fincan kahvede 7 ml). Bu sevilen

kahvaltı içeceğinin bunun haricinde ateşli enfeksiyonlarda yardımcı olabilecek başka bir etken maddesi yoktur; ancak bazı durumlarda içerdiği kafein kalp atım sayısını arttırıcı etkisiyle duyarlı bir ateşli kişide iyileşmeyi sağlayabilir. Kahvenin şaşırtıcı şekilde ateşi düşürdüğü vakalar da, özellikle hasta normalde kahve içmiyorsa, bildirilmiştir.

Ihlamur Çiçeği Çayı

Bu çay kesinlikle ateş düşürücü klasikler arasındadır. Ihlamur çiçeği çayı terleticidir ve böylelikle deri yoluyla vücudu soğutur. Mukoz maddeleri, örneğin üst solunum yollarının ateşli ışıtmelerinde ve iltihaplarında tahrişi yatıştırıcı ve söktürücü etki yapar.

Şu tarife göre kendinize bir çay hazırlayınız: 1 yemek kaşığı ıhlamur çiçeğini 150 ml kaynar su da, en az 5 dakika bekletiniz ve süzünüz. Günde 3 fincan içiniz; özellikle yatmadan önce içilen son fincan çok önemlidir.

Soğan Şarabı

Malzemeler: 1 soğan, 1 lt beyaz şarap

Soğanları soyunuz, küçük parçalara bölerek şarabın içine atınız.

On gün bekletiniz ve sonra süzünüz. Soğan şarabını koyu renkli bir şişeye boşaltınız. Ateşlendiğinizde bundan günde iki küçük kadeh (50 ml) içiniz. Şarabın önceden hafifçe ısıtılması daha uygundur.

Soğan şarabı küründe su atıcı etkisi nedeniyle bol su içilmesi gerekmektedir (günde en az 1.5 lt).

Çay Karışımı

Ateşte ıhlamur çiçeği ve kuşburnu karışımı kürü çok faydalıdır. Besin alımınızı azaltın, özellikle zengin sofralardan kaçının. Bunun yerine günde 3 tabak kuşburnu çorbası ve 3 fincan ıhlamur çiçeği çayı tüketmeye çalışın. Böylece vücudunuz serinleyecek, önemli (kısmen antibiyotik etkili) biyolojik maddelerle ve yeterli suyla beslenecektir. Sıradan ateşli hastalıklar bu bitkisel karışım kürüyle birkaç günde iyileşirler.

Yabanmersinini Kendiniz Toplayın

Yabanmersininin toplanma zamanı temmuzda başlar. Önerimiz; meyveleri toplamaya eylülde başlamanız, çünkü en zengin biyolojik maddeleri bu zamanda içerirler.

SOĞUK ALGINLIĞI

Soğuk Algınlığının Belirtileri

- Hapşırma, burun akıntısı, mukozalarda şişme
- Öksürük, ses kısıklığı, boğaz ve boyun ağrısı
- Baş ağrısı, gözlerde yanma

Soğuk algınlığı ve grip: Soğuk algınlığı hastalıkları ve gerçek gribin birçok ortak özellikleri vardır (öksürük, boğaz ve boyun ağrısı vb.) ancak farkları da bulunmaktadır. Grip genellikle ani başlar. Grip ateşi genel olarak soğuk algınlığındakinden daha yüksektir; ayrıca hasta kendini çok daha fazla zayıf düşmüş hisseder. Birçok soğuk algınlığı sıradan iken viral bir grip her zaman ciddi bir durumdur.

Nezle ve soğuk algınlığı hastalıklarına karşı etkili biyolojik maddeler:

- **C vitamini:** Vitamin bağışıklık sistemini kuvvetlendirir ve vücudu, içeri giren yabancı maddelerle savaşında destekler. Bağışıklık sisteminin öldürücü hücreleri daha saldırgan ve hareketli olur, ayrıca C vitamini sayesinde soğuk algınlığı etkenlerine karşı biçilmiş silah olan immünoglobulin miktarı artar.

Önemli: Askorbik asit yeterli miktarda biyoflavonoidlerle kombine edildiğinde etkisini on kat arttırabilir. İdeal biyoflavonoid-C vitamini kombinasyonu brokoli, yeşil lahana, havuç, sarımsak, domates, kayısı, limon ve soğanlarda bulunur. Yeşil lahana ve brokoliyi yemek için pişirmek gerektiğinden ikincil olarak tercih edilirler. Çünkü pişirmekle C vitamini büyük miktarda yitilir.

- **E vitamini:** C vitamini gibi bağışıklık sistemini güçlendirir. Vitamin öncelikle bitkisel yağlarda, tam tahıllı ürünlerde, balka-

bağı, kuşkonmaz, yeşil lahana ve avokadoda bulunur, ancak sıcak ve ışıkla büyük ölçüde yok olur.

Yalnızca Sabır

Soğuk algınlıklarının iyileşmesi için zaman gerekir. En kötü kısmının atlatılması için kural olarak üç-dört gün gerekir. Sekiz gün sonra hâlâ iyileşme belirtisi yoksa, tanının kesinleştirilmesi için doktora başvurulmalıdır.

Çok Sıvı Almak, Az Yemek Yemek

İnsanın sinir sistemi ateşli hastalıklarda ve soğuk algınlıklarında temel olarak iştahın azalması ve susuzluğun artmasıyla baş gösterir. Bu algısal strateji çok mantıklıdır. Çünkü vücut bütün gücünü virüsler veya bakterilerle savaşmak için kullanmalıdır. Burada ağır yemeklerin sindirilmesi yalnızca önemli gücün büyük kısmının harcanmasına neden olacaktır. Su gereksinimi enfeksiyöz hastalıklarda temel olarak artar; bağışıklık sisteminin hücreleri suyla ne kadar iyi takviye olurlarsa o oranda hareketli ve saldırgan olurlar.

(Daha geniş bilgi için *Unuttuğum Bedenim* adlı kitabımın “Soğuk Algınlığı Hastalığı Nedir ve Nasıl Beslenilmeli” bölümüne bakabilirsiniz.)



11

BEDENSEL AKTİVİTENİN VE EGZERSİZİN SAĞLIK İÇİN FAYDALARI

İstatistikler yeterince hareket etmediği için her yıl 2 milyon insanın yaşamını yitirdiğini gösteriyor. Bedensel hareketsizlik, başta kalp ve yüksek tansiyon olmak üzere birçok hastalıkta etkili rol oynuyor. Egzersiz, sağlığımızı korumak ya da gelişmiş olan sağlık durumumuzu devam ettirmek amacıyla yapılan, amaçlı hareketler olarak tanımlanabilir.

Egzersiz, yapacak olan kişinin yaşına, cinsiyetine ve de sağlık durumuna, hatta bazen kondisyon durumuna veya becerilerine göre farklı özellikler taşır, ama genel bir tanımlama verirse, haftada 3 ila 5 kez arasında yapılan düzenli, ritmik ve yaklaşık olarak 30-45 dakikalık bir programdır. Amaçlanacak olan hedefe göre bunun yoğunluğunu, şiddetini ve süresini de değiştirmek gerekebilir.

Yaşam Boyu Hareket

İnsan organizması uygarlık geliştikçe daha az hareket etmek zorunda kalmaktadır. Hareket azlığının organizma üzerindeki olumsuz etkileri düşünülmeden her geçen gün yeni bir alet geliştiriliyor. İnsanlar “rahatlığımız için” diyerek bu aletleri kapışıyorlar.



Şimdi hareket azlığının insan vücudu üzerindeki olumsuz etkilerini inceleyelim:

İnsan vücudu evrimini ilk çağların güç doğa koşulları içinde tamamladı. O çağlarda insan, yaşamını sürdürebilmek, vahşi hayvanlara karşı savaşabilmek, güç doğa koşullarına göğüs gerebilmek ve beslenebilmek için güçlü olmak zorundaydı. O zamanın insanı sürekli bir savaşın içinde olduğundan çok güçlü bir fiziksel yapıya sahipti. Tüm kasları büyük bir gelişim göstermişti. Daha güçlü, daha süratli, daha dayanıklıydı. Sürekli bir hareketler dizisi içerisindeydi.

Bir de Günümüz İnsanın Gözümüzün Önüne Getirelim

Bugün insanlar, yaşamlarını sürdürmek için çok daha az hareket etmektedir. Günümüzde bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına neden oldu. Bu hastalık grubuna Hypokinetic Disease (hareket azlığı hastalıkları) adı veriliyor. Artık bu hastalıklar günümüzde en çok can alan hastalık gruplarından biridir. Kalp-damar hastalıkları bu grubun başını çekmektedir.

İşte, bu hareket azlığıyla başa çıkmak, insanın yaşam kalitesini yükseltmek ve insanı fiziksel anlamda günlük yaşamdaki etkinlikleri daha kolay yapar hale getirebilmek amacıyla “yaşam boyu spor” olgusu doğmuştur. Bu olgu çeşitli dönemlerde, çeşitli ülkelerde değişik isimlerle anılmıştır. Kimi zaman “herkes için spor,” kimi zaman “sağlık için spor,” kimi zaman “kitle sporu” gibi.

Dünya Sağlık Örgütü’nün 2000 yılındaki sloganı çok önemli: “**Sağlığın İçin Düzenli Hareket Et.**” Çünkü aslında günlük hayatımızda gelişmiş teknoloji sebebiyle çok fazla oturmaktayız. Uzun süreli televizyon seyrediyoruz; hareketsiz kalıyoruz. Bu hem gençler hem erişkinler hem de yaşlılar için geçerli. Toplumun çeşitli kesimlerinin mutlaka egzersize özendirilmesi, bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Çocuklarını küçük yaşlarından başlayarak becerilerine, isteklerine, arzularına göre düzenli egzersize alıştırmak ailenin görevi olmalıdır. Erişkinlik dönemindeyse, bunu bir yaşam tarzına dönüştürmek gerekmektedir ki yaşlılık sürecinde de bunu devam ettirebilecek şekilde sağlığımız gelişsin ve fonksiyonlarımızda önemli kazançlar sağlayabilelim.

Çocuklara, hatta spor yapmayı amaçlayan herkese öncelikle sağlık durumu düzenli bir egzersize ya da ileri kondisyon egzersizlerine ger-

çekten uygun mu diye bir kontrol öneriyoruz. Bundan sonra çocuk ne istiyor; ne tür egzersiz istiyor; neden hoşlanıyor? Yüzmekten mi, raket sporlarından mı hoşlanıyor? Ya da çocukların çok sevdiği, yine arkadaşlarıyla beraber yapmaktan zevk aldıkları basketbol, voleybol gibi aktivitelerden mi hoşlanıyor? Çocuğu zevk aldığı becerisini geliştirme yönünde, gerekirse kendisini çalıştıran beden eğitimi öğretmeninden de destek alarak değişik kulüplerde istediği aktiviteye yönlendirmek mümkündür. Kız çocuklarının olmasa da erkek çocuklarının sıkça heves ettiği ağırlık, halter kaldırma gibi çok zorlayıcı, eklemlere aşırı yük bindiren, gelişme dönemindeki eklemlerinin çok zarar görebileceği birtakım travmatik sporlardan da kaçınmak gerekmektedir. Çocuk ve öğretmeniyle işbirliği yapılarak becerilerini geliştirebileceği iyi bir egzersiz seçilebilir.

Bilgi: Kas Çeşitleri

Kas gerilebilme ve kasılabilme yeteneğine sahip liflerden oluşur. Kas dokusu üçe ayrılır:

1- İskelet Kasları (İstemli Kaslar): Vücudu harekete geçiren kaslara iskelet kasları denir. Antrenman yoluyla oluşan değişiklikler en belirgin şekilde iskelet kaslarında görülür. İskelet kasları hareket için güç sağlarlar ve vücut kaslarının 7/8'ini oluştururlar. Genel olarak bir kasın % 75-80'i sudan, % 18-20'si proteinden, geri kalan bölümü ise karbonhidrat, lipit (yağ), mineral ve non-proteik azottan oluşmuştur. Kasta % 0,5-1,5 oranında glikojen şeklinde bulunan karbonhidrat, bilindiği gibi organizmanın en önemli enerji kaynaklarından biridir.

İskelet kasları, beyaz ve kırmızı kaslar olarak iki gruba ayrılırlar: Beyaz kaslar (Fast-Twitch muscle fibers ya da kısaca FT), kırmızı kaslara (Slow-Twitch muscle fibers ya da kısaca ST) oranla daha çabuk kasılırlar ve uzun süre iş yapmayı gerektirmeyen görevlerde yer alırlar. ST-liflerinin çevrelerinde kılcal damar çoktur. Aerob metabolizmayı kullanırlar.

2. Düz Kaslar (İstemsiz Kaslar): İç organların yapısında yer alırlar ve uzun süreli düzenli faaliyette bulunurlar. İsteğimiz dışında çalışırlar.

3. Kalp Kasları (İstemsiz Kaslar): Kalpte bulunan ve uzun süreli düzenli faaliyette bulunan kas tipidir. İsteğimiz dışında çalışırlar.

Kasların Yapısı ve Bazı Özellikleri

1. Kasın başlangıç noktası olan “origo” sabittir. Bir kas, kasın sonlandığı nokta olan “intersiyo”yu kendine doğru çekerek hareket eder.
2. Kasın gövdesi, kas liflerinin demetler halinde “sarkolemma” adı verilen zarlar tarafından sarılmasıyla oluşur.
3. Tendon, kasın kemiğe yapıştığı bölümdür.

Düzenli Sporun ve Bedensel Aktivitenin Avantajları

Biyolojik olarak organizmada ciddi değişiklikler ortaya çıkar. Örneğin kalp, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerimiz daha verimli ve düzenli olarak çalışır. Kalp rahatsızlıklarından korunmanın en etkin metotlarının başında bedensel aktivite gelmektedir.



Egzersiz yapan kişilerin istirahat nabızları ve kan basınçları düşüktür. Yine lipid, kolesterol ve kötü huylu kolesterol grubundan saydığımız trigliserit oranları daha düşüktür. Bu da arteroskleroz, yani damar sertliği gelişimini engelleyici bir etki gösterir.

Egzersiz yapan insanlar çevreleriyle uyumlu, mutlu ve huzurlu olurlar. Bu çok önemli bir avantajdır. Egzersiz yapan kişilerde yaşam kalitesi anlamlı derecede yüksek, ölüm oranları belirgin derecede düşüktür. Aktivitelerin artmasına bağlı olarak özellikle fizik tedavi dalında çok sıklıkla karşılaştığımız, osteoporoz adını verdiğimiz hastalığın kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kalkar. Belli zamanlarda kaslarda ortaya çıkan gerilim, kas kuvvetinin artmasıyla eklemlerde zamanla ortaya çıkan osteoartrit gibi şikâyetlerden ciddi derecede koruyucudur. Egzersiz, birtakım hormonların salınımını destekler. Endorfin gibi... Bu bu nedenle ağrı daha az duyumsanmaktadır. Mutlu bir ruh hali ve umutta anlamlı bir yükselme ortaya çıkmaktadır. Buna ilaveten son zamanlarda yapılan birtakım araştırmalar da egzersiz yapanlarda kolon kanserinde dahi önemli derecede azalma olduğu ispatlanmıştır.

Spora Başlamadan Önce Sağlık Kontrolü Yaptırmak Gerekir

“Spor” sağlıklı yaşam demektir. Bunun için spora başlamadan önce rutin sağlık kontrolünden geçmek gerekmektedir.

Aktif spor yapmayı planlayan herkesin spora başlamadan önce bir uzman hekime danışarak fiziksel kapasitesi hakkında bilgi sahibi olması son derece önemlidir. Spor kişiye özgü ve doğru yapılırsa son derece faydalıdır. anti-aging tedavisinin en önemli ayağından biri de bedensel aktivitedir.

Spor ve bedensel aktivite yaparken bunun dozu önemlidir. Ağır spor sonrası bedende biriken laktik asit ve serbest oksijen radikallerinde artış olduğu bilinmektedir. Özellikle serbest radikallerin anti-aging kapsamında son derece önemli bir yeri olduğu da kabul edilmektedir. Spor yaparken bedenin enerji tüketimi oldukça artar. Enerji üretiminde bir hızlanma meydana gelir. Ne kadar yoğun enerji tüketilirse bedende biriken serbest radikallerin miktarında o kadar artış gözlenir. Serbest radikallerin birikimi organizmaya faydadan çok zarar verir.

Mucize Spor Olarak Koşmak

Koşmak, eğer eczanelerde satılan bir ilaç olsaydı, birçok insanın servet ödeyeceği mucize bir hap olurdu.

İsteddiğiniz her şeyi yiyebilmek, zayıf ve sıkı bir vücuda sahip olmak, birdenbire yaratıcılıkla dolu, harika, açık ve uyanık bir zihne sahip olmak. Yaşam sevinci dolu, capcanlı ve kendi içinde dengeli olmak ve eskiye göre zamanı daha etkin kullanabilmek, içinizin mutlulukla dolup taşması ve şansa sahip olmak için beklememek ve en önemlisi tüm bunları her gün hissetmek (yaşamak). Doktorunuzun kan değerlerinizi beğenmesi, şefiniz ve çalışma arkadaşlarınızın yaratıcı fikirlerinizle gurur duyması. Sonbahar ve kış aylarının soğuk algınlığına yakalanmadan geçmesi. Yüksek tansiyon için kullandığınız ilaçları bir daha kullanmamanız. Tüm bunlara ve daha fazlasına hiç para ödmeden sahip olabilirsiniz.

Her gün 30 dakika, doğru ritimle tempolu olarak hiç düşünmeden koşun. Koşmak için hiçbir zaman geç değildir; hatta yetmiş yaşında bile.

Koşmak, hastalıklardan korur, enerji düzeyini artırır, yağ yakımını ve kilo kontrolünü sağlar, metabolizmayı hızlandırır, kalbi

ve kasları güçlendirir, osteoporoz ve diyabetten korur, stresi azaltır, bağışıklık sistemini güçlendirir, uykuyu düzenler, seksüel duyarlılığı artırır, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını sağlar.

Koşmak Kan Değerlerinizi Düzeltir

Düzenli olarak koşma antrenmanlarına başlamadan evvel kan tahlilinizi yaptırıp, total lipit ve kan yağlarınızı ölçtürün. Dört hafta düzenli bir şekilde koştuktan sonra kan tahlilinizi tekrar yaptırın. İddiaya gireriz ki kan tahlilinizdeki olumlu gelişmeyi gören doktorunuz size koşup koşmadığınızı soracaktır.

Çünkü düzenli olarak koşmak kolesterol düzeyini düşürür ve dünyadaki hiçbir diyet ya da hiçbir ilaç kolesterolünüzü koştüğunuz zamanki kadar yoğun ve hızlı bir biçimde düşüremez. Koşarak trigliserit düzeyinizi düşürüp iyi kolesterol (HDL) seviyenizi artırabilirsiniz. Yaptığınız egzersiz sonucu kalbiniz daha az yorulduğundan tansiyonunuz düşer ve kan dolaşımınız daha düzgün olur. Yani koşmak kalbinizi korumanın en iyi yoludur.

Aerobik Sporlardan Yarar Sağlamanın Üç Önemli Koşulu:

1. Hiç durmadan en az 20-30 dakika devam edilmelidir.
2. Rahat bir temposu olmalıdır.
3. Bacak kaslarını kullanmanızı sağlayan bir spor olmalıdır.

Bedensel Aktivitenin Devamlılığı Önemlidir

Fiziksel aktivitenin getirdiği yararların elde edilebilmesi için egzersizlerin sürekli ve düzenli olması gerekmektedir. Bunun için de gerektiğinde çeşitli motivasyonlar sağlanmalıdır.

Amerikan Sağlık Bakanlığı'nın raporuna göre aşağıdakiler fiziksel aktivitelerde bulunma olasılığını daha da arttırmaktadır:

- Egzersizlerin size faydalı olduğunu düşünün.
- Size zevk veren aktivitelerde bulunun.
- Aktiviteleri doğru ve güvenli yaptığınızı hissedin.

- Aktiviteleri düzenli olarak uygulayın.
- Günlük yaşamınıza kolaylıkla uyarlayabileceğiniz aktiviteleri tercih edin.
- Size ekonomik ve sosyal sorun yaratmayacak aktiviteler seçin.
- Aktivitelerin negatif sonuçları (yaralanma, zaman kaybı gibi) az olmasına dikkat edin.

Motivasyon söz konusu olduğunda ilk ay çok önemlidir. Eğer bir ay süreyle bedensel aktivitelerinizi aksatmadan sürdürür ve buna daha sonra da devam edebilirsiniz önemli bir kilometre taşı aşabilirsiniz. Bu, fiziksel aktiviteyi düzenli ve yaşam boyu sürecek bir alışkanlık haline getirme yolunda önemli bir adımdır.

KRONİK HASTALIKLAR EGZERSİZ YAPMAK İÇİN ENGEL DEĞİLDİR

Kronik, yani sürekli hastalıklar tedavi edilemeyen ancak ilaçlar veya diğer tedavi seçenekleriyle kontrol altında tutulabilen hastalıklardır. Kronik hastalıklar arasında şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi kalp damar sistemi rahatsızlıkları ve artrit sayılabilir.

Klasik olarak belirli bazı kronik hastalıkları olan insanlarda egzersiz önerilmemektedir. Ancak yapılan araştırmalar çoğu yaşlı insanlarda egzersizin, hastalığın kontrol altında tutulduğu dönemlerde uygulanması halinde kronik hastalıkları bir miktar düzelttiğini göstermiştir.

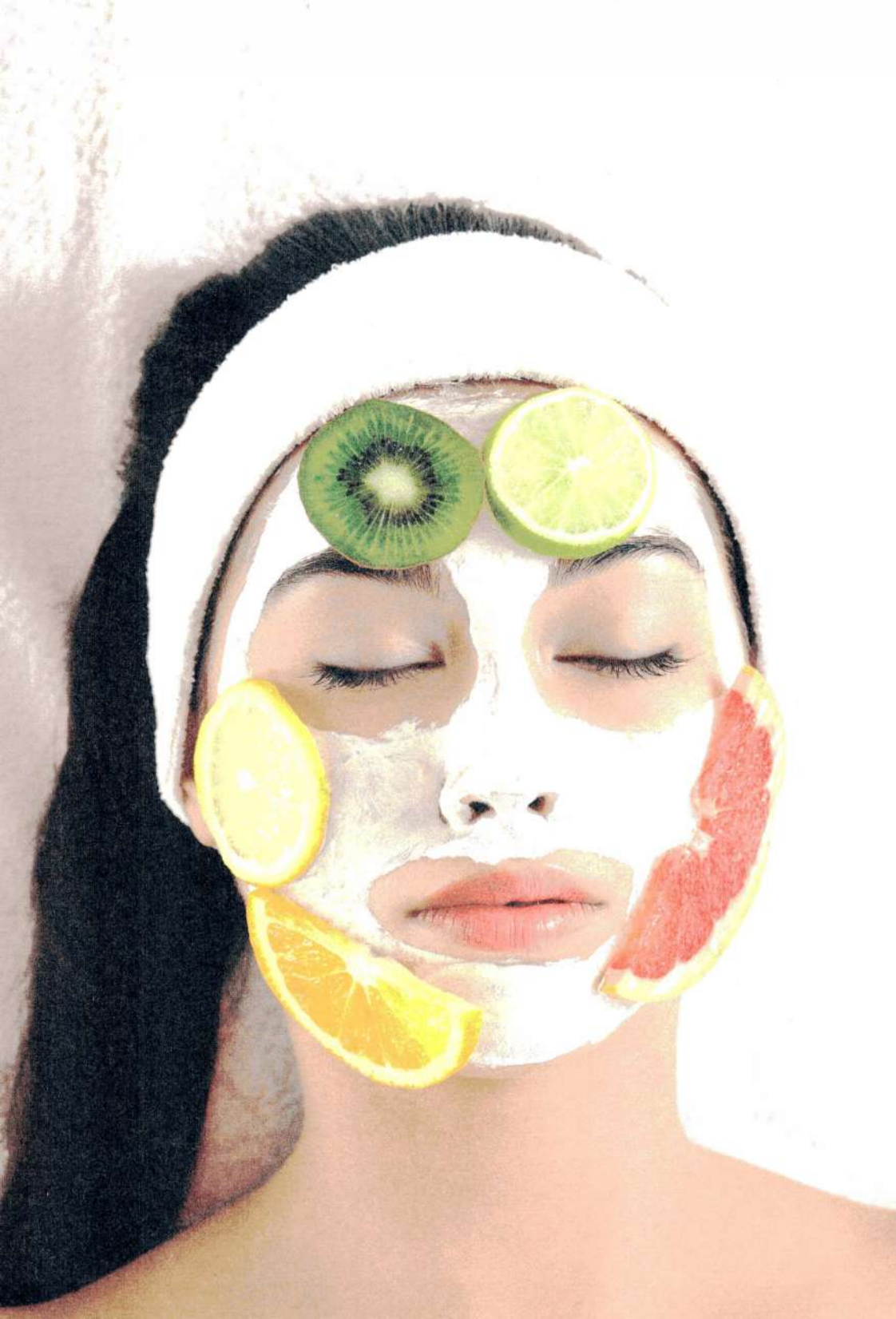
Konjestif kalp yetmezliği gibi kronik bir durumun olması egzersiz yapamayacağınız anlamına gelmez. Konjestif kalp yetmezliği gibi bir hastalığın stabil bir fazında olduğu takdirde orta hızda yürüme gibi dayanıklılık egzersizlerinin kalp ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirdiğine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır.

Şeker hastalığı ise diğer bir kronik hastalıktır. Kanda fazla şeker bulunması tüm vücut için zararlı olmaktadır. Egzersiz bu fazla şekerin bir kısmının kullanılmasına yardımcı olabilir. Şeker hastalığının en sık rastlanılan şekli fiziksel aktivitesizlikle ilgilidir. Bir başka deyişle, fiziksel aktivite içinde olduğunuz takdirde bu tür bir şeker hastalığına yakalanma olasılığınız daha azdır.

Eğer kronik bir hastalığınız varsa büyük bir olasılıkla doktor kontrolü altındasınız demektir. Doktorunuz size sorun çıkarabilecek belirtilerden bahsetmiştir. Böyle bir durumunuz varsa bunu ilkin doktoru-

nuzla görüşmeniz ve egzersiz yapıp yapamayacağınızı veya egzersize ne zaman başlayabileceğinizi beraberce belirlemeniz gerekir.

(Bedensel aktivitelerle ilgili ayrıntılı bilgi için *Hayatı Keşfet* adlı kitabımın “Sporu Keşfet” bölümüne bakabilirsiniz.)



12

ANTI-AGING NEDİR?

ANTI-AGING İÇİN NE YAPMALI VE NEREDEN BAŞLAMALIYIZ?

İnsanoğlu binlerce yıldır yaşlanmayı önlemeyi ve sonsuz hayatın mümkün olup olmadığını araştırıyor.

Yaşlanma, döllenmeyle başlayan, zaman içinde doğal olarak ortaya çıkan bütün değişimlerin toplamına denir. Bu bir bozulma sürecidir. Ölçülen şey, yaşama süresinin azalması ve organizmadaki zarar görme riskinin artmasıdır. Yaşlanma, kronolojik yaş arttıkça, giderek artan bir olasılıkla ölüme yakınlaşmaktır.

Anti-aging bir moda değişidir. Yaşamımızın her ânında bizi diri, dinç, uyanık ve sağlıklı kılacak bir kılavuzdur. Yaşlanma, insanın normal bedensel ve ruhsal işlevlerinin giderek azalmasıdır. Çok değişik faktörlerin etkilediği yaşlanma sürecinin önlenmesi mümkün olmamakla birlikte geciktirilmesi mümkündür. Ayrıca tıp literatüründe “kaliteli yaşlanma” kavramı çoktan yerini almıştır.

Yaşlanma sürecini geciktirmenin, yavaşlatmanın, hatta kimi zaman tersine çevirmenin adı ise “anti-aging” tıbbıdır.

Anti-aging, her insan için gönüllülük ve irade üzerine inşa edilebilecek bir süreçtir ve bizi yıllar boyunca hastane kapılarından, hasta yataklarından uzak tutacak, kaliteli bir hayatı vaat etmektedir.

Yaşlılık Bir Hastalık Değildir

Hakkında çok şey bilinen genel bir fizyolojik süreç olan yaşlanmayla insanın normal bedensel ve ruhsal işlevleri giderek azalır.

Enerji fazlalığı, bedensel aktivite yetersizliği, aşırı gerginlik, risk faktörlerinin çokluğu “vücutta” serbest radikallerin artmasına neden olur. Bir bütün olarak ele alınması gereken yaşlanmayı, doğal ve kaçınılmaz bir olay olarak görmek gerekir. Bu noktada amaç yaşlanmayı durdurmak gibi imkânsız bir işe girişmekten çok yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve vücudun orantılı bir şekilde sağlıklı yaşlanmasını sağlamaktır.



Neden Yaşlanıyoruz?

Yaşlanmayı kısmen açıklayan beş önemli teori vardır. Bunlar:

1. Telomeraz teorisi-program teorisi
2. Hormon teorisi
3. Serbest radikaller teorisi
4. Eskime teorisi
5. İmmün sistem teorisi

Yaşlanmayla Meydana Gelen Değişiklikler

Yaşlanmayla birlikte organ sistemlerinde meydana gelen fizyolojik değişiklikler, genellikle normal koşullar altında vücut fonksiyonlarını belirgin şekilde etkileyecek nitelikte değildir. Yaşlanma daha çok sistemlerin yedek kapasitelerini azaltır. Yaşlı bünye çeşitli stres koşulları altında, bu yedek kapasitelerin azalımı sonucu fonksiyonunu artırmayabilir. Yaşlanma süreci verimliliğimizi ve vücudumuzu değiştirir ve bedenimizde değişimlere neden olur. Organlarda meydana gelen bu değişimleri ise yavaşlatmak mümkündür.

Yaşlılığı aktive eden faktörler:

- Hormon eksikliği
- Serbest radikallerin artması
- Bedensel aktivitenin azlığı
- Düzensiz yaşam, sağlıklı ve dengeli beslenme
- Alışkanlıklar (sigara, alkol, şişmanlık, fazla yemek, geç saatlerde yemek)
- Uyku düzensizliği
- Stres

Yaşlılık ve Çevre

Yaşlılar istirahat esnasında normal işlevlerini sürdürüyorlarsa da çevresel streslere uyum gösterebilme yeteneklerinde önemli ölçüde azalma olur. Yaşlıların enfeksiyonlara karşı direnci azalır, fazla sıcak ve fazla soğuk stresini ve iklim değişikliklerini daha zor tolere edebilen yaşlılar, ilaç verilmesinden sonra da toksisite ve ilaçların yan etki riskleri açısından daha savunmasız duruma düşer. Yaşlıların çevresel kimyasallardan etkilenme riski de gençlere oranla daha fazladır.

Yaş Yüğü: Kilo

Dünya Sağlık Örgütü kronik bir hastalık diye tanımladığı şişmanlığın tüm dünyada karın, bacaklar ve kalçayı etkileyecek şekilde yayıldığını söylemektedir. Yaklaşık 41 milyon Almanın kilo fazlası olduğu bilinmektedir. Bu kişiler şişman kategorisinde bulunuyor. Sigara içmek, hareketsizlik ve aşırı kilo yaşlanma sürecini hızlandıran üç önemli faktördür.

Tamamlayıcı Tıpla Anti-Aging

Tamamlayıcı Tıp Bakış Açısıyla Anti-Aging Nasıl Olmalıdır?

Hastanın genel sağlık profilinin, beslenme ve yaşam alışkanlıklarının, cildinin, laboratuvar tetkiklerinin, vücut kas ve yağ oranının, fiziksel rahatsızlıklarının tümünün değerlendirilmesini takiben kişinin yaşına ve şikâyetlerine uygun bir anti-aging programı başlatılmakta-

dır (25 yaşla 65 yaş farklı uygulamaları gerektirir). Unutulmamalıdır ki anti-aginge başlamanın belli bir yaşı yoktur, çünkü aktif koruyucu hekimlik doğumla başlar.

Basamak basamak uygulanacak tedaviler şunlardır:

1. **Hormon tedavisi:** Asıl amaç eksiği yerine koymaktır. Bu tedavinin mutlaka bir endokrinoloji uzmanıyla birlikte yapılması gerekir. Hormonların hepsi birbiriyle ilişki içindedir. Kontrolsüz yapılacak bir hormon takviyesi pasif halde olan bir hastalığı aktif hale getirebilir. Kontrolsüz bir östrojen takviyesinin meme kanseri oranını artırdığı bilinmektedir. Hormon takviyesi yapılmadan önce mutlaka tamamlayıcı tıp metotları kullanılarak vücudun regülasyonu sağlanmaya çalışılmalıdır. Bu bağlamda kullanılan metotların başında biyofoton, nöralterapi, proquant, fitoterapi, Homeopoti ve akupunktur gelir.
2. **Thymus-timüs tedavisi:** Bu tedavinin bireyin bağışıklık sistemini güçlendirmek için önemi büyüktür.
3. **Tamamlayıcı tıp metotlarının tedaviye dahil edilmesi:**
 - a. Nöralterapi
 - b. Kaliteli uyku
 - c. Homeopoti
 - d. Enzim ve Mineral Terapisi
 - e. Sağlıklı ve dengeli beslenme
 - f. Akupunktur
 - g. Detoks (Toksinlerden arınma)
 - h. İhtiyaç durumunda natürel ürünlerle cilt bakımı
 - i. Refleksoloji
 - j. Kolon hidroterapi
 - k. Kendi kanıyla tedavi
 - l. Bedensel aktivite ve stresle mücadele
 - m. Hipnoz
 - n. Biofeedback
4. **Stres yönetimi:** Psikiyatri uzmanı tarafından değerlendirilip zihinsel rahatsızlıkların düzeltilmesi
5. **Şelasyon tedavisi:** Şelasyon; gevşek yapı gösteren bileşiği bir metalle birleştirmek ve bu suretle bileşiğin yapısını kuvvetlendirmektir.
6. **Serbest radikaller:** Serbest radikallerden korunmak ve serbest radikallerin riskini azaltmak için doğru antioksidanların programlı olarak verilmesi.

7. Yaşam şeklinin düzenlenmesi ve değiştirilmesi
8. Ozon tedavisi veya oksijen tedavisi
9. Zararlı maddelerden arınmak: Sigarayı bırakmak, alkol tüketimini sınırlamak vs.
10. Manyetik alan tedavisi ve proquantla tetkik ve tedavi

Öncelikle uygulanacak tıbbi yaklaşım aktif koruyucu hekimlik temeli üzerine kurulu olmalı ve doğal tedavi yöntemlerini kullanmalıdır.

Doğal yöntemlerle tedavi veya diğer bir adıyla tamamlayıcı tıp, hastalıkları meydana getiren genetik, sosyal, çevre ve iş faktörlerini, bir organdaki bozukluktan etkilenen diğer organları, fonksiyonel değişiklikleri, oluşan psikolojik farklılaşmaları birlikte değerlendirerek kişinin hastalıklı organdan öte bütünüyle sağlıklı olması ve iyilik haline kavuşması çabasını içermektedir. Tamamlayıcı tıp geçtiğimiz yüzyılın sonunda tamamen sanayileşen ve metalaşan tıbbın insana tekrar kazandırılmasının çabasıdır.

Modern tıp ise hastalıklarla uğraşmakta, ortaya çıkan hastalıkların cerrahi veya medikal tedavisi üzerinde sürekli yeni ilaçlar, yeni tedavi yöntemleri geliştirmeye çalışmaktadır. Modern tıp, anti-aging alanındaki çalışmalarını yoğunlaştırmakla birlikte yeterli yaklaşımı sunamamaktadır.

Anti-aging tamamen aktif koruyucu hekimlik uygulaması olmak zorundadır. Hastalıklar ortaya çıkmadan, hücre ve organlarda başlamış hasarlar veya hasar oluşturabilecek durumları tersine çevirebilmek gerekmektedir. Ayrıca oluşan hastalıkların tedavisinde modern tıp uygulamalarının yanı sıra tamamen doğal yöntemleri içeren tamamlayıcı tıp uygulamaları da kullanılmalıdır.

Geçtiğimiz yüzyılın son çeyreğinde bilinçli ve kültür düzeyi yüksek kesimlerin daha insani ve doğal yöntemlere yönelmesiyle birlikte hekimlerin de bu alana ilgisi artmış ve Avrupa başta olmak üzere tıp fakültelerinde "tamamlayıcı tıp" kürsüleri kurulmaya başlanmıştır. Ülkemizde ise tamamlayıcı tıp alanında akademik tıp eğitimi ne yazık ki yoktur. Tamamlayıcı tıbbın bazı uygulamalarını yapan hekimler olsa da bütünlüklü bir yaklaşımdan yoksun kalınmakta, bazı ehil olmayan kişilerce yetersiz ve yanlış uygulamalar da yapılabilmektedir.

NÖRALTERAPİ VE ANTi-AGİNG

Yaşlanma Fizyolojik Bir Olaydır. Kader Değildir.

Koordine edilmeden erken yaşlanma olursa, bu durum bir hastalık olarak algılanabilir. Yaşlanan dokularımız sıvı kaybeder. Kaybedilen sıvının yerine toksik ürünler yerleşmeye başlar. Biriken toksik ürünler damar çeperlerinde ve hücrelerde kalsifikasyonla kendini göstermeye başlar. Bu toksik ürünlerin miktarının artmasıyla dolaşım sistemimizde ve metabolizmamızda patolojik olaylar kendini gösterir. Bu olayların devamında bağışıklık sistemimiz zayıflar ve vücudumuzun tüm işlevlerinde azalmalar görülür. Bunların doğal sonucu olarak hastalıkların oluşması kaçınılmazdır.

Hayvan deneylerinde belli sürelerde ardışık ve toksik dozlarda verilen maddelerin, sinir iletisini yavaşlattığı, damar duvarında kalsifikasyonlar oluşturduğu ve dolaşımda bozulmalara neden olduğu gözlenmiştir.

Deney hayvanlarında da görüldüğü gibi, otonom (diğer adıyla vejetatif) sinir sisteminde oluşan iletim bozukluğu yaşlanmayı hızlandırmaktadır. Fizyolojik yaşlanmada ortaya çıkan değişiklikler incelendiğinde, dolaşımda ve ekstrasellüler alanda (hücre dışında), temel maddede (matrikste) ilk bozulmaların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu durumda bedene gelen çeşitli uyarılara yaşam fonksiyonlarımız için gerekli reaksiyonlar verilemez hale gelmektedir.

Bunlara bir de vejetatif sinir sistemini zorlayan, bedenini kendini regüle etmesini engelleyen bozucu alanlar da eklenirse yaşlanmanın hızlanması kaçınılmaz hale gelir.

İnsan bedeninin belli bir regülasyon (düzenlemek-nizama sokmak) kapasitesinin olduğu bilinmektedir. Bunu korumak için aşırı enerji harcanması vücudumuzun bitkin düşmesine neden olur.

Birçok uyarının arka arkaya gelmesi ve uyarıların kronikleşmesi sonucunda vücudumuzdaki regülasyonun bozulduğu ve vücudun labil bir hale geldiği nöralterapide bilinen bir gerçektir.

Vejetatif sinir sistemi üzerinde etkili olan, kronikleşmiş fazla sayıdaki uyarı veya uyarıların, başka bir deyişle “bozucu alanlar” ın elimine edilmesi fizyolojik yaşlanmayı durdurmada en etkin tedavi metodu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Farklı hastalıklar için bize başvuran birçok hasta, kısa sürede kendini daha dinç ve daha iyi hissettiğini bildirmektedir. Yürüyüşü düzelten, görme ve duyma yeteneği artan, uykuları düzelen ve konsantrasyonu artan hastalarımız oldukça fazladır.

Ne yazık ki 1928'den beri nöralterapide gözlenen bu gerçekler, bugüne kadar Geriatri bilim dalının dikkatini çekmemiştir.

Huneke Kardeşlere borçlu olduğumuz bu tedavi metodunda kullanılan ilaç % 1'lik prokaindir.

1954-1956 yıllarında büyük başarılar kazanan Prof. Dr. Anna Aslan tarafından yapılan çalışmalar tüm dünyanın dikkatini **prokain** üzerine çekmişti. Prof. Dr. Anna Aslan bu çalışmalarında prokainin yıkılmasıyla PABA'nın (Paraaminobenzoik asit) ortaya çıktığını belirtti. Bu maddeyi **Gerovital H3** olarak adlandırdı ve vitamin benzeri bir madde olduğunu söyledi. Prokainin yıkım ürünü olan H3 maddesinin gençleştirici özelliği göz önüne alınarak büyük klinikler kuruldu. Prokain tabletleri gençleştirici olarak kullanıldı.

Bunların sonucunda prokain (içinde vitamin sözü geçtiği için) modern tıpta ilaç olarak kullanılmaya başlanmışsa da karşın etki mekanizmasının aydınlatılması yarım kalmıştır.

Nöralterapi uygulayan hekimler, prokainin asıl etkisinin H3 maddesinden kaynaklanmadığını, gerçek etki mekanizmasının vejetatif sinir sistemi ve temel maddedeki regülasyonun üzerinden olduğunu bilmektedirler. Nöralterapistler, litrelerce prokain kullanmanın değil, doğru yere doğru dozlarda prokain kullanılmasının etkili olacağı görüşündedirler. (Bkz. VSS ve Nöralterapi)

Nöralterapinin etki mekanizması, gerek hücrenin repolarizasyonu ve gerekse hücre düzeyindeki regülasyonla açıklanmaktadır.

Sonuç olarak, tamamlayıcı tıpla oluşturulacak anti-aging protokollerinde, en önemli basamaklardan biri olan nöralterapi yapılmadan uygulanan tedavilerde, kalıcı ve gerçekçi bir çözüm düşünülemez.

(Anti-aging konusunda daha ayrıntılı bilgi edinmek için *Hayatı Keşfet* adlı kitabımın "Anti-Aging Felsefesini Keşfet" bölümüne bakabilirsiniz.)

AKŞAM YEMEĞİNİN İPTALİ KONSEPTİ

Az Ye, Çok Yaşa!

Günlük kalori miktarını kısarak yaşam süresini uzatmak mümkündür. Bilimadamları açlık çekmeden yemekten uzak durmanın yollarını aramaktadırlar.

Çinlilerin bundan 3000 yıl önce söyledikleri bir atasözü günümüzde daha bir anlam kazanmıştır: “Akşam yemeğini düşmanına bırak.” Buna benzer bir de Alman atasözü vardır: “Sabahları kral, öğlenleri işçi ve akşamları dilenci gibi beslen.”

Akşamları çok fazla yemek yiyen insanlar, önce akşamları, daha sonraları gün içinde ve en sonunda da yaşamlarının geri kalanı boyunca rahatsızlanmakta ve sahip oldukları bu hastalıkların hayatlarını çekilmez hale getirdiklerini kendileri de görmekte ve duruma şaşırıp kalmaktadırlar.

Geçmiş binlerce yıl incelenecek olursa, günümüzde olduğu kadar çok ve çeşitli yiyecek insanlığın kullanımına sunulmamıştı. Evrimsel açıdan insan vücudu, aç kalmaya göre koordine edilmiştir. Sürekli besin bulamayan insan, besinden uzak kaldığında kendini kontrol edip kalori harcamasını sınırlamaktaydı.

Evrin sürecini incelediğimizde insanların sürekli ve düzenli gıda bulmakta zorlandıkları için bazen aç kaldıklarına ve hatta bazen sağlık orucu yaptıklarına tanık oluyoruz. Son birkaç yüzyıla bakıldığında, hiçbir zaman diliminde insanların gıda tüketimi bu kadar fazla olmamıştır.

Doğanın, damar hastalıklarını tedavi etmekle ilgili hiçbir zaman kaygısı olmamıştı. Geçmiş yıllarda, tıkalı kalp damarlarını açabilmek için vücudumuzun hormon salgılamasına da hiç gerek duyulmamıştı.

Günümüz insanının ise, kendi vücudunun salgıladığı bu hormona daha önce hiç ihtiyacının olmadığı kadar ihtiyacı bulunmaktadır. Geçmiş yıllarda insan vücudunun üretmediği bu hormon, gelecek yıllarda artan ihtiyacımızı karşılayamayacak ve insanın kendi vücudunun, ihtiyacını karşılama yetersizliği sebebiyle ilaç endüstrisi bu hormonu yapay olarak üretmek zorunda kalacaktır.

Akşamları yemek yememenin, yani akşam yemeğini iptal etmenin insanı hayrete düşürecek kadar hızlı ve belirgin etkileri vardır. Bir gün içerisinde sadece öğlen yemeği yemek ve günün geri kalan kısmında

besin alımından kaçınıp akşam yemeğini iptal etmek herkes için denemeye değerdir.

Akşam yemeği yememiş olmanın sonuçlarını ertesi gün yatağınızdan kalkıp, ayna karşısına geçtiğiniz zaman şaşırarak görebilirsiniz. Yüzünüz diri ve dinçtir. Cildiniz pürüzsüz ve parlaktır. Ve tabii cildiniz lekesiz ve rengi kusursuzdur.

Sabahları aynada yepyeni ve diri bir yüz görebilmek için bir kez olsun akşam yemeğinden vazgeçmemeye değer. Ayrıca yapacağınız bu deney tamamen tehlikesiz ve yan etkisizdir.

Kalori alımını azaltmanın kanıtlanmış biyolojik faydaları

- Serbest radikallerin azlığı
- Kanser riskinin azalması
- Bağışıklık sisteminin güçlenmesi
- Kaliteli uyku
- Kronik yorgunluğun olmaması
- Kaliteli protein oluşumu ve tüketimi
- Strese karşı dayanıklılıkta artış

Şüphesiz mükemmel bir sağlık kaynağı olan akşam yemeğini iptal etme konsepti çeşitli problemler de doğurabilir, çünkü insan vücudu alışkanlıklarına önceden tahmin edilemeyen oranda bağlıdır.

Öğünler arasında hissedilen açlık hissi, sıcak bitki çayla bastırılabilir. Akşamları sıcak bitki çayı içme stratejisi denenmiş ve oldukça şaşırtıcı başarılar elde edilmiştir.

Sıvı alımı sayesinde mide şişirilmiş, sıvının sıcaklığı midede dinlendirici bir etki sağlamış ve böylelikle açlık hissi oluşması için gerekli sinyallerin beyne gitmesi önlenmiştir.

Kaliteli yaşam süresini uzatmanın yüzde yüz etkili yöntemi, akşam yemeği iptal konseptini kabul etmek ve akşamları kalori alımından vazgeçmektir.

Her insan, vücudunda kötü huylu hücreler taşımaktadır. Çoğunlukla bu kötü huylu hücreler vücudumuzun immün (bağışıklık) sis-

temi tarafından tanınmakta ve yakalanıp yok edilmektedir. Fakat bazen bu kötü huylu hücreler herhangi sağlıklı bir hücrenin içine saklanmakta ve yıllar boyunca tanınmadan ve vücutta herhangi bir etki göstermeden yaşamaktadır.

Örneğin aşırı sigara içmek veya güneşte kalmak gibi nedenlerle bu kötü yapılı hücreler mobilize olurlar ve bugün bilimsel açıdan tam olarak açıklanamamış sebeplerle, durdurulamayan hızlı bir çoğalma gösterirler. Mesela kanser, aniden ortaya çıkan ve durdurulamayan bir hücre büyümesidir.

Organizmamız besinsiz kaldığında ilginç bir hedef seçicilikle ilk önce kanser hücrelerine giden besinleri engeller. Bilim bu programlanmış hücre ölümünün adına "apoptoz" demiştir.

Büyüme hormonu gün içinde hipofizden farklı yoğunlukta sentezlenir. Gece yarısından hemen sonra vücudumuz çok yüksek oranda büyüme hormonunu serbest bırakır. Bu potansiyelle ihtiyacımız olan bütün onarımlar gerçekleşir ve böylece vücudumuz gelecek güne hazırlanmış olur.

Genel varsayının aksine, boş mideyle uyumak, dolu mideyle uyumaktan daha iyidir. Boş mideyle uyumak kaliteli uyku için gereklidir.

Anti-aging stratejileri her zaman olmamakla birlikte, aslında eksiltme terapileridir. Bu stratejiler sayesinde, vücudumuza ait hormonların düzenli olarak salınması sağlanabilir. En azından vücudumuz için çok önemli yer tutan büyüme hormonu ve melatonin gibi moleküllerin bilimsel olarak da açıklandığı gibi, sadece akşam yemeklerini azaltarak daha fazla üretilmesi sağlanabilir. Böylece sentetik olarak üretilen bu maddelere ihtiyaç duyulmadan gençleşmek ve hayatı uzatmak mümkün olabilir.

Akşam yemeğini iptal konseptinin en büyük karşıtı çalışma hayatıdır. Aynı aileye ait fertler gün içinde çalışmakta ve ancak ortak yenen akşam yemeğinde bir araya gelebilmektedirler.

Daha uzun yaşamayı istemenin elbette ki bir bedeli vardır. Sağlıklı yaşamının bedelini ödemek ya da ödememek kişinin kendi iradesine kalmıştır.

Kanıtlanmış diğer bir deneyim ise, sabahları ve öğlenleri yeterli miktarda yemek yiyen kişilerin, kısa sürede akşam yemeğinden vazgeçebildikleri ve vücutlarının da bu yeni yemek yeme düzenine alışıp, midenin beyne açlık sinyali göndermediği yönündedir.

Bunların sonucunda, bağışıklık sistemi (immün sistem) güçlenmiş ve vücudun genel durumu iyileşmiştir. Akşam yemeğini iptal etme konseptiyle vücudumuz kendini tamamen yenilemiş olur.

Yemek ve Serbest Radikaller

Yaşamda mükemmel bir varoluş döngüsü vardır. Oksijen, elektronları koparıp kendine çeker. Bu sıçrama sırasında, sayısız bileşiğin oluşabilmesi için gerekli enerji açığa çıkar. Oksijen, bu oluşmuş bileşiklerden elektronları tekrar kendine çekerek yeni bir enerji yaratabilir.

Bilindiği gibi dünyada her harekette sürtünme nedeniyle enerji kayıpları söz konusu olduğundan, sonsuz bir hareket mümkün değildir. Elbette ki bu enerji kaybına dışarıdan takviye gereklidir. Oksijenin kendine çektiği elektronları, vücudumuz basitçe aldığı besinlerle kazanır.

Vücudumuza girmiş olan besinler, elektron sıçramasını gerçekleştirecek gücü kazanana kadar, birçok defa yapısal fazlarına ayrıştırılırlar. Bu ayrışma sırasında besinlerden ilk önce hidrojen oluşur. Hidrojen, oksijene bağlanarak suyu oluştururken enerji açığa çıkar.

(Akşam diyetiyle ilgili daha ayrıntılı bilgi edinmek için *Hayatı Keşfet* adlı kitabımın “Akşam Diyetinin Önemini Keşfet” bölümüne bakabilirsiniz.)

Besinlerin Renkleri

Kırmızı

Kırmızı renkli yiyecekler likopen bakımından zengindir ve kanser riskini azaltırlar. Kırmızı renkli yiyeceklerin başında domates, karpuz, pembe greyfurt sayılabilir.



Mora yakın yiyecekler de aynı özelliğe sahiptir. Üzüm, kırmızı şarap, böğürtlen, ahududu ve kırmızı elma bu tür yiyeceklerin başında gelir.

Portakal sarısı

Bu tür yiyecekler alfa ve beta-karoten içerir; kanserin yayılmasını önleyici ve hücreleri yenileyicidir. Havuç, mango, kış meyveleri ve tatlı patates bu gruptadır.

Sarı ve portakal sarısı

Bu tür yiyecekler başta C vitamini olmak üzere hücreleri korur ve beta-kriptoksin gibi birçok mineraller içerir. Portakal, yeşil fasulye ve avokado bu grupta anılmaktadır.



Sarı ve yeşil

Bu tür yiyecekler lutein, keratin içerir ve göz sağlığı için yararlıdır. Ispanak ve diğer yeşil sebzeler, taze mısır, yeşil fasulye, taze baklagiller ve avokado bu tür yiyeceklerle örnektir.

Yeşil

Yeşil renkli yiyecekler ise, genlerin bozulmasını engeller, kemik kanserine ve diğer kanserlere karşı önleyici özellik taşırlar. Brokoli, brüksellahanası, karnabahar, lahana bu tür besinlerin başında gelir.

Beyaz/Yeşil

Bu tür yiyecekler hücrelerin ince zarını korur. Soğan, sarımsak, kereviz, armut bu grupta yer alır.

UYKUNUN ÖNEMİ

Düzenli Bir Uyku Bağışıklık Sisteminiz İçin Çok Önemli

Günden kazanmak için uykusundan kısınlardan mısınız? O halde size kötü bir haberimiz var; uykunuzdan çaldığınız her saat bedeninizin 24 saatlik uyku ritmine ve düzenine olumsuz bir katkı anlamına geliyor. Daha sağlıklı, daha uzun ve kaliteli bir yaşam için uykunuzu ve uykuya ayırdığınız saatleri önceliğiniz haline getirin.

İnsanların 24 saat süren biyolojik saatine verilen isim olan ve ışık, beden ısısı gibi faktörlerden kolayca etkilenen “Sirkadyen Ritim” hormon salınımımızı, hücre yenilenmesini, beden ısısını, iştah durumumuzu, fiziksel ve zihinsel anlamda zindeliğimizi ve uykumuzun kalitesini etkiler.

Beynimizin bir bölümünde yer alan sirkadyen saatimiz, retinadan gelen bilgiler ışığında gün ve gecelerin uzunluğu hakkında bilgi sahibi olur, bu bilgiyi yorumlar ve pineal bezlerimize aktarır. Bu sayede bedenimiz sirkadyen saatimizden aldığı bilgilerle hareket etmeye, gün ışığında daha fazla serotonin, adrenalin ve kortizol hormonu salgılamaya başlar. Sabahları uyanmak ve harekete geçmek gibi eylemler işte bu hormonlar sayesinde mümkün olur.

Gün ışığı akşam saatlerine doğru azalmaya başladığında gündüz saatlerinde salgılanan serotonin hormonu yerini uyku hormonu olarak bilinen melatonine bırakır, aktif olan diğer hormonların salınımı yavaşlar ve beden ısıımız düşüşe geçer. Gece boyunca salgılanmaya devam eden melatonin beynimiz gözkapaklarımız sayesinde yeniden gün ışığına kavuşuncaya kadar devam eder.

Denge Bozulursa

Doğa tarafından kurulmuş olan bu mükemmel denge çevre ve iklim değişikliği, seyahat, hastalık, günlük rutinde yaşanan değişimler sonucu değişimler gösterebilir. Örneğin iki farklı saat dilimi arasında seyahat eden herkes



“jet lag” olarak bilinen yorgunluk, uykusuzluk, beslenme düzeninde değişiklik, denge bozukluğu ve sindirim sisteminde aksamalar gibi etkileri deneyimleyebilir.

Bağıışıklık sistemimiz üzerindeki etkileri

Belirli bağıışıklık hücreleri uyku sırasında artış gösterir ve bu sayede gece onarım ve iyileşme açısından en mükemmel zamandır. Ayrıca uyku hormonu olarak bilinen melatonin serbest radikaller ve diğer toksinlerle savaşan mükemmel bir antioksidandır. Bu sebeple kaliteli bir uyku, sağlıklı bir bağıışıklık sisteminin yapı taşlarının başında gelir.

Ritmimizi nasıl koruruz?

- Gün boyunca uyanık olun: Gün ışığı sirkadyen ritmimiz üzerinde etkili olan faktörlerin başında gelir. Uyanık kalmanız gereken saatlerde doğal güneş ışığından faydalanın.
- Karanlıkta uyuyun: Uyku hormonlarınızdan daha fazla faydalanmak için perdelerinizden veya uyku sırasında takabileceğiniz göz bantlarından yardım alın.
- Gün batımını takip edin: İyi bir uyku için en ideal saat akşam 22:00-23.00’tür. Gün batımından yaklaşık üç-dört saat sonra uyumaya programlanın.
- Uyku saatlerinizi düzene koyun: Akşam öğünlerinizi hafif tutmaya, stres dolu televizyon programlarından kaçınmaya, yorgunluğunuzu geride bırakmaya ve rahat bir uyku düzeni kurmaya özen gösterin.
- Güne güzel başlayın: Her yeni güne başlarken perdelerinizi açın ve güneşi içinize çekin. Eğer imkânınız varsa birkaç dakika dışarıda kalarak temiz hava almaya çalışın.

Uyku bozuklukları insomnia, hipersomnia ve parasomnia olarak üç ana grupta toplanır. **Insomnia** uykuya dalış zorluğu ve geceleri sık sık uyanma veya sabahları çok erken uyanıp bir daha uyuyamama gibi uykuyu devam ettirme zorluğudur. Hastalar tarafından kısaca uykusuzluk olarak da tanımlanır.

Hipersomnia aşırı uyku, **parasomnia** ise uykuda konuşma, uykuda yürüme gibi anormal uyku davranışlarıdır.

Uykusuzluğun nedenlerini kısaca şöyle sıralamak mümkün:

- Psikofizyolojik
- Psikiyatrik bozukluklar (örneğin depresyon)

- Medikal hastalıklar (ateş-ağrılı durumlar, hipertiroidi vd)
- Alkol ve ilaçlar
- Merkezi sinir sistemi uyaranlarının kronik kullanımı (amfetamin, kafein)
- Merkezi sinir sistemi depresanlarının toleransı veya kesilmesi
- Kronik alkolizm
- Uykuya bağlı solunum bozuklukları
- Uyku apnesi sendromu

Uykusuzluk çok ciddi bir sorundur. Hastanın kapsamlı ve ayrıntılı bir öyküsünü almak şarttır. Uyku bozukluklarında yapılacak düzenlemeler, diyet ve fiziksel aktivitenin düzenlenmesi, psikoterapi, farmakolojik, nöralterapi, manyetik alan terapisi ve akupunktur gibi çok yönlüdür. Söz konusu rahatsızlığınız var ve uykuya dalmakta sorun yaşıyorsanız zaman kaybetmeden bir uzmana görünmenizde fayda var. Uykusuzlukla mücadele çok önemlidir.

SERBEST RADİKALLER VE SERBEST OKSİJEN RADİKALLERİ

Serbest radikaller saldırgan oksijen bağlantıları olarak vücudumuzun biyolojik yapısı olan ince hücre zarına ya da DNA'ya zarar verirler. Bu, damar tıkanmasından kansere kadar uzanan bir etki yaratabilir. Modern çevremiz genellikle vücut koruma mekanizmalarına gereğinden fazla yük yüklediğinden serbest radikallerin oluşmasını artırmaktadır.

Serbest radikallerin yaşam süreleri çok kısa olmasına karşın, yüksek aktiviteleri nedeniyle organizmada büyük zararlara neden olabilmektedirler. Serbest radikallerin oluşum hızıyla temizlenme hızı arasında denge olduğu sürece, organizma bundan etkilenmemektedir. Bu dengenin bozulmasıyla birlikte kalp, böbrek, karaciğer, mide, incebağırsak, akciğer, beyin gibi birçoğu yaşamsal öneme sahip organlarda doku hasarı meydana gelmektedir.

Bedenimizde sürekli kanser ve kalp gibi hastalıklara karşı bir savaş veriyoruz. Kontrol edilmesi gereken önemli düşmanlardan biri de serbest radikallerdir. Serbest radikaller bedenimizdeki hücrelere ve bağışıklık sistemine saldıran moleküllerdir. Antioksidanlar da bu serbest

radikallerin etkilerini nötralize eden veya azaltan maddelerdir. Antioksidanlar kısaca kanser, kalp hastalıkları ve erken yaşlanmaya neden olabilecek serbest radikallerin reaksiyonlarını engelleyen önemli moleküllerdir. Organizmada oluşan serbest radikallerin büyük çoğunluğu oksijen kaynaklıdır.

Serbest radikaller yaşam için gereklidir. Elektron transferi, enerji üretimi ve pek çok diğer metabolik işlevde temel oluşturur. Ama eğer zincir reaksiyonu kontrolsüz bir davranış gösterirse hücrede hasarlara neden olur. Bilimadamları 1954'ten beri serbest radikallerin yaşlanma ve dejeneratif hastalıklara neden olduğunu bilmektedirler.

Antioksidanlar ise serbest radikaller için kolay bir elektron hedefi oluşturur. Bağlanan iki serbest radikali birleştirerek nötralize edebilme özelliğine sahip bir enzime (glutasyon peroksidaz, katalaz, süperoksit dismutaz vb) taşınana kadar radikalle stabil bir yapı oluşturur.

ANTIOKSIDAN MOLEKÜLLER

Antioksidanlar ve Yaşlanma: Antioksidan alımı sadece hastalıklardan korunmamızı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda erken yaşlanmayı da önler. Antioksidan takviyesi yapılmış hayvanlardaki yaşam süresi, antioksidan takviyesi yapılmayanlara göre daha uzundur. Vitamin E ve Vitamin C yaşam süresini uzatan önemli vitaminlerdir.

Yaşadığımız koşullarda insanlar serbest radikallerden kaçamazlar. Antioksidanlar doğanın bize sunduğu antidotlardır. Kişiler antioksidanlarla beslenerek serbest radikallerin zararlarını azaltabilirler.

Antioksidan besinler: Beta-karoten (Vitamin A), Vitamin C, Vitamin E, selenyum ve manganez içerir. Beta-karoten; oksijen molekülünden serbest radikallerin oluşumunu önler. Yağda çözünen Vitamin E antioksidan bir enzim gibi çalışıp hücre zarının parçalanmasına engel olur. Selenyum peroksit olarak isimlendirilen serbest radikalleri çoklu doymamış yağlara dönüştüren ve antioksidan etkili bir enzimdir. Suda çözünen Vitamin C; hücrelerdeki zararlı reaksiyonların oluşmasını engeller. Bu

yolla antioksidan gıdalar kalp hastalıklarına, kalp krizine, kansere ve erken yaşlanmaya karşı etkili bir koruyucu olarak görev yaparlar.

Özet Olarak Serbest Radikaller ve Yaşlanma:

Antioksidanların öyküsü serbest radikallerle başlar. Bu yüksek aktiviteye sahip bileşikler (serbest radikaller), kirli havalarda, sigara dumanında, radyasyonda (ışınım), bitki koruma ilaçlarında, bozulmuş gıdalarda ve normal vücut metabolizmasında (metabolik süreçte) bulunurlar. Serbest radikaller vücuttaki hücrelere saldırırlar ve onları tahrip ederler. İlk saldırıda öncelikli olarak yeni bir serbest radikal oluşur ve kontrol edilemeyen zincirleme bir reaksiyon başlar.

Serbest radikaller, hücre zarındaki yağlardan birine saldırdığında yağ molekülü değişime uğrar. Bu değişim bitkisel yağların acılaşmasına sebep olan küçük bir değişikliktir. Yağlar vücutta değişime uğradığında hücre zarının yapısı ve fonksiyonları zarara uğrar, hücre zarı gıdaların, oksijenin ve suyun uzun süreli olarak transferini yapamaz, harcanan ürünlerin atılmasını düzenleyemez. Serbest radikal saldırısının devamı, hücre zarının yapısında bulunan yağların parçalanmasına, bitki zarının yırtılmasına ve hücre bileşenlerinin dağılmasına sebep olur. Hücre içi bileşenlerin hücre dışına akması etraftaki dokulara da zarar verir. Serbest radikal saldırısı ve hücre zarının tahribatı “Yağların Oksidasyonu” veya “Oksidatif Zarar” olarak adlandırılır.

Serbest radikallerin dokulardaki zararının damar sertliği (arteroskleroz) ve kalp hastalıklarının başlıca nedeni olduğu düşünülmektedir. Oksidatif zararlar parçalanmış kan hücrelerinin (platelet olarak) arter (atardamar) duvarlarına yapışması ve kolesterolün yükselmesi atardamarlara zarar verir. Bu oluşumların tümü damar sertliğinin ilerlemesine sebep olur. Daha ileri safhalar ise kardiyovasküler hastalıklar, kalple beyne giden kan ve oksijenin azalmasıdır. Oksijenden mahrum kalan dokular hastalığın gelişmesini hızlandıran ve kişilerin kalp krizi geçirme riskini arttıran serbest radikal etkisi gösterir.

Serbest radikaller aynı zamanda hücrelerin genetik kodunu içinde taşıyan, hücrenin üretimini ve büyümesini sağlayan nükleik asitlere (DNA) de etki eder. Hücreler genetik kodları değiştiğinde ölebilirler, çünkü ana hücreden gelen mesajı uzun süreli olarak okuyamazlar. Aşırı hücre ölümlü erken yaşlanmaya yol açar ve öte yandan hücreler değişime uğrarsa kanser ve benzeri hastalıkları destekleyen hücre dizinleri oluşur.

Hücredeki enerji üretim merkezi (mitokondri), serbest radikallerin saldırısıyla zedelenir. Bu merkezdeki oksidatif zarar enerji üretimi ve protein sentezinin durmasına sebep olur. Hücre, sadece bir kalıntı olarak yaşamaya devam eder ve yavaş yavaş ölür. Dokulardaki hücre yaşlanması serbest radikallerin zararları sonucu dokuların erken yaşlanmasıyla oluşan hücre kalıntılarının çoğalmasındır.

(Konuyla ilgili ayrıntılı bilgi için Hayatı Keşfet adlı kitabımın “Serbest Radikallerin Zararlarını Keşfet” bölümüne bakabilirsiniz.)

STRES

Strese Karşı Nasıl Dayanıklı Olunur?

Yaşlanma ve hastalanma nedenlerinin başında stres gelmektedir. Kronik stres yüklenmeleri, böbreküstü bezlerini uyararak gittikçe daha yüksek dereceli kortizol salgılanmasına neden olur. Kortizol hafızamızdaki bilinç merkezine ve konsantrasyon merkezine zararlı bir şekilde etki eder. Sinir hücrelerini harap eder. Bunun sonucunda depresyon, hafıza kaybı, enerji azalması, uyku bozukluğu ve cinsel sorunlar ortaya çıkar. Sağlıklı olmak için kronik stresten uzak bir hayat sürmeliyiz.

Stresin bedenimizin bağışıklık (immün) sistemi kapasitesi üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi vardır. Stresle mücadele etmesini bilen insanlar yaşamı yönlendirirken çok fazla sarsılmazlar. Stresle mücadele etmekten yoksun insanlar ise bunun bedelini ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklarla öderler. Bu yüzden maruz kaldığımız stresleri biriktirmeli, bedensel faaliyetlerde bulunarak bedeni ve ruhsal durumumuzu sakinleştirerek stresi kontrol altına almalıyız.

Bilgi

Herkesin strese karşı toleransı farklıdır. Kişisel stres eşiğinizi geçtiğiniz ve o konumda uzunca bir süre kaldığınız zaman, daha ciddi zihinsel ve fiziksel hastalıklar ortaya çıkabileceğini unutmayın.

Yüksek tansiyon, sindirim sistemi bozuklukları, baş ağrıları, uykusuzluk, bitkinlik başlı başına önemli sorunlardır.

Stresi kontrol altına almak için düzenli egzersiz yapmak, gevşeme egzersizlerine önem vermek, gerektiğinde ginseng, sarı kantaron ve kava kava gibi anti-stres ve moral bitkilerinden yararlanmak ve bağıışıklık sistemini güçlü tutabilmek için vücudun stres sırasında artan vitamin ve mineral ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde beslenmeye dikkat etmek gerekir.

(Bu konuyla ilgili ayrıntılı bilgiyi *Hayatı Keşfet* adlı kitabımın “Stresle Mücadeleyi Keşfet” ve Gerçek Detoks’u Keşfet adlı kitabımın “Stres-ten Arınma” bölümlerinde bulabilirsiniz.)

GENÇ VE ZİNDE KALMAK İÇİN BESLENMENİN ÖNEMİ, SAĞLIKLI VE AKTİF YAŞLANMA

Yaşam Tecrübesi-Yaşlı ve Hasta Olmak Yerine Fit Olmak

“Zaman insanın saçlarından aldığı şaka olarak yerine koyar.”

William Shakespeare

Yaşlanma Olayı Sırasında Neler Olmaktadır?

Yaşam beklentimiz bir yandan genetik olarak belirlenmişken, diğer yandan her bir hücrenin kısıtlı olan yaşam süresinden ve genetik şifremizde görülen sürekli değişikliklerden (mutasyonlar) etkilenir. İlerleyen yaşla birlikte bu mutasyonların sayısı artar. Her bir hücrenin bölünmesiyle ortaya çıkan bu “yanlışlıklar,” yeni doğan hücre yaşayamayacak derecede bozulup ölene kadar ileriye doğru aktarılır.

Bugün hücreler için en büyük tehlikenin “oksidatif stres”ten kaynaklandığı bilinmektedir. Bu da ilerleyen yaşla birlikte artar. Organizmamız oksijeni enerji üretmek için kullanır. Bu sırada zararlı olan yan ürünler ortaya çıkar. Bunların en tehlikelileri serbest radikaller olup, organizmanın genetik şifresinde hasara yol açabilecek zincirleme reaksiyonlara (mutasyonlar) neden olabilirler. Fiziki ve ruhsal stresler, hastalıklar, yarış sporları, mesleki ve özel stresler daha fazla oksijen gerektirirler. Bu nedenle serbest radikal oluşumu da artar. Sigara tüketimi, ozon veya yoğun güneş ışığı gibi etkiler de serbest radikal oluşumunu uyarırlar.

Ancak oksidatif stresi sınırlayabilecek olanaklarımız da vardır. Ayrıca bazı olumsuz etkenleri de önleyebiliriz (örneğin sigara, yoğun güneş ışığı). Geriye kalanları, radikal yakalayıcı da denilen antioksidanlarla savuşturabiliriz. Bu koruyucu maddelerden bazıları vücudumuzda üretilir. Bu maddelerin yapımı için kısmen mineraller ve çinko ve selenyum gibi oligo elementler gereklidir. Koruyucu sistemimiz ayrıca değişik vitaminler, aminoasitler ve diğer radikal yakalayıcılar gibi dış desteklere gereksinim duyar. Bu maddeleri yiyeceklerle alabiliriz.

GENETİĞİN-KALITIMIN ROLÜ VAR MIDIR?

Kilolu olma konusunda kalıtımın rolü vardır, ama güçlü değildir. Kalıtım insanlara kilo değil, az kalori harcayan hücreleri miras bırakır. Aslında yavaş metabolik hıza sahip olmanın, ölçülü ve dengeli yemek koşuluyla avantajları da vardır. Az yenirse daha az serbest radikal oluşur ve bunların hücrelerimize vereceği zararlar da önlenir. Ayrıca vücudumuzun motoru fazla çalışmadığı için yıpranma olayı daha az gerçekleşir.

Yiyeceklerle ne kadar fazla radikal yakalayıcı (antioksidan) alırsak, yaşlanma olayını o kadar kontrol altına alıp tersine çevirebiliriz.

Antioksidanlar: Karotenoidler, polifenoller, proteaz inhibitörleri, fitoöstrojenler, sülfidler, fitik asit.

Demek ki metabolizması yavaş olan kişiler daha geç yaşlanır. Yavaş olan metabolizmanıza rağmen eğer normal kilonuzu koruyabiliyorsanız, daha uzun ömürlü olursunuz. Bunun için posadan zengin ve kalorisi az besinleri tüketmek ve yeterli bedensel aktivite yapmak şarttır. Posadan zengin ve kalorisi az olan besinler ise meyve, sebze, baklagil ve tam tahıllı ürünlerdir.

Yağ, şeker, et ve diğer hayvansal ürünlerin (süt, peynir, yoğurt, yumurta) kalorisi çok, posa veya lif içeriği ise ya hiç yok ya da çok azdır. İşlenmiş tahıllar (beyaz un, beyaz pirinç), bu esnada zengin liflerini kaybederler. Bu nedenle rafine tahıl ve tahıl ürünlerini (beyaz ekmek, beyaz makarna, beyaz pirinç), tatlılar gibi algılamak gerekir.

Günlük almamız gereken gıdaları aşırıya kaçmadan ve yeterli miktarda tüketirsek, sağlıklı beslenmenin temel bir koşulunu daha yerine getirmiş oluruz. Bunun için beslenme ve diyet konusunda uzman olan bir

doktora başvurmak gerekir. Aşırı yağlı, kolesterolü, tuzlu, şekerli yiyeceklerle kanser yapıcı maddeleri içeren gıdaları tüketmek sağlıklı beslenmenin göstergelerinden biridir. Sağlıklı yaşamın çok önemli bir ögesi olan sağlıklı beslenme için tüm gıda gruplarından ve her bir gruptaki çeşitli gıdalardan yeterince ve sağlığınıza zarar vermeyecek şekilde tüketmeliyiz.

Kişiler bazı besin maddelerini azgelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde olduğu gibi ihtiyacından daha az ya da gelişmiş ülkelerde olduğu gibi aşırı ölçüde tüketebilirler. Her iki durum da sağlıklı değildir.

Yetersiz ve dengesiz beslenmeyle ortaya çıkan sorunlar, yalnızca yetersiz ya da aşırı beslenmeden kaynaklanan tek bir hastalık çeşidi olmayabilir. Bazı durumlarda gıdaların bağırsaklardan emiliminin bozulması da besin maddelerinin vücuda faydalı olmasına engel olabilir.

Sağlıklı bir yetişkin için yeterli ve dengeli beslenme, doğru bir beslenme şeklidir. Ancak kişi egzersiz yapıyorsa veya sağlık problemi varsa ya da aldığı bir ilacın besinle etkileşimi varsa, yeterli ve dengeli beslenmesi onun doğru beslendiğini göstermez.

Doğru beslenme açısından bakıldığında, içinde bulunduğumuz özel durumlarla beslenmenizin bir bütünlük göstermesi gerekir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenme kuralları çerçevesinde kendinize en uygun ve en doğru beslenme şeklini, kendi vücudunuzu tanıyarak ve bu konuda uzman olan kişilere danışarak oluşturabilirsiniz.

Değerli vitamin, mineral, oligo element ve sekonder bitkisel maddelerden zengin, ama kaloriden fakir besinleri tercih etmeliyiz.

(Bu konuyla ilgili ayrıntılı bilgi için *Unuttuğum Bedenim* adlı kitabımın “Genç ve Zinde Kalmak İçin Beslenmenin Önemi” bölümüne bakabilirsiniz.)

BEYİN JİMNASTİĞİ

Beynin herhangi bir kas gibi olduğunu ve egzersizlerle güçlenebileceğini öne süren İskoçya'daki Edinburgh Üniversitesi'nin Biyomedikal Bölümü'nden Prof. Mark Lythgoes'in 1 hafta süren programı BBC'de yayınlandı. Programa katılan 100 kişinin IQ'larında,



% 40 oranına varan artış görüldü. Bu artış katılımcıların programa katılmadan önce girdikleri testle, programdan sonra uygulanan test sonuçları karşılaştırılarak elde edildi.

İşte Bir Haftalık Program

Cuma: Alkol ve kafein tüketmekten kaçının. Alışverişe çıkarken listeyi ezberlemeye çalışın.

Cumartesi: Dişinizi her zaman kullandığınız elinizle değil, diğeriyle fırçalayın. Ve gözünüzü kapatarak duş alın.

Pazar: Sabah saatlerinde bulmaca çözün. Ve kısa yürüyüşe çıkın.

Pazartesi: Akşam yemeğinde yağlı balık yiyin. İşe ya yürüyerek ya bisikletle ya da daha önce kullanmadığınız bir araçla gidin.

Salı: Sözlükten bilmediğiniz sözcükleri öğrenin. Ve bunları günlük konuşmanızda kullanmaya çalışın.

Çarşamba: Yoga, pilates ya da meditasyon derslerine katılın. Daha önce tanımadığınız bir insanla konuşun.

Perşembe: İşe daha önce kullanmadığınız bir yoldan gidin. Televizyondaki ciddi bilgi programlarını izleyin.

Beyin Desteği

Vücudumuzu yöneten beynin, bazı baskılarla görevini yapamaz hale geldiği biliniyor. Yapılan bir araştırmada beynin düşünce ve tasarımı yeteneğini en çok korku ve stresin engellediği belirlenmiş.

Beynin pırlıtsını önleyen 10 unsur ise şöyle:

Korku: Düşünceleri felce uğrattıyor ve sağlıklı düşünmeyi engelliyor. Bu durumda kesin olarak korkunuzun kaynağını bulmanız gerekiyor.

Stres: Beyni en fazla durduran stres, fazla yüklenme anlamına geliyor. **Çözüm:** Görev dağılımı yapın, reddetmeyi öğrenin ve çok vaatle bulunmayı terk edin. En önemlisi de kalbinizi takviye edip huzura kavuşturun.

Telaş: Yeteri kadar zaman olmadığını düşünüyorsanız, birinci derece önemli ile ikinci derece önemli ayrımı yapın.

Kurallar: Düşünmenizi engelleyen ilkelerinizi gözden geçirin ve kontrol edin.

Rutin olmak: Tekdüze giden hayatınızda değişik uğraşlar edinin. Yeni şeyler keşfetmeye açık olun.

Dikkat: Yeni şeyler keşfetmek ve tasarlamak için dikkat şart. Ancak çokça dikkatinizi çeken ve sizi rahatsız eden şeyi ortadan kaldırın (yani gözden uzak tutun).

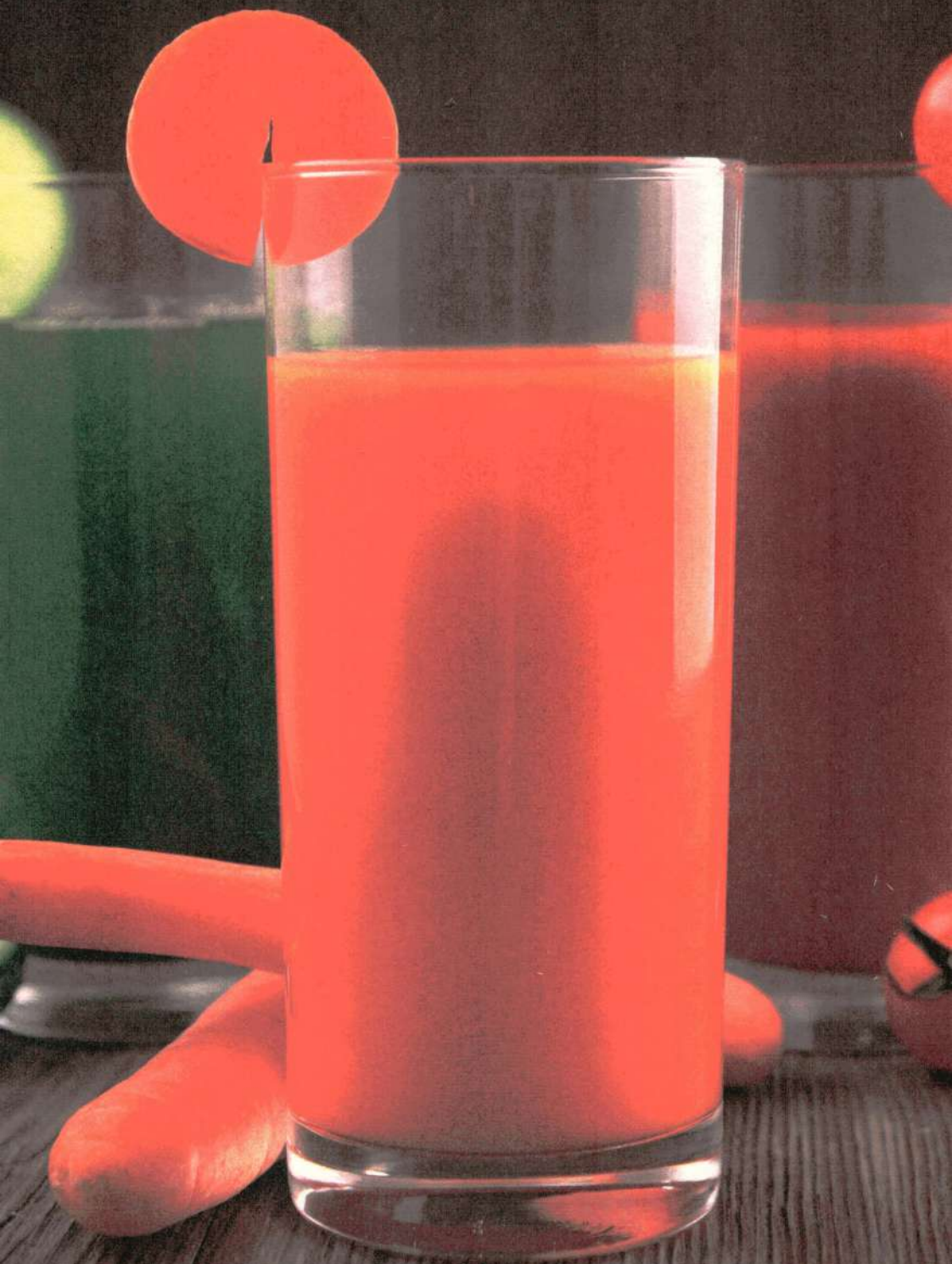
Zaman baskısı: Yapacaklarınızı planlayın, ancak ertelemeyin. Planınızı şartlara göre güncelleştirin.

Şüphe: Beyninizi kemiren bu hastalıktan kendinize güven duy-makla sınırlabilirsiniz. Kendinize güveninizi bir şeyi başarmak ve so-nuca erdirmekle kazanabilirsiniz.

İsteksizlik: Yaptığınız şeyden hoşlanmıyorsanız, sevebileceğiniz yeni hedefler arayın. Hedef sözünü de çekip uzatmayın. Yani yeni iş-ler, yeni amaçlar bulun.

Kararsızlık: Kararsızlığın ilacı, bilgisine ve tecrübesine güvendiği-niz insanlara danışarak alacağınız kararlardır.





13

DETOKSİFİKASYON NEDİR?

Detoksifikasyon, organizmanın kendisine zararlı olan toksik maddelerden temizlenmesi anlamına gelir.

Şu veya bu şekilde bedenimizi kirleten çevresel toksinleri gideren detoksifiye edici yöntemleri (detoks kürleri) ve araçları kullanmamız sağlıklı ve uzun bir yaşam için gereklidir.

Vücudumuza zarar veren bu maddeler, dokularımızın, organlarımızın, hücrelerimizin ve hücre içi organellerin başlıca düşmanlarıdır.

Çevremizin ve bedenimizin ürettiği toksinlere karşı detoks sistemlerimizin yetersiz kalması halinde toksin yükümüz artar, yorgunluk, bitkinlik, kendini iyi hissetmeme, aşırı uyku ya da uykusuzluk, kas ve eklemlerde gerginlik, ağrı ve güçsüzlük, sinirlilik, bunaltı hissi gibi birçok sağlık sorunu ortaya çıkar.

Aslında vücudumuz terleme, idrar yapma, dışkılama, solunum ve safra oluşumu ile bedende normal metabolizma süreçleri sonucu oluşan toksinlerden korunmayı çok iyi bilmektedir. Bedenimizin normal metabolik faaliyetleriyle oluşan toksik ürünlerden başka karşılaştığı çeşitli ruhsal ve fiziksel stresler, çeşitli enfeksiyonlarla mücadele faaliyetleri sonrası oluşan zararlı atıklar da böbrekler, karaciğer, akciğer ve deri gibi birçok organın ortak çabasıyla vücuttan uzaklaştırılmaktadır. Her yıl insanlar, topraktan, sudan, soludukları havadan ve al-

dıkları gıdalardan aldıkları binlerce kimyasal toksik maddenin etkisi altında kalmaktadırlar.

Bu zehirleyici maddeler insan organizmasında, beden direncinin azalması veya yok olması, hormonal dengesizlikler, sinir sistemi bozuklukları veya direnç kaybı, fizyolojik dengesizlikler ve hatta geriye dönüşü olmayan hastalıklar (kanser) gibi çok çeşitli ve farklı belirtilerle kendilerini gösterirler.

Bilinçli olmamıza rağmen çoğu kez günlük aldığımız gıdanın % 10'u kadar olması gereken hayvansal proteini daha fazla tükettiğimiz gibi, bunun yanında kafein, alkol, yağlar, bilinçsizce kullanılan ilaçlar, özellikle antibiyotikler ve bedene dışarıdan sokulan diğer sağlıksız ürünlerin çokça kullanılmaları, yaşamın ileri dönemlerinde kalp-damar problemleri, artiritis denen eklem hastalıkları, aşırı kilo, diyabet gibi baş edilmesi zor olan birçok sorunlarla bizi karşı karşıya bırakabilir. Birkaç tanesini saydığımız bu zararlıların, organizmadaki hücre fonksiyonlarını yavaşlattıkları, hatta durdurdukları bilinmektedir.

Bedenin detoksifikasyonuyla öncelikle hücre sağlığını kazanmak amaçlanır. Yıllardır aldığımız besinler bağırsaklarımızda yığılmaktadır. Yukarıda tanımlamaya çalıştığımız toksik maddeler bağırsak floramızı bozarak bağırsaklarımızın normal görevini yapamaz hale gelmesine neden olmaktadır.

Çağımızda özellikle metropollerde yaşayan insanlar endüstriyel kimyasallar, pestisit diye tanımlanan tarımda kullanılan zehirli maddeler, elektromanyetik kirlenme, gıda katkı maddeleri, yanlış beslenmeden kaynaklanan aşırı asit birikimi, ağır metaller, anestezi maddelerin ve özellikle bilinçsizce kullanılan ilaçların kimyasal kalıntıları, toplumca yasal kabul edilen drogların (alkol, tütün, kafein) kalıntılarıyla beraber yasadışı drogların (eroin, kokain vb) kalıntıları, ruhsal dünyamızda yaşanan sorunların ağır yükünden oluşan çok karmaşık bir kokteylin etkisi altında yaşamalarını sürdürme çabası içindedirler.

Metropollerdeki standardın üzerindeki hava kirliliği, çevre kirliliği nedeniyle içme sularında kurşun, cıva gibi ağır metallerle beraber 700'e yakın yabancı maddenin aşırı oranda bulunmasıyla beraber 10 bine yakın solvent, emülsifer, gıdalardaki koruyucu katkı maddelerini bedenimizde yıllarca taşımaktayız.

Günümüzde bilinen bir gerçek ise bu biyo-akümülyasyonun (bedenimizde yığılmış yabancı maddeler) ciddi bir şekilde gerek fizyolojik, gerekse psikolojik sağlığımızı tehdit ettiğidir.

Yıllardır bu konu üzerinde yapılan çalışmalarda, sağlıklı bir bağışıklık sisteminin ve bununla beraber doğru çalışan eliminasyon sistemlerinin gerek sinirsel gerekse fizyolojik ve psikolojik olarak insanı dışarıdan gelen bu toksinlere karşı daha dayanıklı hale getirdiği kanıtlanmıştır.

Dolayısıyla sağlıklı ve dinç bir yaşam için bedene dışardan bilinçli bir şekilde yardım etmek ve organizmadan toksinlerin atılmasını sağlamak gerekir.

Elektrosmogun İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Çevrenin kirletilmesinin yoğun eleştirilere sebep olduğu günümüzde, elektromanyetik çevre kirlenmesi artan radyo ve TV kanalları ve cep telefonları nedeniyle gündeme gelmiştir. Elektromanyetik alanlar (EMA) insan organizmasında büyük ölçüde karışıklığa sebep olurlar. İnsan sinir sistemi 500.000 km uzunluğu, 25 milyar sinir hücresiyle dev bir elektriksel donanıma sahip muazzam bir elektronik sistemdir.

Beden fonksiyonlarının hepsi 1-250 mikrovolt arası çok küçük gerilimli elektrik uyarılarıyla işlemektedir. EMA'nın dışarıdan bu hassas sisteme etki etmesi sonucunda doğal sirkülasyon zarar görebilir. Dolaşım sistemi ve sinir sisteminde buna bağlı bozukluklar ortaya çıkabilir. Vücudun bağışıklık sisteminin sürekli zayıflamasının "kanseri artıran bir etki" yapacağı da artık tıp tarafından kabul edilmiş bir konudur.

EMA'nın iki tür biyolojik etkisi vardır: Birinci kısım kısa zamanda hissedilen etkiler diyebileceğimiz baş ağrıları, göz yanmaları, yorgunluk, halsizlik ve baş dönmeleri gibi şikâyetlerdir. Ayrıca gece uykusuzlukları, gündüz uykulu olma hali, küskünlük ve sürekli rahatsızlık hali nedeniyle topluma katılmamak gibi neticeler de belirlenmiştir. Diğer bir etki ise moleküller ve kimyasal bağlara, hücre yapısına vücut koruma sistemine yaptığı ve uzun sürede ortaya çıkabilen etkilerdir.

Detoksifikasyon Nasıl Yapılır?

Detoksifikasyon olarak adlandırılan bu işlem, birkaç yönlü olarak düşünülmelidir. Bunlar;

- Özel diyetlerle vücudu arındırma,
- Belli sürelerde doktor kontrolünde su,
- Nöralterapi,

- Manyetik alan tedavisi,
 - Ortomoléküler tıp,
 - Sebze suyu ve meyve suyu rejimleri,
 - Vücudu toksinlerden arındıran ve vücudun temizlenmesine yardımcı olan bazı vitamin ve aminoasitler,
 - Biofoton terapi,
 - Bitki çayları ve bitki rejimleri,
 - Şelasyon tedavileri,
 - Homeopotik tedaviler,
 - Yosun banyoları,
 - Sauna, hamam, kaplıca veya hipertermik seanslar (terleme)
 - Kolon temizleme (Kolon hidroterapi)
 - Ozon tedavisi
- uygulamalarıdır.

Detoksifikasyon Kimlere Uygulanır?

Bedenin detoksifikasyon ihtiyacının olduğu, laboratuvar verilerinin dışında; durup dururken Hiçbir nedene bağlı olmayan baş, sırt ve boyun ağrıları, alerjik semptomlar, uykusuzluk, davranış değişiklikleri, mafsals ağrıları, sürekli tekrarlayan solunum problemleri, gıdalara karşı alerjik belirtiler gibi görülen klinik belirtilerden anlaşılabilir.

Diğer taraftan artiritis, sürekli kabızlık, hemoroit sorunları, sindirim sistemi ülserleri, sinüs konjesyonu, egzamalar, sedef hastalığı gibi cilt sorunlarının da detoksifikasyon için endikasyon oluşturduğu artık günümüzde kabul edilmektedir.

Kişi kendisini rahat hissetmeyip böyle birtakım huzursuzluklarla hekimine başvurduğunda laboratuvarda yapılacak olan kan, idrar, dışkı, saç analizleri, karaciğer fonksiyon testleri sonucu, hekim gözetiminde detoksifikasyon uygulamalarının yapılması sağlıklı bir uygulama açısından çok anlamlı olacaktır.

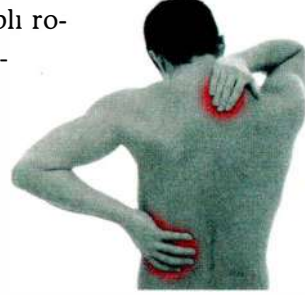
Sağlıklı ve dengeli bir detoks için beslenme ve bağırsak florası çok önemlidir.

(Detoks ve Elektrosmog hakkında daha detaylı bilgi için Gerçek Detoks'u Keşfet adlı kitabımın "Detoksifikasyon-Arınma" bölümüne ve Hayatı Keşfet adlı kitabımın "Detoksifikasyon Tedavisini Keşfet" ve "Elektromanyetiğin Zararlarını Keşfet" bölümlerine bakabilirsiniz.)

ROMATİZMA

Romatizma kas, kiriş, mafsal, kemik ve sinirlerde görülen, kuvvetsizlik ve ağrıya neden olan hastalıkların tümüne verilen addır. Kısaca vücudumuzun hareket etmesini sağlayan kaslar, kemikler, eklemler ve bu yapıları birleştiren bağlarda ön planda ağrı ve hareket kısıtlılığına bazen de şişlik ve şekil bozukluğuna neden olan hastalıklara genel olarak romatizma adı verilmektedir.

Romatizma tek bir hastalığı temsil etmez. iki yüze yakın hastalık bu sınıfa girer: İltihaplı romatizmalar (Romatoit artrit, Still Hastalığı, Sistemik Lupus Eritematozis, Skleroderma, Polimiyojit, Dermatomyozit, Behçet hastalığı ve diğer vaskülitler, Spondilitle birlikte olan artritler), kuru romatizmalar, mikrobik ajanlara bağlı olanlar, metabololik ve endokrin hastalıklara bağlı olanlar, tümörlerle beraber olan romatizmal hastalıklar, sinir sistemi hastalıkları, eklem dışı romatizmalar ve sınıflandırılmayanlar.



Eklem romatizmaları arasında en sık görülenleri osteoartrit, romatoit artrit ve yumuşak doku romatizmalarıdır. Kalıtsal özellikler bazılarında önem taşır.

Bu hastalık veremden, diyabetten ya da kanserden daha sık görülen, çok yaygın ve kronik bir hastalıktır. Günümüzde otoimmün hastalıklar arasında kabul edilmektedir.

Romatizmal hastalıklar genel olarak kadınlarda daha sık görülmekte ve yaş ilerledikçe sıklığı artmaktadır. Bununla birlikte erkeklerde daha sık görülen gut, ankilozan spondilit ya da daha çok gençlerde görülen sistemik lupus eritematozus, ankilozan spondilit hastalıkları da vardır. Romatizmal hastalıklar çocukluk çağına da görülebilir.

Romatolojik hastanın en sık yakınmaları ağrı, halsizlik, yorgunluk ve tutukluktur. Bu ağrı eklem veya eklem dışında olabilir.

Romatizmal hastalıklar vücudun her bölümündeki eklem, kas, damar ve sinir dokularını tutabilir. Baş, boyun, sırt, bel ve diğer eklem-

lerin ağrı ve tutukluklarının da kökeninde büyük bir olasılıkla önemli bir romatizma başlangıcı vardır.

Romatizmanın en çok görülen biçimi romatoid artrit. Öteki çeşitleri, mafsal hastalıkları, spondilitis, sinir iltihabı, bursitis, lif iltihabı, miyositis, lumbago, siyatik ve nikristir. Bunlar kırk yaşın üzerindeki etkilleyen belli başlı hastalıklardır.

Romatizma eklemde olduğu zaman ya iltihap belirtileriyle baş gösterir ya da sadece ağrı verir.

Eklemelerin yapısının, özellikle kırıkdağın bozulmasıyla seyreden ve halk arasında “kireçlenme” olarak da adlandırılan osteoartrit (artroz) en sık görülen eklem hastalığıdır.

Romatizma en çok diz ve kalça eklemelerini etkiler; birden çok sayıda eklemi tutması nadirdir. Bu hastalıkta ağrı genellikle hareket sonrasında ortaya çıkar; sabahları yoktur. Birçok hasta kendini kuru ve sıcak günlerde daha iyi, soğuk ve rutubetli günlerde daha kötü hisseder.

Ankilozan Spondilitis Daha Çok Genç Erkek Hastalığıdır

Diğer bir çeşit romatizma da ankilozan spondilit denen, omurga eklemelerini tutan bir hastalıktır. yüzde 90 erkeklerde görülür. İltihaplı romatizmal hastalıklar arasında romatoid artrit sonra en sık görülendir. Hastalık, kalça kemikleri ile sağrı kemikleri arasındaki eklemelerde başlar. Ağrılar giderek şiddetlenir. Bele, bacaklara, sırtta yayılır. Ağrılar günün erken ve geç saatlerinde artış gösterir. Diğer zamanlarda ağrı azalsa da küçük bir sarsıntı, merdiven inip çıkma, otobüse binip inme hastaya ağrıları hatırlatır. Başlangıç döneminde gözlerde kızarma, topukların arka bölümlerinde ağrı, peniste akıntı olabilir. Bu hastalığa en sık tutulma yaşı 20-30 arası olmakla birlikte, çocuklar ve yaşlılar da da görülebilir.

Romatoid Artrit Oldukça Sık Rastlanan Bir Hastalıktır

Eklemelerde bulunan zarın ve sonrasında eklem iltihaplanmasının görüldüğü romatoid artrit yıllar içinde eklemelerin tahrip olmasına yol açabilen, sık görülen, müzmin bir hastalıktır. Çok sayıda eklemde iltihap görülür. Tüm vücudu etkileyen ve içorganları da tutabilen bir hastalıktır. Erken teşhis edilmesi ve uzun süre ilaçlarla tedavi edilmesi gerekmektedir.

Omurga ve leğen kemiği eklemlerini tutan müzmin romatizma hastalığı ise ankilozan spondilittir. Genç erkeklerde daha sık görülür. Tedavi edilmemesi omurga hareketlerinde kısıtlanmaya yol açabilir.

Eklem dışı bir romatizma olarak da bilinen yumuşak doku romatizması, yumuşak dokulara yerleşir. Bu dokular; kaslar, kasların tendonları, tendon kılıfları, yağ ve bağdokuları gibi yumuşak dokulardır. Bu hastalığın en tipik belirtisi, olduğu yerdeki ağrılardır. Kadınlarda daha sık rastlanır. Tek yanlı aşırı zorlamalar, soğuk esintiye maruz kalmak, omurgadaki duruş hataları, yumuşak doku romatizmasının başlıca nedenidir. Bademcik, sinüzit, safra kesesi, yumurtalık iltihapları, yumuşak dokulardaki ağrılara neden olur. Yumuşak doku romatizmasının en çok görülen nedenlerinden biri de ruhsal gerginliktir. İnatçı omuz, baş, sırt, bel ve eklem ağrılarının arkasında ruhsal sorunlar gizlidir.

Romatizmal hastalıkların sistemik olan diğer şekilleri kollajen doku hastalıklarından ayrılmakla beraber eklem ağrıları bakımından romatizmaya benzerler.

Buraya kadar belirtmiş olduğum tablo modern tıp bakış açısını göstermektedir. Oysa bir de romatizmal hastalıklara tamamlayıcı tıp açısından bakmak gerekir. Eklemlerin yapısının, özellikle kıkırdağın bozulmasıyla seyreden ve halk arasında kireçlenme olarak da adlandırılan artrozun temelinde de bu gerçeklik yatmaktadır.

Geçirilen Hastalıklara Rağmen Neden Herkeste Aynı Rahatsızlık Meydana Gelmiyor?

Romatizmal hastalık geçiren veya bu hastalık tanısı konulan insanları yakından inceleyip değerlendirdiğimizde bağışıklık sisteminde bir fonksiyon bozukluğu olduğunu görürüz. Ayrıca hastalık ortaya çıkmadan önce geçirilen bir rahatsızlık, travma, ameliyat veya diş tedavisi olduğunu belirleriz. Kullandıkları yüksek miktarda ağrı kesiciler ve dönem dönem de aldıkları kortizon ilaçlarına bağlı olarak bağırsak florasının bozulduğunu anlarız.

Mukozal bağışıklık sistemi için bağırsakların önemi modern tıp tarafından daha yeni yeni kavranmaktadır. Oysa bağırsaklar sinirsel ağ ve dolaşım açısından son derece zengin bir bölgedir. Kimi yayınlara göre, bu alan yaklaşık 400-500 metrekare gibi büyük bir alan olarak gösterilmektedir.

Bağırsaklar tarafından elimine edilemeyen toksinler kana geçerek karaciğer başta olmak üzere bağdokusuna ulaşmaktadır.

Bağırsaklara yerleşen patojen bakteriler ve mantarlar besin artıklarından zehirli gazlar, zehirli alkoller (metanol, etanol, propanol, butanol, pentanol vb) ve biyojen aminler üretirler. Bunlara ilaveten bağırsak içeriğinin pH'ı nötrleştirdiğinden NH_4^+ (Amonyum) yerine NH_3 (Amonyak) ortaya çıkar, bu ise diğer zehirli maddeler gibi pozitif veya negatif yüklü olmadığından onlar gibi kolayca kana karışır. Kandaki bu zehirli maddeler asidoza (kanın ve dokuların asitlenmesi) sebep olabilir, bu ise tehlikelidir.

Toksinler alkali özellikler taşıyan eklemlere ulaştıklarında bu bölgede hasar meydana getirmektedirler. Buradaki hasar kendini öncelikle otonom sinir sistemi üzerinde göstermektedir. Yapılan araştırmalar sonucu vejetatif sinir sisteminin kendi görevini aksattığı gözlenmiştir.

Nöralterapi ise iyileşme elde etmek için vejetatif sinir sistemi üzerine etki etmek veya uyarmak anlamında kullanılmaktadır ve etki mekanizması da bu sistem üzerinden açıklanmaktadır. Vejetatif sinir sistemi vücudumuzda çok geniş bir elektriksel ağ yapısı (network) içindedir. Bu sistem birbirinden farklı ancak birbiriyle uyumlu çalışan sempatik ve parasempatik sistem adı verilen iki farklı bölümden oluşur.

Romatizmal Hastalıklarda Tedavi

Romatizmal hastalığın tedavisi hastalığa ve hastaya göre değişir; her hastaya kişisel bir tedavi planı yapılması gerekmektedir.

Romatizmal hastalıklarda da en uygun tedavinin yapılabilmesi için hastalığa erken ve doğru teşhisin konulması gereklidir. Romatizmal hastalıklara erken dönemde teşhis konulması güç olabilir ve hastanın bir süre konunun uzmanı tarafından tetkik edilmesi ve izlenmesi gerekebilir. Romatizmal hastalıkların belirtileri zaman içinde değişiklik gösterebilir. Şikâyetin olmadığı veya çok azaldığı dönemleri, hastalığın alevlenip şikâyetlerin arttığı dönemler izler.

Romatizmal hastalıkların bir bölümü çok uzun süre devam edebilir, bazılarının tedavisi uzun sürebilir ve zordur. Bu hastalıklara müzmin (kronik) hastalıklar denir. Bu hastalara tedavide verilen ilaçların ve fizik tedavilerin doktor kontrolünde sürekli uygulanması gereklidir. Yapılan tedaviler hastalığı tamamen yok etmese de hastalığın ilerlemesini önleyerek günlük yaşamın ağrısız ve rahat olmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

Eklemlerdeki yükü artıran fazla kiloların verilmesi, doktor tarafından önerilen egzersizlerin düzenli yapılması veya damar yapısını bozan sigara kullanımının bırakılması bazı romatizmal hastalar için çok önemlidir.

Romatizmalı hastaların hastalıkları, kullandıkları ilaçlar ve ilaçların olası yan etkilerini bilmesi hasta açısından çok önemlidir.

Kıkırdak dokusunda meydana gelen hasarın önlenmesi için son yıllarda nöralterapi, akupunktur, beslenme ve egzersiz başta Almanya olmak üzere pek çok ülkede önem verilmeye başlanmıştır.

Uzun süreli araştırmalar sonucunda sağlıklı hücrelerin hastalıklı hale dönmesine sebep olan zararlı uyarının etkisinin hücre ya da hücre duvarına değil, sempatik sinir lifleri üzerine olduğu tespit edilmiştir. Almanya başta olmak üzere romatizmal kökenli ağrı tedavi merkezlerinde çok sık kullanılan bir yöntemdir. Ayrıca nöralterapi vücutta biriken toksinlerin atılmasında çok önemli rol oynar. Detoks programlarında mutlaka uygulanmalıdır.

(Nöralterapi hakkında daha geniş bilgi için *Gerçek Detoks Keşfet* kitabımın “Nöralterapi ve Etki Mekanizmaları” adlı bölümüne bakabilirsiniz.)

Nöralterapi Nedir?

Huneke'ye göre nöralterapi, çeşitli hastalıkların, özellikle de ağrının lokal anesteziyeler kullanılarak periferik ve vejetatif sinir sistemi yoluyla tedavisidir. Bu tedavi için prokain ve lidokain kullanılır.

Burada dört ayrı tedavi şekli vardır:

1. Lokal tedavi
2. Segmental tedavi
3. Ganglionlara yapılacak tedavi
4. Bozucu alan tedavisi

Nöralterapi bir regülasyon tedavisidir. Beden üzerinde belli noktalara veya alanlara lokal anesteziyelerle bir uyarı gönderilir; bu uyarıya beden tarafından segmental veya segmentüstü bir yanıt verilir. Bu yanıt bize hem teşhis koyma hem de tedavi etme konusunda yön verir.

Bozucu alanların tedavisinde aşağıdaki şartlar dikkate alınmalıdır:

- Bedende bulunan bir bozucu alana lokal anesteziye injeksiyonundan sonra şikâyetlerin kaybolması en az 20 saat sürmelidir (Dişlerde ise 8 saat).
- Her tedaviden sonra şikâyetlerin giderek azalması gözlenmelidir.
- Yeterli sıklıkta tedaviden sonra hastalık iyileşmelidir. Hatta anatomik olarak ortadan kalkmalıdır.
- Nöralterapi: Fonksiyonel bozukluklar, akut ve kronik ağrı, geçirilmiş enfeksiyonlar, nörovejetatif disfonksiyonlar ve süregelen hastalıklarda uygulanır.



14

AURA

İnsanın bedeni etrafında bulunan enerjetik kılıf, yani aura insanlık kadar eski bir bilgidir. En eski yazıtlarda, Veda’larda, Mısır hiyerogliflerinde sözü geçer ve belli yerlerde ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Hintli yogiler yüzyıllardır auradaki çakra denilen enerji merkezleri üzerinde yoğunlaşmaya çalışmışlardır. Tibetli rahipler aurada gözlemledikleri renk değişimlerine dayanarak tedaviler geliştirmişlerdir.

Ünlü Alman mistiği Jacob Böhme’nin öğrencisi olan Johann Georg Gichtel, 1696’da basılan “*Theosophia Practica*” adlı eserinde bu enerji merkezlerinden söz etmektedir ve kendisi bu merkezlere ilişkin bir çizim hazırlamıştır.

İnsanların enerjetik ışık ışınlamalarını sistematik bir biçimde araştırmaya çalışan ise Avusturyalı Baron Dr. Carl von Reichenbach (1788-1869) olmuştur. Theosophie kurumunun kurucusu Madame H. P. Blavatsky ve onun yolundan giden öğrencileri Anni Besant ve Alice Bailey, o zamana kadar gizemli ve gizli bilgi denilen bu enformasyonları, herkese açmayı başardılar. Yine yüzyıl başında Rusya ve Avrupa’da etkin olan G. Gurdjieff ve öğrencisi P. D. Ouspensky, herkesin anlayacağı biçimde açıklamalarda bulundular.

Rudolf Steiner’in kurduğu Anthroposophie tıbbıyla bu bilgiler sonunda doğal şifa yöntemlerine yönelen tıbbı da girmiş oldu. Steiner’in

doktorlar için hazırladığı bilgi broşürlerinde de şifalı bitkilerin aura resimleri bulunmaktadır.

C. W. Leadbeater *Görünen ve Görünmeyen İnsan* kitabında aurayı görebilen duyarlı insanların yönlendirmesiyle sanatçılar tarafından yapılan renkli aura resimleri vermektedir.

Yüzyıl başlarında Rus çift Semjon ve Walentina Kirlian, dünyada ilk kez teknik bir aparatla aurayı görünür kıldılar. Şimdi Avrupa’da her isteyen gidip o anki aura fotoğrafını çekebiliyor ve hastalık ya da ruhsal durum tanısı koydurabiliyor. Zira auradaki egemen renkler belli ruh durumlarına tekabül etmektedir. Fakat bu fotoğraflar, çevredeki diğer elektrikli ve elektronik aletlerden ve manyetik alanlardan etkilendiği için çok sağlıklı olmayabilir. Aurayı gören birisinin verdiği bilgilerle tam olarak örtüşmeyebilir.

Daha sonra kurulan Kirlian Enstitüsü’nde yapılan araştırmalar sayesinde bu fotoğraflar doğal tıp dünyasında tanı koymada çok kullanılır olmuş. Araştırılacak nesne bir metal plaka üzerine konur, metal plakaya yüksek gerilimli yüksek frekans verilmektedir. Bu yüzden oluşan kıvılcım çakmakları, nesneyle metal plaka arasında bulunan foto kâğıdına bazı şekiller çizer. Bunlar, aurayı görenlerin söylediklerine uymaktadır. Bu yöntemin dayandığı prensip, auradaki değişikliklerin deri direncindeki değişikliklerle örtüşmekte olduğu gerçeğidir. Öte yandan, elektrik kıvılcımlarındaki yoğunluk ise deri direncine bağlıdır. Bu resimlere göre, bir bölgede aura görünmez oluyorsa, orada kıvılcım da olmaz. Alman hekim Peter Mandel ise auradaki belirgin noktaların Çinlilerin “Chi” dedikleri akupunktur meridyen noktalarına tekabül ettiğini, ışınların o noktalardaki enerjiye işaret ettiğini ortaya çıkarmıştır.

Peki, nedir bu aura? Bunu en iyi, bir mıknatıs çubuğunun manyetik alan çizgilerine benzetebiliriz, yani insanı çevreleyen enerji alanıdır; ortasında insanın fizik bedeninin bulunduğu parlak oval bir yumurta gibidir.

Büyük canlılık duyduğumuz iyi ve sağlıklı zamanlarımızda auramız büyük bir genişliğe, yani yayılıma sahiptir. Aşırı yorgunluk ya da hastalık gibi durumlarda ise o sıradaki enerji eksikliğine göre küçülür. Ölümden birkaç gün önce ise bu enerjetik alan büzülür ve bedenin ancak 2 cm kadar çevresinde bulunur.

İnce maddeden yapılmış bu göremediğimiz kılıf, taşıyıcısının duygularını dışavurur ve renkleri duruma göre sürekli değişir. Koyu, karanlık renkler düşük titreşimli ruhsal özelliklere, içgüdülere, duygulara tekabül ederken, açık ve parlak renkler kişinin barışçıl, yardımlaşma-

cı, sevgi duygularını ifade ederler. Örneğin bir insanın etrafında açık pembe bir aura rengi fedakâr sevgi anlamına gelirken, morumsu koyu kırmızı renk öfke ifade eder. Örneğin nefret yer yer birbirine dolanan ve baş üzerinde toplanan koyu ve siyah bir bulut gibi görünür.

Aurada sürekli devinim vardır. Coşan, kabaran duygular, dönen hortumlar gibi; endişe ve korku titreşme gibi ve öfke boşalması şimşekçikler halinde görünür. Aurayı görenler, bu küçük şimşeklerin nasıl karşdakine kadar gidebildiğine tanık olmuşlardır. Aurayı görme yetisi genellikle doğuştan olur. Eski çağlarda aurayı daha çok insan görebiliyordu, ama insanlığın gelişmesiyle maddiyatçılık bu yeteneği zayıflatmıştır. Ortaçağa kadar aurayı görenlerin sayısı günümüze kıyasla çok fazlaydı. Küçük çocuklarda yedi yaşlarına kadar zaman zaman bu yeti ortaya çıkar, ama henüz başkalarının nasıl gördüğü konusunda pek karşılaştırma yapamadığı için çocuklar buna şaşırır. Bunu dillendirdiklerinde ise büyükler onları pek dinlemez, fantezi gözüyle bakarlar ve onları sustururlar.

Aurayı görenlerin söylediklerine göre, ağır hastalarda aura genellikle koyu renklerden oluşur; koyu kırmızı, koyu kahverengi ve siyahın yer yer karışımı gibidir. Literatüre bakarsak, bu koyu renklerin genelde nefret ve acılı duygulara, kırılcılığa işaret ettiği görülür. Hastalar, soru yöneltildiğinde, bir insanın kendilerine çok büyük acı verdiğini ve onu şimdiye dek affedememiş olduklarını söylemişlerdir. Bir başkası ise kendisine çok kötü davranılmış olduğunu, kendisini kaderin sillesini yemiş gibi hissettiğini belirtmiştir.

Auradaki delikler ise Bach çiçek özsularının damlatılmasıyla ya da üzerine sürülmesiyle kısa sürede kapanmaktadır. Aynı damlayı ağızdan da vermek gerekir. Çeşitli denemeler, olumsuz duyguların aurada yalnızca renk değişiklikleri yapmakla kalmadığını, aynı zamanda biçimsel değişiklikler de yaptığını göstermiştir. Örneğin öfke, yalnızca koyu kırmızıdan siyaha varan renk değişimleriyle kalmamakta, aynı zamanda karaciğere tekabül eden bölgede bir çukurluk oluşturmaktadır. Bunun biçimi hafif bir girintiden, öfke ve hiddetin yoğunluğuna göre koyu bir deliğe kadar değişmektedir. Öfke durulduğunda bu biçim de yeniden düzelir.

Belli bazı şeylerden korku ise, sağ böbrek bölgesinde değişikliğe neden olmaktadır. Akut panik, göbek altında sol tarafta delik açmaktadır. Sol böbrek yöresi, içten içe kirli olunduğu düşüncesine tekabül eder. Öte yandan böbreklerin sadece korku ve dehşetle ilişkilendirilmeleri de ek-

sik bir bilgi olur. Zira böbrekler yalnızca artık işe yaramayan maddesel cürufun dışa atılmasıyla uğraşan değil, aynı zamanda Çin akupunktur öğretisinin de belgelediği gibi, besinler ya da ilaçlarla insanın aldığı ve mide üzerinden böbreklere dek uzanan ya da dışardan gelen kirli enerjilerin arındırılması için de görevlendirilmiş organlardır. Bu durumda Bach'ın çiçek özsularından biri olan *crab apple*, yani yabani elmayla ilişkisi de anlaşılmaktadır. Sanıldığı üzere enerjetik planda beyin yarıküreleri gibi bir işlev üstlenmişlerdir. Sol beyin yarıküresinde zekâ ve Yang prensibi, sağ beyin yarıküresinde duygular ve Yin prensibi egemendir. Sağ böbrek korkuya tekabül ederken, sol böbrek içsel temizlenmeyi sağlar. Yabani elmayla temizlendikten sonra, dışardan gelen etkilere karşı koruma olarak kızıl kantaron otu (*centaury*) uygulanmalıdır.

Aurayı göremese bile bu enerjetik alanı elleriyle fark edebilen insanlar da vardır. Bedenin 5-10 cm çevresinde “iç aura” ve 13-20 cm çevresinde ise “dış aura” elle ayırt edilebilmektedir. Belli noktalarda ısı ya da soğuk hissedilebilir. Denemek için karşınızdaki insanın bedeninden 2-3 cm uzaklıkta son derece yavaş bir şekilde elinizi dolaştırın. Bu sırada elinizde hissettiğiniz tüm duygulara çok dikkat edin. İsterseniz konsantre olmak için gözünüzü kapatabilirsiniz.

“İçerde Nasılsa Dışarıda Öyledir”

Büyük bütünün küçük bir parçası olduğumuzu biliyoruz. Ve bu büyük bütün çeşitli dalga boylarında titreşimlerin uyumlu salınımıyla yaşam dediğimiz örgüyü sürekli dokur. Kısa dalga boylu titreşimler duygularımızı ve sezgilerimizi oluşturur. Uzun dalga boyundaki titreşimler maddeyi dokur. Her organizma ve her hücre, içinde bulunduğumuz her durum ve her etki kendine özgü belli bir frekansla titreşerek var olur. Her varlığın çevresine yaydığı belli bir titreşim tayfı vardır. Bu titreşim tayfının bilinçli ya da bilinçdışı algıladığımız kendini dışavurma tarzına enerji denir. Farklı yoğunlukta titreşimler birbirleriyle karşılaştığında, daha zayıf olan titreşim, karşılaştığı daha güçlü titreşimle uyumuna göre ya güçlenir ya da titreşimi söner. Algılanan bir etkinin içimizde karşılaştığı titreşim boyutu, etkinin niteliğine ve niceliğine göre farklıdır. Titreşimin niteliği, bu karşılaşmanın güçlenmeyle mi, yani birlikte titreşerek mi yoksa sönmeye mi biteceğini, niceliği ise tepkinin içimizde mi yoksa dışımızda mı olacağını belirler. Bu tür bir karşılaşmada dört olasılık vardır. Tepkinin olumlu ya da olumsuz olması birlikte titreşebilme yeteneğine bağlıdır.

Dışardan gelen güçlü bir etki varsayarsak:

- Olumlu, pozitif bir etki içimizdeki olumlu bir duruma hitap ettiğinde, bu iki titreşim birbirleriyle eş salınımına geçerler ve olumlu durum daha da güçlenir. Bu en ideal durumdur. Bedensel ve ruhsal bağışıklık sistemimiz sağlıklı demektir.
- Olumlu bir etki, olumsuz bir durumla karşılaşır ve olumsuz titreşim söner. İçsel dengemiz olumluya doğru kayar.
- Olumsuz bir etki, olumlu bir durumla karşılaşır ve olumlu titreşim söner. İçsel dengemiz olumsuzu doğru kayar.
- Olumsuz bir etki, olumsuz bir titreşimle karşılaşır ve birbirleriyle eş titreşime girerler. Olumsuz durum güçlenir. Böyle durumlarda bedensel ve ruhsal bağışıklık sistemimiz hastalığa yatkın duruma gelmiş demektir.

Öte yandan içsel enerji titreşim dengemizin dışarıdan gelecek etkilere daha güçlü olduğu durumu da varsayabiliriz. Elbette gerçekte sınırlar bu kadar kesin değildir. Ama dıştan gelen etkinin titreşimi içimizdeki titreşimle ne kadar eşzamanlı ise güçlenmemiz o kadar olumlu olur. Çevremizdeki her tür titreşim içimizde etki ya da iz bırakır. Bir şeyden hoşlandığımızda, canlandığımızı duyumsadığımızda o etkiyle eş titreşime geçmişiz demektir. Bu etki Güneş, Ay, yediğimiz ve içtiğimiz bir şey, bir virüs, bitki, hayvan ya da bir renk, bir ses olabilir. Onun titreşimi içimizde karşılığını bulduğunda, olumlu ya da olumsuz bizi etkiler.

İçimizdeki olumlu durum, yani sağlık, büyüme ve gelişme her zaman kozmik enerjilerle güçlenir. Bir organizma ne kadar güçlüyse, çevresinden de o kadar çok kozmik enerji emer. Wilhelm Reich buna Orgon-Enerjisi demiştir. Buna göre, güçlüyle zayıf arasında ortalarda edilgen bir düzlemde denge sağlanıyor diyemeyiz, büyüme ve gelişme aktif, canlı faaliyet demektir. O nedenle canlı organizmalar daima olumluya doğru, umuda doğru, sağlığa doğru çabalarlar. Kendimizi sürekli titreşim halinde bir enerji yumağı olarak idrak edebilirsek, durumlar ve konumlarla özdeşleşerek durağanlaşmaktan kaçınmayı becerebiliriz ve sürekli dinamik, ince titreşimli bir neşe ve canlılık içinde var olabiliriz.

Gündelik yaşamda sesler ya da renkler bizi etkilediğinde, ruhumuzda derin izler bırakır ve bu ses ve ışık titreşimleri dolaylı olarak içimizde solunuma ve nabız atışına ya da başka bedensel işlevlere etki eder. Bu etkiler ancak optik ya da akustik uyarıların ruhumuzda, sanatçının bu ses ve renk titreşimlerini yaratırken ruhunda titreşen duygulara benzer olması ve onlarla eş titreşime geçmesiyle yaratılır.

Bir bitki ya da meyveyi yediğimizde de benzer biçimde o bitkinin tohumunda taşıdığı yaşam güçlerinin yapısı ve biçimi, aynı büyük bütünün parçası olduğumuz ve büyük titreşim uyumunda yer aldığımız için, insan bedeninde ve ruhunda bulunan öznel niteliklerle örtüştüğü ve onları titreşime geçirdiği için belli bir etki yaratır. Örneğin holografik bir resim de her bir parçası bütünün bilgisini taşıyan ışık dalgalarının birbiri içine geçiş şablonlarından oluşur. Ve bu sayede başlangıçtaki üç boyutlu nesnenin resminin yeniden yaratılmasında kullanılabilir. Benzer biçimde bir süre suya yatırılan bir bitkinin önemli nitelikleri, suda holografik bir damga bırakır diyebiliriz. Suyun her damlası, o bitki arketipinin tüm biçimini ve niteliklerini içermektedir. Örneğin hekim Pasteur'ün çağdaşı Fransız tıp bilimci Claude Bernard, bedene giren mikroorganizmaların hastalığı doğuran neden olduğunu kabul etmeyerek, tersine her insanın "içsel ortamının" eş titreşime geçme yeteneğiyle enerjetik bir ortam yarattığını söylemiştir. Benzer biçimde 1930'larda İngiliz doktor Edward Bach da duygular ve heyecanların bedensel ve ruhsal sağlık için enerjetik bir ortam yaratmasından hareketle, hastalanan bir insanda hastalıkla mücadele etmek yerine, hastanın bağımsızlık sistemini, bilincini ve heyecanlarıyla duygularını güçlendirerek tedavi etmeyi denemiş ve başarılı olmuştur.

Rus araştırmacılar Semyon ve Valentina Kirlian kendi buldukları yüksek gerilim akım boşalmalarıyla uyguladıkları bir yöntemle, kesilmiş bir yaprakla bütün bir yaprağın fotoğraflarını çekmişler ve çevrelerindeki enerjetik alanı görüntüleyebilmişlerdir. Aynı yöntemle insan elinin çevresindeki enerjetik alanı da görüntülemişlerdir. Hasta bir insanın enerjetik alan görüntüleriyle aynı insanın uygun bitkiyle tedavi edildikten sonraki enerjetik alan görüntüleri çok farklıdır.

Araştırmacı Dr. Ehrenfried Pfeiffer de biyolojik-dinamik tarım yoluyla elde edilen bitkilerin zehirli yöntemlerle yetiştirilen bitkilerle farkını gözlemlemek için, bakır klorid eriyiğine eklediği organik maddelerle oluşan kristalizasyon şablonlarını inceleyerek belli göstergelere

ulaşmıştır. Günümüzde bu yöntem kan analizlerinde belli hastalıkların tanılanması için daha da geliştirilmiş biçimde kullanılmaktadır. Öte yandan yüzyıl başlarında Lilly ve Eugen Kolisko Kromatografi yöntemiyle kimyasal benzer maddelerin ayrıştırılması sayesinde ilginç sonuçlara ulaşmışlardır. Örneğin bir bitki özsuğu gümüş nitratla kombine edildiğinde, karışımın silindir biçimli filtre kâğıdında yükselişi gözlemlenir. Ortaya çıkan şablon, bitki özsuğunda etkin olan güçleri gösterir. Bu yöntemle şıfalı ya da besleyici bitkilerin canlılığı ölçülebilmiştir.

Bu araştırmaların ortak yanı, hepsinin de enerji dediğimiz titreşimler bütünüünün parçası olarak titreştiğimiz bilgisinden yola çıkmalarıydı. Enerjiyle var oluyoruz ve Rudolf Steiner'in dediğı gibi, kendimizi tanımak istiyorsak, dışarıya bakmalıyız ve çevremizi tanımak ve anlamak istiyorsak içimize bakmalıyız. Aslında fazla uzağı gitmeye gerek yok. Mevlana ile Yunus da aynı şeyleri söylüyorlardı.





15

LENF DRENAJ MASAJININ ÖNEMİ

Lenf Dolaşımı Nedir?

Lenfatik dolaşım bedendeki ödemi toplayan, hücre ve dokulara besin taşıyan beyaz kan dolaşımıdır. Lenfatik dolaşım, bedeni toksinlerden arındırır. Bağışıklık sistemini güçlendirerek, bedeni enfeksiyonlardan korur.

Manuel Lenf Drenaj Masajı Nedir? Nasıl Uygulanır?

MLD (Manuel Lenf Drenaj) Masajı, lenf sisteminin elle manipüle edilerek bloke olmuş lenf sıvısının serbest akımının sağlanması tekniğidir. Sempatik sinir sistemine etki ederek, ağrıları azaltır ve derin rahatlık sağlar. Bağışıklık sistemini güçlendirir ve lenf akımını hızlandırır. Adjuvan bir masaj türüdür. Koruyucu hekimlikte önemli bir yere sahiptir.

Manuel Lenf Drenajının Tarihçesi Nedir?

1930 yılında Dr. E. Vodder, insanların kronik üst solunum sıkıntılarını gözlerken, lenfatik dolaşımı incelemeye başlar. Bu inceleme Dr. Vodder'in, MLD Masajını geliştirmesiyle sonuçlanacaktır. Dr. Vodder'den sonra ise bu konuda uzmanlaşan birçok kişi kendi tekniklerini geliştirmişlerdir.

Manuel Lenf Drenaj Masajı Ne Gibi Sıkıntılara İyi Gelir?

MLD Masajı, aşağıdakiler de dahil olmak üzere pek çok durumda yardımcı olabilir. Bu rahatsızlıklarda tek başına çözüm değildir. Destekleyici bir uygulama yöntemidir. Lenfatik dolaşım bozukluğuna bağlı olarak ortaya çıkan pek çok rahatsızlıkta sıklıkla uygulama sahası bulunmaktadır.

- Ödem ve şişme
- Şiş topuklar, bacaklar vb
- Toksin birikmesi
- Selülit ve kilo problemi
- Akne ve diğer cilt problemleri
- Ameliyat öncesi ve sonrası sıkıntılar
- Ödem ve iyileşme sürecine destek
- Yara izleri (eski ya da yeni)
- Kabızlık ve hazımsızlık
- Hormonal dengesizlikler
- Ergenlik
- Hamilelik öncesi ve sonrası
- Menopoz sıkıntıları
- PMS-regl öncesi gerginlik
- Göğüslerde hassasiyet
- Sinüzit, saman nezlesi
- Tekrarlanan enfeksiyonlar
- Soğuk algınlığı
- Grip
- Üst solunum yolu hastalıkları
- Eklem iltihaplanmaları
- Romatizma
- Stres
- Anksiyete (kaygı)
- Gerginlik
- Yorgunluk
- Uykusuzluk

Manuel Lenf Drenaj Masajı Ne Kadar Sıklıkla Uygulanır?

Yapılan öngörüüşmeyle belirlenen ihtiyaca göre terapinin süresi ve sıklığı belirlenir. Örneğin; akne söz konusu olduğunda, 20'şer dakika-dan haftada 3 kez MLD Masajı uygulamak idealdir.

Manuel Lenf Drenaj Masajını Kimler Yapabilir?

MLD Masajını eğitim almış, profesyonel uzmanlar/terapistler yapabilir.

Manuel Lenf Drenajın Yan Etkileri Var Mıdır ve Kontraendikasyonları Nelerdir?

MLD'nin yan etkisi yoktur ve son derece dinlendiren ve keyifli bir terapidir. MLD, akut enfeksiyon, kanser, astım, damar tıkanıklığı ve düşük tansiyon durumlarında uygulanmamalıdır.

Kozmetikte Çok Adı Geçen MLD Masajının Güzellik Endüstrisinde Uygulamaları Nasıldır?

MLD güzellik ve estetikte de oldukça iyi sonuçlar verir. Ancak güzellik uygulamalarında (selülit gibi) Lenf Drenaj makinelerle bölgesel çalışılarak uygulanmaktadır. MLD Masajı elle yapıldığı takdirde ise lenf sıvısının, uç noktalardan (bacaklardan, kollardan) kalbe doğru yönlendirilerek, tüm vücuda gerektiği gibi akımı sağlanmış olur. Bu nedenle bölgesel olarak uygulandığında, bir bakıma iş yarım bırakılıyor demektir.

MLD Masajının güzellik amaçlı kullanılması halinde, ciltteki kırışıklıkların, yara izlerinin ve lekelerin hafifletilerek cildin iyileşme ve gençleşme sürecine destek olunabilir. Çünkü MLD Masajı, ciltteki kolajen üretimine destek olur ve bu sayede cilt sıkılaşıır. MLD Masajının cildi toparlamasının ve canlandırmasının da nedeni budur.

Manuel Lenf Drenaj Masajının Diğer Masajlardan Farkı/Özelliğı Nedir?

MLD Masajının diğer masajlardan ayırt edici özelliğı hiçbir ürünün kullanılmadan yapılmasıdır. Ayrıca MLD Masajı, diğer masajlara oranla çok hafif, monoton ve sürekli tekrar eden hareketlerden oluşur. Vücudun uç noktalarından kalbe doğru lenf akışını takip ederek tek yönlü yapılır. MLD Masajı sonrasında diğer masajlardan farklı olarak cilt kızarmaz.



16

BACH ÇİÇEKLERİ

Dr. Bach'ın çiçek özlerinin etkisi, bir hastalığın daima yanlış bir ruhsal tutumun bedensel dışavurumu olduğu bilgisine dayanır. İngiliz doktor Edward Bach (1886-1936) hastalarının “ruh sağlığına kavuştuklarında bedenlerinin de iyileştiğini” gözlemlemişti. En büyük arzusu, herkesin kendine uygulayabileceği basit bir sağaltım yöntemi geliştirmekti. Her boş ânını doğada şifa gücü olan otları aramakla geçiriyordu.

Olağanüstü sezgi gücü sayesinde deneye deneye sonunda belli başlı olumsuz ruh hallerinin tedavi edilebildiği “38 şifacıyı” bulmayı başardı. Çiçek özlerinin kullanımıyla tekil hastalık belirtileri değil, tersine insan bir bütün olarak ele alınmaktadır. Bu tedavinin önkoşulu, kendi zaaflarını dürüstçe görebilmek ve bu bulguya dayanarak doğru çiçek özlerini seçebilmektir. Dr. Bach'ın söyleminin çekirdeğinde “Kendini iyileştir” yatmaktadır, zira gerçek bir iyileşme yalnızca içimizdeki şifa gücünün yardımıyla mümkündür. Hiçbir hastalık anlamsız ya da acımasız değildir, tersine dikkatimizi hatalarımıza çeker ve bu yolla ruhsal gelişmemizi sürdürmemizi sağlar.

Bu özlerin elde edildikleri çiçekler, doğal ya da doğala yakın ortamlarda yetişen yabani bitkilerden elde edilmektedir. Doğru bitkileri bulmak için botanik bilgisi gereklidir. Seçilen bitkiler, doğru çiçek verme safhasına gelinceye kadar düzenli olarak ziyaret edilir. Toplamadan önce çiçeklere amaç açıklanır ve kendilerine verilen acıdan dolayı

onlardan özür dlenir. Çiçekler çıplak elle alınmaz, mümkünse aynı bitkinin bir yaprağıyla tutulup koparılır.

Daha sonra çiçekler, kristal kâselere konulur ve üstüne kaynak suyu dökülür. Günün belli saatlerinde güneş ışığına bırakılan kâselerdeki kaynak suyuna çiçeklerin şifa gücü aktarılmış olur.

İnsana, en iyi kendi yaşam ortamında yetişen bitkilerin şifa verdiği düşüncesinden yola çıkarak, çiçek özlerini Dr. Bach yöntemiyle İsviçre yaban bitkilerinden üretmeye karar verdik. Kendi üzerimizdeki deneyler ve yüzlerce hasta ve doktorun açıklamaları, bu bitki özsularının da olağanüstü başarılı şifa gücünün kanıtı oldu.

Bach Çiçek Özsuları ve Etkileri

No. 1. Agrimonia Eupatoria(Kızılyaprak Otu), Agrimony, Odermennig

Belirti: Huzursuzluk

Fikir ayrılıkları, kavga gürültü olunca acı çeken, barışsever, güleç, neşeli ve şakacı insanlar içindir; bu tür hoş olmayan durumlardan kaçınmak için pek çok şeyden feragat etmeye hazırdırlar. Genellikle bazı güçlüklerle karşılaşsalar da içten üzülseler ve huzursuz olsalar da bu üzüntülerini bir şaka ve mizah maskesi altında gizlerler ve arkadaş, dost olarak toplumda çok sevilir, aranılır. Üstlerindeki bu hafifliği kazanabilmek için sık sık alkol veya droglara başvururlar ve bu sayede sırtlarındaki yükü, ona buna belli etmeden taşımaya çalışırlar.

Amaç: Huzur

Sorunların göreceli anlamsızlığını görebildiğinden artık onlara güleriyüzle karşılık verebilir. Gerçekten iyimser olabilir ve barış getirici rol oynayabilir.

No. 2. Populustremula (Telli Kavak), Aspen, Zitterpappel

Belirti: Belirsiz korku, endişe

Nedeni bilinemeyen ya da açıklanamayan belirsiz şeylerden korkuya kapılır. Korkunç bir şeyler olacak vehmine kapılabilir, ama ne olduğunu söyleyemez. Bu belirsiz ve açıklanamaz korkular onu gece gündüz takip eder. Bu insanlar bu güçlüklerini başkalarına anlatmaktan da çekinirler.

Amaç: Güven

Her şeyin arkasında sevginin evrensel gücü bulunmaktadır, bunu bildikten sonra korku anlamsızdır. Derin güven duygusu edinilmiştir.

**No. 3. *Fagus Sylvatica* (Kayın Ağacı),
*Beech Rotbuche***

Belirti: Eleştirme tutkusu

Etraflarındaki her şeyde ve her yerde iyiyi ve güzeli görme ihtiyacı içindeki insanlar için. Pek çok şeyin yanlışlığı açık olsa da iyiyi içte görebilme yetisini geliştirmek gerekir. Bu nedenle her şeyin ve her bireyin kendi kendini bütünleme yolunda geçirdiği değişimlere daha anlayışlı, hoşgörülü ve tahammüllü olmaya özen göstermelidir.

Amaç: Hoşgörü

Hayatta herkesin kendi yolunda gitmesi gerektiği idrak edildiğinde, başkaları artık oldukları gibi kabul edilebilir.

**No. 4. *Centaureum Umbellatum* (Kızıl Kantaron),
*Centaury, Tausendgüldenkraut***

Belirti: Zaaf

Sakin, yumuşak ve başkalarına hizmet etme telaşı içindeki arkadaş canlısı insanlar için. Tüm bu çabalar sırasında kendi güçlerini gözlerinde büyüttüklerinin farkına varmazlar. Böylece kendi çalışkan uğraşlarıyla özdeşleşerek, iyi niyetli yardımcıdan çok esire dönüşürler. İyilikseverlikleri onları, üstlerine düşenin ötesinde şeyler yapmaya iter ve bu arada kendi yaşam amaçlarını gözden kaçırarak ihmal ederler.

Amaç: Güç

Kendi öznelliğini yitirmeden başkalarına yardımcı olabilme yetisi ve başkalarının fikirlerini ya da isteklerini hiç eleştirel süzgeçten geçirmeden izleme yüzünden kendine ihanet etmekten kurtulma. Artık ne zaman evet, ne zaman hayır denmesi gerektiği açıkça bilinmektedir.

No. 5. *Ceratostigma Willmottiana* (Kuduzotu), *Cerato, Bleiwurz*

Belirti: Kuşku

Kendi kendine karar verebilme ya da takdir edebilme yeteneklerinden kuşku duyanlar için. Sürekli başkalarının fikirlerine başvururlar ve genellikle de yanlış tavsiyeler alırlar.

Amaç: Güven duygusu

Neyin doğru, neyin yanlış olduğuna güven içinde karar verebilmek. Kendi iç bilgisine güvenerek başkalarının öneri ya da uyarılarından fazla etkilenmeme.

**No. 6. *Prunus Cerasifera* (Kiraz Eriği),
*Cherry Plum, Kirschpflaume***

Belirti: Kuşku/İsteri

Aklını yitirmekten ya da istemediği halde kendini alıkoyamadan içten gelen bir tepiyse aniden korkunç, feci şeyler yapmaktan duyulan korku.

Amaç: İç sağlamlık

Güç de olsa zihinsel ve bedensel acılara dayanabilecek cesaret, dayanıklılık ve gönül rahatlığı.

**No. 7. *Aesculus hippocastanum* (Atkestanesi Tomurcuğu)
*Chestnut Bud, Kastanienknospe***

Belirti: Dikkatsizlik

Gözlemlerden ve tecrübelerden yeteri kadar ders çıkaramayan ve gündelik yaşamda karşılaştıkları ya da başlarına gelen olaylardan yeterince ders alamayanlar için. Bazı insana bir tek tecrübe yeterli olabilirken, bu tür insanların gerekli dersi alabilmesi için aynı ya da benzeri şeyleri birkaç kez yaşamaları gerekebilir. Bir kez bir şeyi yaşamak ya da başkalarını gözlemleyip onların hatalarından ders almak yetebilecekken, bu insanlar çeşitli vesilelerle aynı hatayı ne yazık ki tekrarlamak zorunda kalırlar.

Amaç: Tecrübelerden ders almak

Gündelik tecrübelerden öğrenebilme ve gerekli dersi çıkarabilme yetisi.

No. 8. *Cichoriumintybus* (Hindiba) *Chicory, Wegwarte*

Belirti: Zorunluluk, Baskı/İşgüzarlık

Başka insanların huzuru ve ihtiyaçları için fazlasıyla çaba harcayan ve çocukları, akrabaları, arkadaşlarında sürekli düzene sokmaları gereken bir şeyler bulma ihtiyacında olan insanlar için. Sürekli düzeltmeleri gereken bir şeyleri daha iyi yapma uğraşı içinde kendilerini

çok iyi hissederler. İçin için ilgilendikleri insanların daima yanlarında olmasını, kendilerini takdir etmesini isterler.

Amaç: Karşılıksız sevebilme yetisi

Karşılığında bir şey istemeden başkalarını sevebilme ve koruyup gözetebilme yetisi.

No. 9. Clematis Vitalba (Ak Asma)

Clematis, Weisse Waldrebe

Belirti: Umursamazlık

Hayalci, uyuşuk, tam anlamıyla uyanık olamayan, yaşama pek ilgi duymayanlar, içinde bulundukları koşullardan pek de hoşnut olmayan ve şimdiden çok gelecekte yaşayan, sakın insanlar için. İdeallerinin gerçek olacağı, daha mutlu zamanların umudu içinde yaşarlar. Bazıları hastalandıklarında, yeniden sağlığına kavuşmak için pek çaba harcamazlar, hatta bazıları da daha iyi zaman beklentisi içinde ya da ölüm yüzünden yitirdikleri birisiyle orada yeniden karşılaşma umuduyla, sanki öleceklerine sevinir gibi bir ruh hali içine girerler.

Amaç: Uyanıklık

“Şimdi ve burada” ve etrafta olup biten her şey için canlı ilgi duyma. Duyarlı ve yaratıcı olarak fikirlerini artık uygulamaya sokabilir.

No. 10. Malus Pumila (Dağelməsi)

Crab Apple, Holzapfel

Belirti: Kirlilik duygusu

Bu bir temizlenme, arınma ilacıdır. Kendilerinde bir tür kirlenmişlik hissedenler içindir. Ya da temizlik hastalığı olan ev kadınları için. Genellikle bu önemsiz bir şey gibi görünür. Başkalarının çok daha ciddi hastalıkları olabilir. Ama onların dikkatlerini yoğunlaştırdıkları küçük ayrıntı yanında bunlar önemsizdir. Öte yandan, endişe içinde tüm düşüncelerini esir alan, kendileri için çok önemli olan o belli şeyden kurtulmayı, iyileşmeyi isterler. Tedavi başarılı olmazsa ümitsizliğe kapılırlar. Bu çiçek özsuğu, hasta yarısından zehirli maddeler girdiğini ve kirlendiğini düşünüyorsa, yara temizlemede de kullanılabilir.

Amaç: Bilgi, idrak

Dünyadaki her şeyi doğru orantılar içinde görebilme ve küçük ya da büyük tüm bedensel sorunların kökünün iç uyumsuzlukta yattığını idrak etme.

No. 11. *Ulmus Glabra* (Karaağaç) Elm, Ulme

Belirti: Zaman zaman ümitsizliğe kapılma

İyi çalışan, iş kapasitesi yüksek, yaşamlarındaki görevlerini yerine getiren ve insanlığın ilerlemesi için önemli katkıda bulunmaya çabalayan insanlar için. Ama ara sıra üstlendikleri görevin çok ağır olduğunu ve bunu gerçekleştirmenin güçlerinin ötesinde olduğunu düşünüp kaygılanırlar, moralleri bozulur.

Amaç: Güven duygusu

Yardımanın her zaman gerektiğinde geldiğine inanma. Sarsılmaz bir kendine güven duygusu.

No. 12. *Gentianaamarella* (Centiyane) Gentian, Herbstenzian

Belirti: Kuşku, güvensizlik

Kolayca cesaretlerini yitirenler için. Belki yaşamda gündelik işlerinde ya da sağlıklarında iyi gelişmeler kaydetmektedirler, ama en ufak bir gecikme ya da erteleme, en küçük engel cesaretlerini yitirmelerine ve kuşkuya kapılmalarına neden olur.

Amaç: İyimserlik

İnsanın, elinden gelenin en iyisini yaptığında, asla başarısız olmayacağı bilgisine sahip olmak. İnsan gerçekten isterse, tüm engeller ortadan kaldırılabileceğine inanmak.

No.13- *Ulex Europaeus* (Katırtırnağı) Gorse, Stechginster

Belirti: Umutsuzluk

Derin umutsuzluk. Bu insanlar, artık kendilerine yardım edilemeyeceğine inanırlar, umutlarını yitirmişlerdir. Israr edilince ya da başkalarını üzmemek için çeşitli tedavi biçimleri denemeye razı olsalar bile tedavi umudunun çok az olduğunu söylerler.

Amaç: Umut

Durumun düzelebileceği yolundaki inancı ve umudu asla elden bırakmamak. Sonuç olarak tüm güçlüklerin üstesinden gelinebileceği bilinci.

No. 14. *Calluna Vulgaris* (Süpürgeotu) Heather, Heidekraut

Belirti: Benmerkezcilik

Kendilerine ait şeyleri kim olursa olsun başkalarıyla konuşmaları gerektiğini düşündüklerinden, daima başkalarına ihtiyaçları olan ve onları arayanlar için. Uzun ya da kısa süre yalnız kaldıklarında çok mutsuz olurlar.

Amaç: Başkaları için anlayış

Hemen kendini düşünmek zorunda kalmadan başkalarına yardımcı olmak, dertlerini dinlemek; kendisi acılara dayanmayı becerebildiği için başkalarının güçlüklerini anlayabilmek.

No. 15. *Ilex aquifolium* (Çobanpüskülü) Holly, Stechpalme

Belirti: Nefret, kıskançlık, haset, itimatsızlık

Zaman zaman haset, kıskançlık, öç alma ve başkalarından kuşkulama gibi düşüncelere kapılıverenler için. Çeşitli kızgınlık ve huzursuzluk durumları, vesvese ve evham için. Aslında çoğu zaman mutlu olmamaları için bir neden yokken, bu duygu ve düşünceler onlara acı çektirir.

Amaç: Her şeyi kapsan sevgi duygusu

Hiçbir karşılık beklemeden verebilme yeteneği. Başkalarına hoşgörü ve sevecen yaklaşabilme, bir süre direnç ya da bıkkınlıkla karşılaşsa bile buna dönüştürebilme.

No. 16. *Lonicera Caprifolium* (Hanımeli) Honeysuckle, Geissblatt

Belirti: Nostalji, geçmişe, eskiye özlem

Düşünceleri çoğu zaman geçmişte dolaşan, çok iyi, güzel bir dönem ya da yitirdikleri çok iyi bir dostu anmaktan kurtulamayan, gerçekleşmemiş özlem ve arzulara hâlâ bağlı kalıp hayıflanmalar için. Geçmişte yazdıkları mutlulukları bir kez daha yaşayabileceklerine bir türlü inanmazlar.

Amaç: Takıntılardan kurtulmak

Olaylara ya da kişilere sıkı sıkıya sarılmayı bırakıp, geçmişten öğrenmeye çalışmak için anlayış geliştirmek. Şimdiki zamanda eylemde yaşamaya hazır olmak.

No. 17. *Carpinus Betulus* (Gürgen Ağacı) Hornbeam, Hainbuche

Belirti: Yorgunluk

Yaşamın ağırlığını taşıyabilecek yeterli ruhsal ve bedensel güçleri olmadığı duygusu içinde olanlara. Aslında görevlerini yerine getirdikleri halde, gündelik yaşamda işler onlara çok ağır ve güç gelir. Günlük işlerini becerebilmek için muhakkak ruhsal ya da bedensel bir güçlendiriciye ihtiyaçları olduğunu sanırlar.

Amaç: Güç

Zaman zaman beklenti ve talepler gücünü aşıyor gibi görünse de kendi gücünden ve yeteneklerinden emin olma duygusu.

**No. 18. *Impatiens Glandulifera* (Dokunma Bana)
*Impatiens, Springkraut***

Belirti: Sabırsızlık

Düşünce ve davranışta hızlı olan ve her şeyi çabucak ve tereddütsüz yapmak isteyenler için. Hastalandıklarında hemen iyileşmek isterler. Yavaş insanlara sabır göstermek, onlara yanlış ve zaman kaybı gibi görüldüğünden çok güç gelir ve bu tür insanları işlerinde hızlandırmak için ellerinden geleni yaparlar. Genellikle yalnız çalışmayı ve düşünmeyi tercih ederler ve böylece her şeyi kendi alıştıkları tempoda bitirebilmeyi umarlar.

Amaç: Sabır

Kendinden daha yavaş olanlara karşı anlayış, sempati ve sabır geliştirmek. Sabırlı olabilmek.

No. 19. *Larix Decidua* (Karaçam) *Larch, Laerche*

Belirti: Kendine güven eksikliği

Kendilerini, çevrelerindeki insanlar kadar iyi ya da becerikli sanmayanlar için. Bir şeyi yanlış yapacakları duygusu vardır, asla başarıyı tadamayacaklarını sanırlar ve bu yüzden de kendilerini başarıya götürecek ölçüde bir gayret göstermeye kalkışmazlar.

Amaç: Kendine güven

Güçlendirilmiş kararlılık ve cesaret. Bir riski göze almak ve denemenin sonucunu düşünerek cesareti kaybetmemek.

No. 20. *Mimulus Guttatus* (Mukallitotu) *Mimulus, Gauklerblume*

Belirti: Somut korku ve endişe

Dünyevi, somut şeylerden, hastalık, acı, ağrı, kaza, yoksulluk, karanlık, yalnızlık, felaket gibi olasılıklardan korku duyma. Bu insanlar korku ve endişelerini hiç yakınmadan taşırlar ve bu konuda başkalarıyla pek ender konuşurlar.

Amaç: Her durumda cesaret

Yaşamın güçlükleri ve taleplerine karşı cesaret, mizah duygusu ve gönül rahatlığı içinde davranabilme yeteneği.

No. 21. *Sinapis Arvensis (Hardal Otu) Mustard, Wilder Senf*

Belirti: Melankoli, karamsarlık

Sanki üstlerine koyu bir bulut gelmiş ve ışığı tümüyle kapamış, yaşama sevincini alıp götürmüş gibi, zaman zaman karamsar ya da umutsuz, hüznü olabilen insanlar için. Belki bu gibi dönemleri açıklamak ya da nedenlerini bulmak imkânsızdır. Bu durumda da mutlu ya da neşeli görünmek olanaksızdır.

Amaç: Gönül ferahlığı, iyimserlik

Sarsılmaz ve kalıcı iç açıklığı, gönül ferahlığı. Beklenmedik olumsuz olayları iç rahatlığı ve iyimserlikle dengeleme yeteneği.

No. 22. *Quercus Robur (Meşe) Oak, Eiche*

Belirti: Mücadele

Gündelik yaşamda çok mücadele veren ve yeniden iyileşmek için de çok gayret gösterenler için. Durumları umutsuz gibi görünse de her şeyi sırayla denerler. Mücadeleyi sürdürürler. Hastalık, görevlerini engelliyor ve başkalarına yardım etmesine mani oluyorsa, kendilerinden bir türlü memnun olmaz, rahatsızlık duyarlar. Umutlarını ya da çabalarını hiç eksiltmeden büyük güçlüklerle karşı ısrarla mücadele veren cesur insanlar için.

Amaç: Dayanıklılık

Sağlam, dayanıklı ve bilenmiş şekilde büyük güçlüklerle karşı cesaretle göğüs germeyi sürdürebilmek için güç.

No. 23. *Olea europaea (Zeytin) Olive, Olivenbaum*

Belirti: Bitkinlik

Ruhsal ve bedensel olarak çok acı çektiklerinden, yorgun ve bitkin düşmüş ve yeni bir çaba göstermeye artık güçlerinin kalmadığı duygusu olanlar için. Gündelik yaşam, artık onlar için tatsız bir çaba ve ağır işçilikten ibarettir.

Amaç: Canlılık

Canlılık ve gücün daima yeteri ölçüde hazır olduğuna inanmak. Bir süre için istediklerini istediği gibi yapamasa da yaşama ilgi duyma ve gayret.

No. 24. *Pinus Sylvestris* (Fıstıkçamı) Pine, Kiefer

Belirti: Kendini suçlama

Başarılı olsalar bile kendi çabaları ve elde ettikleriyle tatmin olmayıp daha iyi yapabildim diye hayıflanıp ve kendi kendilerini suçlayanlar için. Çok çalışırlar ve yaptıklarına inandıkları hatalar yüzünden sürekli kendilerini suçlayarak acı çekerler. Başkalarının yaptığı bir hata olduğunda bile bazen onu da üstlenerek, kendilerini sorumlu tutar.

Amaç: Kabullenme

Kendi hatalarını kabul etme, ama onlara tutunup kalmama. Ancak anlamlı olduğunda başkaları için sorumluluk yüklenme ve onlara gerektiğinde yardımcı olma.

No.25. *Aesculus Carnea* (Kızıl Kestane)

Red Chestnut, Rote Kastanie

Belirti: Başkaları için endişe ve korku

Başkaları için endişe ve korku duymamaları imkânsız olan insanlar için. Genellikle kendileri için kaygılanmayı bir yana bırakıp sevdikleri için sürekli korkan ve acı çeken, başlarına kötü bir şey gelecek endişesi içinde yaşayanlar için.

Amaç: Rahatlık, iç huzuru

Tehlikede, zor durumda olan ya da hasta biri için olumlu düşünme yetisini geliştirme.

No. 26. *Helianthemum Nummularium* (Altın Otu)

Rock Rose, Sonnenröschen

Belirti: Panik

Görünürde artık hiç umut kalmadığı düşünülen tüm acil durumlar için. Aniden ortaya çıkan, insana çok korku veren, ürkütücü durumlar, hastayı sarsacak olaylar, herkes açısından çok ciddi durumlardaki heyecanlar için. Hasta bilincini yitirmişse, bununla dudakları ıslatılabilir. Ek olarak Clematis veya Agrimony damlatılabilir.

Amaç: Bir şeye dayanabilme gücü

Metin ve cesur bir tutum içinde gerekirse canını ortaya koymak ve ihtiyacı olanlara yardım için kendini unutabilmek.

**No. 27. Rock Water (Şifalı Kaynak Suyu),
Felsenquellenwasser**

Belirti: Zihinsel, düşünsel katılık

Yaşam görüşü çok katı olanlar için. Yalnızca iş düşündüklerinden eğlence ve neşeyi bir türlü yaşayamayan ve bazı sıcaklıkları, hoşlukları bir türlü kendilerine reva göremeyenler için. Kendi kendilerine karşı da sert davranırlar. Sağlıklı, güçlü ve faal olmak isterler ve kendi düşüncelerine göre böyle olmalarını sağlayacak her şeyi yaparlar. Lider ve öncü olmayı umarlar, kendilerinden örnek alarak başkalarının da onların yolundan geleceğini sanırlar.

Amaç: Esneklik

Yüksek idealler ve berrak kuramlara karşın tecrübeler başka türlü gösteriyorsa, bunları değiştirmekten kaçınmamak.

**No. 28. Scleranthus Annuus (Parmak Otu)
Scleranthus, Knaeuelblume**

Belirti: Kararsızlık

Bir türlü iki şey arasında seçim yapamayan ve bu kararsızlık yüzünden acı çekenler için. Genellikle zorluklarıyla baş başa kalan ve başkalarıyla bu gibi konuları konuşmayan, içe kapalı, sessiz insanlar için.

Amaç: Karar verme gücü

Çabuk karar verebilme ve verdiği karara göre sakin ve dengeli bir biçimde davranabilme gücü.

**No. 29. Ornithogalum Umbellatum (Tükürükotu)
Star of Bethlehem, Goldiger Milchstern**

Belirti: Ruhsal korku, üzüntü ve etkileri, sonuçları

Çok mutsuzluk veren durumlarda ya da büyük zorluklarla karşı karşıya olanlar için. Kötü bir haber, sevilen birinin kaybı, bir kaza şoku veya benzeri olayların etkileri altında acı çekenler için. Bir süre teselli bulamayanlar için bu çiçek özuları gerçek rahatlatıcıdır.

Amaç: Yaşam enerjisi akışının yeniden düzelmesi

Yakın zamanda ya da geçmişte de olsa bazı olayların blokaj yaratmasına meydan vermemek. Yaşam enerjisinin yeniden hiç engellenmeden akmasına izin vermek.

No. 30. *Castanea Sativa* (Tatlı kestane)

Sweet Chestnut, Edelkastanie

Belirti: Çaresizlik, umutsuzluk

Zaman zaman çektikleri ruhsal eziyet o kadar güçlüdür ki artık dayanamayacak hale gelirler. Bedensel ve ruhsal bakımdan son raddeye gelmiş oldukları için artık çözülüp mahvolacaklarını düşünenler için. Artık bitiş, çözülüş ve yok oluştan başka bir şey bekleyemeyeceklerini sananlar için.

Amaç: Yaşama güven duygusu

Acil ve güç durumda yardım istemek, yaşama tümüyle güvenmek. Ruhun son sınırlarına kadar dayanmış olduğundan, acı çekmenin ne olduğunu bilir ve bu sayede başkalarına da yardımcı olabilir.

No. 31. *Verbena officinalis* (Mineçiçeği) *Vervain, Eisenkraut*

Belirti: Fanatizm, düşkünlük, bağınazlık

Doğru olduğunu düşündükleri ve çok ender değiştirebilecekleri sabit fikirlere ve katı prensiplere inananlar için. Üstelik, herkesi kendi yaşam görüşlerine çekmek için güçlü bir istek duyarlar ve çaba harcarlar. Başkalarına öğretmek istedikleri şeylerden emindirler, cesaret ve çalışkanlıkla işe girerler. Hastalandıklarında, başkalarının çoktan işlerini bırakacakları durumlarda bile hâlâ ayakta dırlar ve işlerini yaparlar.

Amaç: Hoşgörü

İnsan kendisini tanır ve bilirse, başkalarının da kendi görüşleri olabileceğini idrak eder. Yeni fikir ve görüşlere açık olur; daha doğru ve geçerli bir şey öğretilir ya da gösterilirse, kendi kanısını değiştirmek ya da dönüştürmekte zorluk çekmez.

No. 32. *Vitis Vinifera* (Asma) Vine, Weinrebe

Belirti: İktidar hırsı

Yeteneklerinden emin olduklarından güven içinde başarıyı bekleyen becerikli insanlar için. Her ne kadar güven içinde olsalar da kendilerinin doğru veya iyi bulduğu şekilde davranmaları için başkalarını da ikna etmek zorunda olduklarını sanırlar. Hastayken bile bakıcılarına ne yapacaklarını söyler, direktifler verirler, her şeyi daha iyi bildiklerini gösterirler. Acil durumlarda olağanüstü verimli olma yeteneğine sahiptirler.

Amaç: İyi örnek olmak.

Başkalarını sevgi ve anlayışla yönetebilen bir lider ya da öğretici olmak. Başkalarına efendilik yapmaya gerek yoktur, tersine kendisi iyi örnek olan biri her zaman insanları kendi etrafında toplama gücüne sahip olur.

No. 33. *Juglans regia* (Ceviz) Walnut, Walnuss

Belirti: Çabuk etkilenebilirlik, duyarlılık

Belli idealleri ve yaşamda belirgin amaçları olan ve bunları izleyen, ama bazı ender durumlarda kendi düşünceleri, amaçları ve işlerini başkalarının kanıları, görüşleri veya amaçları için bir kenara itebilen, insanlar için. Bu çiçek özsuğu onlara, dayanıklılık verecek ve onları dışardan fazla etki altına girmeye karşı koruyacaktır.

Amaç: İç berraklık

Doğruyu yaptığını bilmekten kaynaklanan iç sağlamlık. Başkalarından fazla etkilenmeden yaşamda kendi yolunda gidebilmek. Geçmişle bağları koparabilme ve tereddüt etmeden eskiden ayrılabilme yetisi.

No. 34. *Hottonia Palustris* (Bataklık Menekşesi)

Water Violet, Sumpfwasserfeder

Belirti: Gurur

Hastalıkta, sağlıkta yalnız olmayı tercih ederler. Sessizce hareket eden, az ve yumuşak ses tonuyla konuşan sakin insanlar için. Bağımsız, yetenekli ve kendinden emin, başkalarından fazla etkilenmeyen kişiler. İhtiyatlı, başkalarının rahatını bozmayan ve kendi yoluna giden insanlar. Genellikle becerikli ve kurnaz olurlar. Sükûnetleri ve iç barışları çevresindekilere iyi gelir.

Amaç: Alçakgönüllülük

Bağımsızlık, kendine güven ve alçakgönüllülük sahibi olmak. Sakin ve sempatik, akıl verici ve yardımcı olmak.

No. 35. Aesculushippocastanum (Atkestanesi)

White Chestnut, Roskastanie

Belirti: Zihne üşüşen düşüncelerden bir türlü kurtulamama

İstemedikleri düşünce, sahneler ya da fikirlerin zihnine üşüşmesine bir türlü engel olamayan insanlar için. Bu genelde, o anki ilginin dikkati tümüyle kendisine bağlayacak ölçüde yoğun olmamasından kaynaklanır. Baskı yapan, istenmedik düşünceler sürekli öne çıkar, bir süre yok olsalar da aniden ve ısrarla geri gelir ve kişiyi sabit fikirlerle takılmaya iter. Sürekli kısırdöngü içindeki fikirler kişiye çok eziyet eder. Bu hoş olmayan davetsiz düşünceler iç barışı zedeler ve ne işe ne eğlenceye konsantre olmaya imkân verir, yaşama sevincini kırar.

Amaç: İç huzuru

Kendi kendisiyle ve ruhu, zihniyle uyum içinde yaşamak ve düşünceleri yapıcı amaçlara yöneltebilmek, çok yönlü düşünebilmek.

No. 36. Bromus Ramosus (Yabanyulaı) Wild Oat, Waldtrespe

Belirti: Tatminsizlik

Yaşamda olağanüstü bir şeyler yapmak isteyen, çok tecrübe sahibi olup karşılaştıkları imkânları, her şeyi tatmak ve yaşamak isteyen, hırslı ve meraklı insanlar için. Hırsları büyük olsa da özellikle ne yapmak için dünyaya geldiklerini bilemezler, Hiçbir şey onları tümüyle çekmez ve ne iş yapacaklarına bir türlü kesin karar veremezler. Bu da gecikmelere ve tatminsizliğe neden olur.

Amaç: Açıklık/Kendini gerçekleştirme

Yaşamda ne istediğini bilerek, amaca yönelik davranmak. Beklentilerinin gerektirdiği doğru işleri yapmak ve duyulan ilgiyi sürdürmek, uyanık tutmak.

No. 37. Rosa Canina (Kuşburnu) Wild Rose, Heckenrose

Belirti: Umursamazlık, ilgisizlik

Nedenlerini yeterince düşünmeden olup bitene kendilerini bırakıp sürüklenenler, umursamazlık içinde olayların akışına kapılıp giden-

ler, bazı şeyleri düzeltmek için çaba harcamaya gerek görmeyen, sevinç duymayan insanlar için.

Amaç: Yaşama sevinci

Hem kendi yaşamında hem başkalarının yaşamında ne olup bittiğine canlı ilgi duyabilmek. Bu ilgi, yapılan ve girişilen her şeyde uyum, sağlık ve sevincin besleyici yatağını oluşturacaktır.

No. 38. *Salix Vitellina (Söğüt) Willow, Weide*

Belirti: Sertlik, kırıkcılık, katılık

Başkalarının yaşamını kendilerine getireceği başarıya göre ölçtüklerinden, herhangi bir felaket ya da talihsizliği, şikâyet etmeden veya katılaşıp acıyla sertleşmeden bir türlü kabullenemeyen insanlar için. Bu kadar ağır imtihanlardan geçmeyi hak etmediklerini düşünürler, kendilerine haksızlık edildiğine inanırlar ve hayal kırıklığı içinde katı yürekli olurlar. Eskiden kendilerine sevinç ve tatmin kaynağı olan şeylere karşı artık ilgi duymazlar ve faal değildirler.

Amaç: Kendi kendinden sorumlu olma

Kendi yaşadıklarından ve davranışlarından kendisinin sorumlu olduğunu kabul etmeli. Kaderin iyi de kötü de olsa, kendi davranış ve beklentileriyle belirlendiğini bildiğinden ve değiştirebileceğini gördüğünden iyimserdir.

Bach Çiçekleri Terapisinde Amaç

Kişinin zihinsel-ruhsal gelişimini engelleyen ve giderek sonunda bedensel hastalıklara da neden olabilen (örneğin astım gibi) olumsuz duygular ve ruh hallerinin (örneğin endişe, güvenmeme, aşağılık duygusu) yeniden harmonize edilmesi (uyumlu hale getirilmesi).

Etki, Sonuç

Kendi tanrısal özülle, çekirdeğiyle yeniden bağlantı kurabilme sağlanır. Bu sayede bilinç derinliği, kendini tanımada artış, kendini bulmada güçlenme ve gelişmeyle kendi kendine iyileştirme gerçekleşir.

Dr. Edward Bach'ın Terapideki Başlangıç İlkesi

Dr. Edward Bach şu öğeler arasında ayırım yapmıştır:

*Ruh:*Kozmosla bağlantımız, tanrısal öz çekirdeğimiz, ölümsüz yanı-

mız. Örneğin yüksek benlik, sezgisel bilinç, içimizdeki iyileştirici güç olarak etki eder; yaşam planını geliştirir, dünyadaki görevlerimizi belirler.

*Kişilik:*Ölümlü yanımız, dünyada oynadığımız karakter. Yaşam planını gerçekleştirir. Kişide çeşitli enerji potansiyeli vardır (erdemler) örneğin yumuşak huy, cesaret, sözünü geçirmek, amaç bilinciyle hareket etmek gibi.

*Sağlık:*Ruhun yaşam planı, kişilik tarafından gerçekleştirilebilmektedir. Bu arada çeşitli erdemler geliştirilir.

*Hastalık:*Ruhun amaçlarıyla kişiliğin anlayışları arasında uyumsuzluk: Erdemler tam tersine dönüşerek yetersizlikler haline gelir. Örneğin acımasızlık, nefret, kendini beğenmişlik, hırs, benmerkezcilik. Bu yetersizlikler giderek *olumsuzhuylara* dönüşür. Örneğin korkaklık, acılık, sabırsızlık, kararsızlık, olumsuz huylar ve ruh halleri, uzun vadede *bedensel hastalıklar* olarak ortaya çıkabilir (“kendisine bedeni oluşturan ruhtur”).

Bu hastalıklar, aslında ruhun başlangıçta istediği durumu yeniden oluşturabilmek için kullandığı *düzeltilicidir*.

17

RENKLERİN DÜNYASI

Günlük yaşantımızda hepimizin renklerden etkilendiği bir gerçektir. Bulunduğumuz mekânlarda canlı renkler bize huzur ve neşe verirken, donuk ve kirli renkler sıkıntı verir.

Işık ve Renk

Renklerin gizemli dünyasını öğrenmek istiyorsak önce ışığın ne olduğunu anlamamız gerekir. Işık, şekli ve rengi oluşturan bir tür elektromanyetik enerjidir.

Güneş tarafından çeşitli dalga boylarında üretilen bu enerji, cisimlerden yansyıp, gözümüz tarafından algılandığında ışığı görmüş oluruz. Aslında çevremizde bulunan ve görebildiğimiz her şey ışığın yansımasıdır.

Işık bir cisme çarparak yansıma yapana dek, gözümüzle görebilme olanağımız yoktur. Renk ise ışığın ayrılmaz bir parçasıdır.

Işık, değişik dalga boylarına dönüştüğünde, emildiğinde veya kırıldığında çeşitli renkler ortaya çıkar. Bu tıpkı bir prizmayı güneş ışığına doğru tutmaya benzer.

Gökkuşağını oluşturan renkler, renk tayfının küçük bir bölümüdür. Gerçekte her rengin birçok tonu ve çeşidi vardır. Her rengin kendine has bir emme ve yansıtma özelliği mevcuttur. Cisimler ise güneş ışı-

ğını oluşturan renkleri kendi özelliklerine bağlı olarak emer ve yansıtır. Örneğin sarı bir elbise bütün ışığı emer, sadece sarı rengi ayırıp yansıtır. Biz de o elbiseyi sarı olarak görürüz.

Renk, bir ışık frekansının belli oranda yoğunlaşması sonucunda ortaya çıkar. Renkleri üç temel gruba ayırabiliriz. Birincisi; kırmızı, sarı ve mavinin bulunduğu ana renkler grubudur. İkincisi, bu üç rengin çeşitli kombinasyonlarda bir araya getirilmesi sonucunda oluşan gruptur. Örneğin: sarı + mavi = yeşil, kırmızı + sarı = turuncu, kırmızı + mavi = mor gibi. İlk gruptaki renklerle, ikinci gruptaki renklerin karıştırılması sonucunda ise, üçüncü grup renkler oluşur.

Renklerin bir başka özelliği ise, bilinç dünyamızın en derin noktalarına kadar uyarma gücüne sahip olmalarıdır. Her insanın renklere karşı verdiği tepki aynı değildir. Bir insana huzur veren mavi renk, bir diğerine soğuk ve itici gelebilir. Veya birine heyecan veren kırmızı, bir diğerine hüznün yükleyebilir. Onun içinde Türkçede bir deyim vardır: “Renkler ve zevkler tartışılmaz.” İnsanların renkten etkilenmelerini meydana getiren olgular, kişilik oluşumları, hayat koşulları ve bilinçaltında bastırılmış olan isteklerdir. Bazı insanlar hangi renkle barışık olduklarını bilirken bazıları ise bu konuda tamamen bilinçsizdir. İnsanlar renk seçerken o rengin kendilerine getireceği yararı veya zararı düşünmezler. Belirli özellikleriyle renkler, uyarıcı oldukları kadar çök-künlük yaratıcı, yapıcı oldukları kadar da yıkıcı, itici ya da çekici olabilirler. Ayrıca her renk, kendine özgü bazı tedavi edici ve dengeleyici unsur da taşır.

Renk Bilim Nedir? Nasıl Doğmuştur?

Tarihe baktığımızda eski Mısırlıların renklere ve renklerle yapılan şifaya çok önem verdiğini görebiliriz. Bu sebepten Karnak ve Teb gibi tapınaklarda renk kullanmışlar ve renk şifacılığını pekiştirmek için, renk salonları inşa etmişlerdir. Aynı şeyi kadim Hind ve Çin uygarlıklarında da görebiliyoruz. Oradaki şifacı din adamları da insanın yedi katlı doğası ile güneş tayfının yedi rengi arasındaki bağlantıyı temel alarak, bir renk bilim sistemi kurmuşlardır.

1670 yılında İngiliz fizikçi Isaac Newton, karanlık bir odada güneş ışığının önce bir delikten odaya girmesini sağlamış, sonra bu ışığın önüne bir prizma koyarak parçalanış halini bir beyaz perdeye aksettirerek, yedi rengi elde etmiştir. Newton, beyaz perde üzerindeki renkle-

rin bir sırayla dizilişine *Spektrum Solares* (Güneş tayfı) adını vermiştir. Daha sonra güneş ışığını meydana getiren renk tayfı üzerinde araştırmalarına devam ederek, renk bilimini, bir bilim dalı olarak ortaya koymuştur. Newton'dan sonra Chevreul, Helmholtz, Young gibi fizikçiler ve kimyagerler bu proje üzerine eğilerek çalışmaları hızlandırmışlardır.

Ancak günümüzde fizik ve metafizik alanında yapılan araştırmalar, renklerin bir terapi aracı olarak kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Bugün dünyada birçok psikolog ve psikiyatr renkleri terapi aracı olarak kullanmaktadır.

Renk Terapisi

Dünyanın her tarafında bilinen bir atasözü vardır. "Güneş giren eve doktor girmez." Işık, tabiatın bir ilacı ve en güzel tedavi aracıdır.

Işığın, insanlar ve bitkiler üzerindeki fiziksel etkilerini hepimiz biliyoruz. Kaynağını güneşten alan ışık, elektromanyetik enerjilerle doludur. Bu enerjiler dünyadaki doğal hayatı devam ettirirler. Bitkiler, güneşten gelen enerjiyi yapraklarında bulunan klorofil sayesinde yakalar ve karmaşık moleküllere dönüştürür. Bu da bitkinin canlılığının devamını sağlar. Bu olaya kısaca fotosentez diyoruz. İşte ışık ile hayat arasındaki bağlantı! Işık eksik ve yetersiz olduğu zaman, canlılar yeterli hayat enerjisini alamayacaklarından kendilerini sağlıklı, mutsuz ve sevgisiz hissederler. Renk terapisi, metabolizmada sağlıklı bir denge sağlamak için renk enerjilerinden faydalanma işlemidir.

Araştırmalar bize göstermiştir ki, insanda bedeni kuşatan elektromanyetik bir alan vardır. Buna aura veya enerji beden diyoruz. Bedenimizi bulut gibi saran bu enerji alanı ışık (renk), elektrik, ısı, ses, manyetik ve elektromanyetik etkilerle sürekli olarak etkileşimdedir. Ayrıca bu enerji alanı içinde yedi adet de, *chakra* adını verdiğimiz enerji dağıtım merkezi vardır. Chakralar bedene giren ve beden tarafından yayılan enerjilerin oranlarını düzenlerler. Ayrıca bedendeki fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal fonksiyonların yerine getirilmesi için gerekli olan enerjiyi emerek, bunları ihtiyaç duyulan bölgelere dağıtırlar. Her bir chakra ayrı bir renge sahiptir. Chakraların fiziksel bedene doğrudan bağlı oldukları tek yer salgı bezleri ve omurga sistemidir. Enerji merkezleri vasıtasıyla emilen enerjilerin vücuda yayılması, dolaşım ve sinir sistemlerinin yardımıyla gerçekleşir. Bu yolla tüm

organlar, dokular ve hücreler enerjilerden eşit olarak faydalanmış olurlar. İnsanı ayakta tutan bütün bu sistemler ve organlar, enerjiye (belirli renklere) karşı duyarlıdırlar.

İnsanın içinde bulunduğu duygusal değişiklikler (öfke, korku, negatif düşünceler vs) çakra'larda enerji dengesizliği meydana getirir. Burada, belirli bir rengin fazlalığı veya azlığı söz konusudur. Çakra'ların dengesiz çalışması fizik bedende hastalıkları oluşturur. Eğer bünyemizde herhangi bir denge bozukluğu başgösterirse, bazı renkleri veya renk kombinasyonlarını kullanarak, iç dengemizi tekrar kurabiliriz. Renklerin çevrelerine yaydıkları titreşimler, vücudun elektromanyetik ışınımıyla doğrudan bir etkileşim içindedirler. Söz konusu titreşimler çakra'lar tarafından emildikten sonra doğrudan omurgalara iletilirler. Omurgalara ulaşan bu enerji dolu titreşimler, sinirler yardımıyla gerekli organlara ve dengesi bozulan sistemlere taşınırlar. Böylece fiziksel rahatsızlıklara yol açabilecek olan duygusal ve zihinsel şikâyetler en aza indirilir.

Renklerle tedavi üzerinde çalışırken karşılaşılan en büyük sorun ise, ihtiyaç duyulan renklerin belirlenmesidir.

Her rengin bir de tamamlayıcı rengi vardır. Örneğin kırmızı-turkuaz; turuncu-mavi; sarı-mor; yeşil-macenta. Terapide renkler bazen tek başına bazen de tamamlayıcı renkleriyle birlikte kullanılır. Bu konu uzmanlık isteyen bir iştir. Çünkü renklerin bilinçsiz olarak kullanılması yarar yerine zarar da getirebilir. Renklerden en iyi şekilde yararlanmak istiyorsak mutlaka bir renk terapistine başvurmalıyız.

Bazı renkleri sever ve bazı renkleri ise itici buluruz. Tercihlerimizin neden böyle olduğunu hiç düşündünüz mü? Neden farklıdır ve neden adeta her insana özeldir.

İnsanın doğası her açıdan çok komplike olmasının yanında ihtiyaçlarına göre ve yaratılışına uygun birçok değişimi kendi içinde barındırmaktadır. Her insanın sevdiği, hatta kendisiyle özdeşleştirdiği renkler vardır.

Renkler bizim için hem tedavi amacıyla ve hem de kendi kişilik özelliklerimizin tespiti açısından önemlidir. Bugün artık ülkemizde son yıllarda renk terapisi giderek yaygınlık kazanmaya başlamış ve bu yolla insanın enerji bedeninde ihtiyacı olduğuna karar verilmiş bölgelerine zihinsel yöntemlerle ve daha başka metodlarla bu renk terapileri yapılmaya başlanılmıştır. Sadece ihtiyacı olduğuna karar

verilmiş bölgelere uygulanılmasının dışında insan aurasının düzeltilmesi, beyinde alfa dalgası hakimiyetinin oluşturulması, sindirim sorunlarının tedavisinde, zihinsel performansın artırılmasında, kişinin psikolojik ve ruhsal dengesindeki dalgalanmaları ortadan kaldırmak amacıyla kullanımı hızla artmaktadır.

Renklerin Şifadaki Anlamları ve Tercih Edilme Sebepleri

Her renk bedendeki bazı rahatsızlıkları ortadan kaldırmak için kullanılma potansiyeline sahiptir. İyileşmenin sayısız farklı yolundan sadece birisidir renkler ve aslında en doğalıdır da. Kullanmayı bilmeli ve bunu bilimsel gerçeklikleri göz ardı etmeksizin yapmalıdır. Renkleri değerlendirmeyi becermek ve olabildiğince onların gücünü şifayı elde etmekte kullanmak için insanın sessiz ve sakin, rahatsız edilmeyeceği bir ortamda sadece zihnini kullanması yeterli olmaktadır. Başlangıçta teknik her ne kadar kolay olsa da belki uygulayıcının kendisini yaptığı işe tam konsantre edememesine bağlı olarak iyi sonuçlar alınmayabilir. Uygulamaya devam edildikçe birçok insan oldukça anlamlı sonuçlar elde etmekte gecikmez ve renklerin şifa verici etkisini deneyimleme imkânına kavuşur.

Uygulamanın pratik olarak anlatımı bir başka yazının konusudur. Biz şimdilik renklerin ne anlama geldikleriyle ilgili sizlere kısaca bilgiler vermek istiyoruz.

Kırmızı: Dolaşımı bozulmuş dokulardaki dolaşımı düzenlemek ve soğuk vücut bölgelerini ısıtmak için kullanılır. Kırmızı renk yaşam görevimiz düzeyinde tutku ve güçlü duygularımızın kaynağıdır. Pembeyle karışıksa aşk, parlak kırmızı ise hareket halindeki öfke, koyu kırmızı bastırılmış öfke, kırmızı-turuncu karışımı ise cinsel tutkuyu ifade eder.

Kırmızıyı diğer renklere göre öncelikli olarak tercih edenlerde; güçlü bir kişiliğe sahip olmak, cinsellik dahil her alanda enerjik ve cüretli davranarak kendini, ama topluma, ama partnerine kabul ettirmek gibi davranışların yanında, kısmi bir zorbalık, çevresindekilerle yumuşak ilişkiler kuramama, diplomatik davranamama ve dilini çok sivri kullanma gibi özellikleri de taşıması söz konusudur.

Turuncu: Cinsel potansiyeli artırır ve bağışıklığı güçlendirir. Yaşam görevimiz düzeyinde hırslımızın ifadesini bulduğu renktir. Bedendeki genel enerji dağılım düzeyini hızlandırır. Yorgunluğa, depresyona, bağırsakların verimli çalışmasına ve uykusuzluğa iyi gelir.

Turuncu dışa dönük, heyecan ve mutluluk verici, dinamik, dikkat çekici, çarpıcı ve iç açıcı bir renktir. Kırmızıdan sonraki en sıcak renk olan turuncu gösterişin ve şatafatın rengidir, fakat kırmızı kadar rahatsız edici değildir.

Turuncu rengi seven insanlar genellikle dışadönük, hareketli, neşeli ve sosyal ilişkileri kuvvetlidir. Bazen de gösterişe yatkınlık, sürekli haklı olma ve üstün gelme isteği görülebilir.

Turuncu renk metabolizmayı hızlandırır. Canlılık, cesaret ve güven verir. Zihni harekete geçirir. Pankreas, böbrek, dalak sorunları, karaciğer hastalıkları ve mide ülserine karşı faydalıdır. Romatizma şikâyetlerini azaltmaya yardımcı olur. Emziren anneler için de faydalıdır.

Turuncu renk kullanıldığı ortamlara neşe ve canlılık verir. Bundan dolayı çocuk odalarında, mutfakta ve yemek odasında kullanılabilir. Çalışma odası, dinlenme mekânları ve yatak odası için çok uygun değildir.

Bu renk çok çabuk dikkat çeker. Eğer bir üründe portakal rengi kullanılıyorsa 'bu ürün herkes içindir' mesajı verilmektedir. LC Waikiki ürünlerinde de gözlemlenebileceği gibi küçük çocuklar için yapılmış olan oyuncaklarda ve kıyafetlerde portakal rengi sıklıkla kullanılır. Ve insanlar bu rengin olduğu yere çok çabuk ve rahatça girebilecekleri hissine kapılırlar. Bu renk bulunduğu grubu sayıca olduğundan büyük, çok ve daha cana yakın gösteren bir özellik taşır.

Sarı: Dağınık ve sisli bir beyni temizlemeyi ve doğrusal zihin işlevlerini güçlendirmeyi sağlar. Sindirim sisteminin gücünü artırır. Yaşam görevimizdeki sarı renk zekâmızı ifade eder. Karaciğeri güçlendirir, baş ağrılarına ve migrene karşı etkilidir.

Sarı, ışığın, sevincin, üretim ve verimliliğin rengidir. İnsana sevinç ve coşku verir. İlham vericidir. Bilgiyi ve bilgeliği ifade eder. Mutfak için oldukça uygundur.

En parlak renk sarıdır. Sarı renk sıcak bir renk olmakla birlikte, yeşile kaçan tonları soğuk bir renk gibi algılanır. Bu nedenle sarı canlılık ve neşenin rengi olduğu kadar, hüznün ve sonbaharın da rengidir. Bu iki zıt etkiyi de içinde barındırdığı için insanda duygu ve zihin karışıklığına neden olabilmektedir. Fazla ilham verici olduğu için zihin karışıklığına neden olabileceğinden çalışma odalarında kullanılması tavsiye edilmez. Ayrıca dinlenme mekânları için de uygun bir renk değildir.

Sarı renk aynı zamanda geçiciliği de ifade eder. Çok dikkat çekici olması ve geçiciliği ifade etmesinden dolayı taksilerde en çok kullanılan renktir.

Sarı midenin ve sindirim sisteminin de rengidir. İştahı açar, hazımsızlığı ve sindirim sistemi rahatsızlıklarını önlemeye yardımcı olur. İştah açıcı etkisiyle özellikle iştahsız çocuklar için faydalıdır. Vücuttaki zehirli maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını kolaylaştırır ve kanı temizler.

Sarı renk zihin faaliyetlerini artırır ve insana cesaret verir. Bu nedenle sorumluluk ve yönetim gerektiren işlerde başarılı olan birinin sarı rengi seviyor olmasına şaşırmamak gerekir. Sarı rengi seven insanlar ilgi çekmekten ve her şeyin kendi kontrollerinde olmasından hoşlanırlar. İşlerin kendi kontrollerinden çıkmasına ise tahammül edemezler.

Sarı rengi öncelikli olarak tercih edenlerin, bağımsızlıklarına önem verdikleri, başkalarına danışmadan büyük tasarılar kurdukları, yeniliklere çok düşkün oldukları, etki altında kalmaktan hoşlanmadıkları, sık sık coştukları ancak bu coşkunun kısa süreli olduğu, bu nedenle de gerek duygusal gerekse maddi yaşamında savurganlıklara neden olabilmeleri söz konusudur.

Yeşil: Tüm bedenimiz için genel dengeleyici ve şifacı olarak etki eder. Düşünce ve duygulanım değişikliklerini kısmen stabil edici etkisi vardır. Psikolojik rahatsızlıklarda, uykusuzluk ve uyumsuzluklarda kullanılır.

Yeşil, tabiata hâkim olan renktir. İnsana huzur verir ve rahatlatır. İç açıcı ve güven veren bir renktir. Aynı zamanda umudu, yeniliği, gençleşmeyi ve yeniden canlanmayı çağırıştırır. Paylaşım, cömertlik ve uyumun rengidir.

Yeşil rengi seven insanlar genellikle üretken, çevresiyle uyumlu, içten ve doğayı seven insanlardır. Aynı zamanda hareketlerinde dengeli ve düzenlidirler.

Yeşil renk, üretkenliği arttıran etkisiyle özellikle mutfak için uygundur. Hastanelerde de hastaları rahatlatmak için kullanılması faydalı olur. Girişlerde yeşil renk kullanılması girilen ortama güven duymaya ve rahatlamaya vesile olur.

Yeşil renk insanı rahatlatır ve huzur verir. Gözleri dinlendirir. Verem ve kalp hastalıklarına karşı faydalıdır. Mide rahatsızlıklarına karşı direnci artırır. Zehirli maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasına

yardımcı olur. Sinirleri destekler. Hücrelerin yenilenmesini ve onarılmasını sağlar.

Olumsuz etkileri olarak, aşırı rahatlama sonucu umursamazlık, yorgunluk hissi ve tembelliğe, ayrıca kıskançlığa neden olabilmesi sayılabilir. Çalışmaya yatkın olmayan, yani tembel kişilerde tembelliği daha da arttırabileceği için bu kişilerin çalışma ortamlarında yeşil rengin hakimiyetinden kaçınmak faydalı olacaktır.

Yeşil rengi tercih edenler yeniliklere ve yaratıcılığa hayranlık duyar ve yaratıcı bir insan olmaya çalışırlar. Kolay elde edilen şeylerdense zor elde edilen başarıların peşinden koşmayı tercih ederler. Toplumda geniş bir çevre edinmeyi isterler. Öncelikle kendi düşüncelerinin, değer yargılarının ve görüşlerinin doğruluğuna inanırlar.

Mavi: Sakinleştiricidir. Yaşam görevimiz düzeyinde hassasiyetimizi ve öğretici yönümüzü temsil eder. Konuşma kabiliyetinin, yani insanın özellikle iletişim yeteneğinin güç aldığı renktir. Sinir sistemini ve bedenin hararetini azaltıcı, algılama yeteneğini geliştirici özelliği vardır.

Mavi yeryüzünde en çok karşımıza çıkan renklerden biridir. Gökyüzü ve denizler buna en güzel örnektir. Mavi gökyüzü ve deniz; özgürlüğü, huzuru ve sonsuzluğu ifade eder. Mavi renk durağan ve çok göze batmayan bir renk olduğu için özellikle arka fonlarda kullanılabilir. İnsana rahatlık ve huzur veren, dinlendirici bir renktir.

Mavi rengi seven insanlar genellikle sakin, düzenli, güvenilir, sadakat sahibi, barışçıl ve içe dönüktür.

İnsanı sakinleştirici etkileri vardır. Bu nedenle bazı okullarda mavi renk kullanılmaktadır. Dinlenme mekânları ve yatak odası için de uygundur. Sakinleştirici etkilerinden dolayı çalışma mekânlarında kullanılmamalıdır.

Mavi renk gözleri ve sinirleri rahatlatır. Göz hastalıklarına ve stres, sinirsel baş ağrısı ve migrene karşı faydalıdır. Guatr, boğaz ve bademcik ağrısı gibi boğaz hastalıklarında mavi renk tedaviyi destekler. Kızamık, boğmaca gibi çocuk hastalıklarında etkilidir. Diş çıkaran çocukları rahatlatmaya yardımcı olur. Sakinleştirici ve kan akışını yavaşlatıcı etkileriyle tansiyonu düşürür. Bu özelliğinden dolayı yüksek tansiyonda ve ateşli hastalıklarda faydalıdır.

Mavi çok yoğun olarak ya da koyu tonlarda kullanılırsa insana sıkıntı verebilir. Açık mavi ise buzu çağrıştırır ve insanda soğukluk ve yalnızlık hissi uyandırabilir. Mavi güvensizliğe, aşırı duygusallığa ve tembelliğe neden olabilir. Bundan dolayı karamsar kişiler için uygun bir renk değildir.

Mavi rengi diğer renklere göre öncelikli olarak tercih edenler; çocuklarını çevresinde bulunanlarla paylaşmak, bulunduğu ortamlarda yumuşak ve yakın ilişkiler kurmak arzusundadırlar. İlişkilerinde insanlara çabuk yaklaşmakta ve onlara aşırı derecede candan davranırlar. Herkesin hakkını almasını arzular ve sağlam bir adalet duygusu taşırlar.

Hatalı bir iş yaptıklarında, bu durum tatlı bir dille kendisine söylenilince olgunlukla kabul eder ve bu yanlışlarını düzeltmeye çalışır. Düşünmeyi, düşler kurmayı ve zaman zaman da yalnız kalmayı sever.

Mor: Kişinin ruhsal dünyasıyla bağlantı kurmasına yardımcı olur. Çivit mavisi imgelemeyi arttırarak zihnimizin açılmasını sağlar. Yaşam görevimizde mor ruhla derin bağlılığı ve çivit mavisi ise ruhla derin bağlılığa gidişi temsil eder. Korku ve kaygının azaltılmasında (anksiyete tedavisinde) kanın temizlenmesi amacıyla kullanılmaktadır.

Mor, zenginliği, asalet, lüks ve ihtişamı çağrıştıran bir renktir. Özellikle açık tonları rahatlatıcıdır. Hayal gücünü arttırarak şevk ve ilham verir. Konsantrasyonu arttırır.

Mor rengi seven insanlar genellikle, ruhsal dünyası ön planda olan ağır başlı ve asil ruhlu kişilerdir. Duyarlılıkları fazla olduğu için sanat dallarında başarılı olma ihtimalleri daha fazladır.

Mor renk vücuttaki hormonları ve salgı bezlerinin çalışmasını da etkilemektedir. Özellikle sara, menenjit gibi beyin hastalıklarında tedaviyi destekler. Eklem iltihaplarına karşı faydalıdır. Ayrıca kanı temizler ve akciğer, karaciğer, kalp ve böbreklerin çalışmasını düzenlemeye yardımcı olur.

Mor renk, kullanıldığı tona göre farklı etkiler gösterebilir. Morun açık tonları olan lavanta, leylak gibi renkler ilham verici etkileri için çalışma odalarında tercih edilebilir. Beyinsel faaliyetleri ve sanatsal düşünceyi arttıran mor, özellikle sanatçıların çalışma ortamları için uygun olabilir.

Mor renk, açık tonlarda ilham ve güven verici etki gösterirken, özellikle koyu tonlarda, mor rengin insanda meydana getirdiği asalet duygusu bazı insanlarda küstahlık, kabalık ve hatta kavgacı bir yapıya da neden olabilecek şekilde etki gösterebilir. Hüzün, üzüntü ve depresyonu çağrıştıran etkileri de vardır. Özellikle koyu tonlarda, bilinçaltını etkileyerek insanda korkuya ve hüznə neden olabilen mor renk, belki de bu yüzden, intihar edenlerin en çok sevdiği renk-

lerden biridir. Bu nedenle depresyona yatkın kişilerin, ruhsal sorunu olanların, alkoliklerin ve madde bağımlılarının olduğu ortamlarda kullanılmamalıdır.

Mor rengi birincil renk olarak beğenenlerin yaşamlarında aşk önemli bir yer tutar. Sevmekten, seilmekten, iltifattan ve kendilerine karşı ince ve kibar davranılmasından hoşlanırlar. Güzel ve çekici olmayı arzularlar. Başkalarını kolaylıkla etkileyebilirler. İnsanlara karşı gösterdiği samimiyet ve içtenlik çoğu zaman yüzeysel de olsa, kendilerini kabul ettirmek için, çevrenin görüş ve değer yargılarından dışarıya pek çıkmıyor gibi gözükürler.

Beyaz: Acılarımızı almak ve yerine barış ve huzur getirmek için önemlidir. Bütün renkleri içerisinde barındıran beyaz renk saflığın ve temizliğin simgesidir. Soğukkanlılığı, asaleti, masumiyeti, istikrarı ve devamlılığı temsil eder. Huzur ve güven verir. Düşünce gücünü artırır. Aynı zamanda insana hüznü veren, dertlerini ve sıkıntılarını hatırlatan bir yanı da vardır. Belki de bu yüzden Çinliler beyazın matem rengi olduğuna inanırlar.

Beyaz renkle boyanan mekânlar daha geniş ve ferah olarak algılanır. Bu etkisinden dolayı, özellikle banyo, mutfak gibi dar mekânlar ile misafir odaları için uygun bir tercih olabilir. Bütün renklerle uyum sağlayan, tamamlayıcı ve dengeleyici bir renk olarak diğer mekânlarda da rahatlıkla kullanılabilir. Işığı yansıtan beyaz renk, az ışık alan mekânlar için de uygundur.

Temizliği ve sağlığı çağrıştırdığı için, beyaz renk hastaneler ve ilaç firmaları tarafından çok sık kullanılır. Neredeyse bütün ilaç kutuları beyaz renktedir.

Beyaz renk giyenler daha istikrarlı, güvenilir ve temiz olarak algılanırlar. Ayrıca insanı daha genç gösterir.

Beyaz rengi seven insanlar genellikle temizliği, aydınlığı ve düşünmeyi seven, hayal dünyası geniş, soğukkanlı ve uzlaşmacı kişilerdir.

Beyaz renk insan sağlığı üzerinde de etkilidir. Bu nedenle akciğer ve bağırsak hastalıkları ile şeker hastalığının tedavisinde beyaz renkten faydalanılabilir.

Pembe: Kırmızı ile beyazın birleşmesiyle elde edilen pembe renk, kırmızı gibi canlılık verir, ama daha yumuşaktır. Mavi renk erkeklerin, pembe ise bayanların rengi olarak bilinir. Neşe ve mutluluk veren bir renk olan pembe aynı zamanda hayallerin ve aşkın rengidir.

Pembe kız çocuklarının rengidir. Saflığı ve sevimliliği çağrıştırdığı için kız çocukları en çok pembe renklerle bezenir. Bu nedenle özellikle kız çocuklarının odalarında kullanılabilir. Sakinleştirici etkilerinden dolayı hapisane ve uyuşturucu tedavi merkezlerinde kullanılmaktadır. Ayrıca rahatlatıcı etkisinden dolayı, müşterilerin pembe giyen kasiyerlere daha rahat ödeme yaptıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle pek çok mağaza ve markette kasiyerler pembe giymektedir.

Çalışma ortamları için çok uygun bir renk değildir.

Pembe renk kişide olumlu duyguların oluşmasına yardımcı olur. İnsanı sakinleştirir ve vücudu rahatlatır. Sinir ve böbrek hastalıkları ile epilepsi (sara) hastalığının tedavisinde kullanılmaktadır.

Pembe rengi seven insanlar, ki bunlar genellikle kadınlardır, duygusal, neşeli, sorumluluklarının bilincinde ve biraz ürkektir, fakat çekingenliklerini fazla belli etmezler.

Kahverengi: Kahverengi toprağın ve doğallığın rengidir. Ciddiyet, dayanıklılık, sadelik, dostluk ve metanetin sembolü olarak kabul edilir. Toplum içinde rahatlığı sağlar. Sosyal denge simgesidir. Zihin üzerinde etkilidir. Çok dikkat çekmeyen bir renktir.

Kahverengi giyen insanlar özellikle toplum içinde rahattırlar. Karşısındaki insanda da resmiyetten uzak, rahat bir havaya neden olur. Kahverenginin verdiği bu rahatlık ve paylaşma isteği konuklarında rahatlık isteyen televizyon programcıları tarafından kullanılmaktadır.

Kahverengiye seven insanların tenleri genellikle hassas ve duyarlıdır. Duygusal yönleri ağır basar. Kendilerini güvende hissedecekleri tanıdık ortamlara ihtiyaç duyarlar. Sakinliği ve sadeliği severler, fakat yalnızlıktan hoşlanmazlar.

Kahverengi, bulunduğu ortamda insanın hareketlerini hızlandırır. Bundan dolayı, hızlı yemek yenilen hazır yemek salonlarında kahverengi tercih edilir. Zeminde kahverengi kullanmak toprağın güvenliğini hissettirir. Bu nedenle resmiyetten uzak, rahat ve güvenli bir ortam oluşturmak istenen mekânlarda tercih edilebilir.

Özellikle toplum içinde rahatlık ve güven verir. Zihni faaliyetleri destekler. Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri için faydalıdır. Ayrıca çocuklarda yardım sever olmayı ve yaptığı işi sağlamlaştırmayı teşvik eder.

RENKLERLE TEDAVİ: SİZE HUZUR VERECEK VE SİZİ MUTLU EDECEK RENGİ ÖĞRENMEK İSTER MİSİNİZ?

Yeşil sakinleştirir, mavi huzur verir, sarı ise enerji sağlar. Renklerle ilgili bilmediğimiz çok fazla şey var aslında. Artık çağımızda doğal terapilerde renklerin gücü kullanılıyor. Ve bedenin dengesini sağlama-
dan tutun, ruhsal rahatsızlıklara kadar birçok alanda renkler derman olabiliyor. Tatil beldelerinde ve SPA merkezlerinde buna önem veriliyor. Yıllar önce dünyaca ünlü Alman kökenli akupunkturist Dr. Felix Mann'ın kliniğinde konuk olduğumda renklerin etkileyici gizemini orda yaşamıştım. Bekleme salonundan, muayene odasına, oradan da tedavi odasına hem renklerin özelliğini hem de arkada çalan fon müziğinin ahengini hissetmiştim.

Her gün üzerinize giydiğiniz giysilerle ilgili olarak, onların size “yakışıp yakışmadığını” söyleyen dostlarınız aslında farkında olmadan o giysinin renkleriyle ilgili yorum yaparlar. Kırmızı bir bluz giymişseniz, “Seni açmış” diyebilirler. Üzerinizde mavi varsa, “teninle uyum sağlamış” gibi bir yorum yapabilirler. Ve bütün bu yorumlar esas olarak renklerin yansıttığı o enerjiden kaynaklanıyor. Yani seçtiğiniz renkler bir anlamda sizin ruh halinizi de yansıtıyor. Doğal bir ortamı özleyip, “bir kafamı dinleyemedim” diye hayıflandığında aslında hep “masmavi bir deniz” düşler pek çok insan. Yani dikkatinizi çekerim; asıl olarak düşlenen denizin “masmavi” olana...

“Doğal terapi önemli bir tamamlayıcı tıp uygulamasıdır.”

Sonuç olarak, bir yemyeşil doğa parçasını da seyretsek, bir deniz kenarının bize “iyi geldiğini de söylesek, burada bir “doğal terapi” söz konusu... Yeşil rengin insanı rahatlatıldığı, morun dengeyi gerçekleştirdiği, denizin mavisinde ise huzurun bulunduğu gibi tanımlamalar, renklerin anlamını ve etkisini kendine iş edinmiş uzmanlar tarafından uzunca bir süredir ifade ediliyor. Artık “renk terapisi” birçok uzmanın kullandığı bir yöntem. Bunların en etkin tıbbi kullanımda yer alan ise ünlü biyofizikçi değerli dostum olan Dr. W. Ludwig'in geliştirmiş olduğu Color-Punctur'dur. Renk tedavisinin en etkin ve güvenli olarak uygulanması ancak bu cihazla mümkündür.

Color-Punctur sistemi renklerin dalga boylarının manyetik sinyal aracılığıyla bedenın belli noktalarına verilmesidir. Yeni tanışmalar-da şuna da dikkat ettiniz mi, bilmiyorum: İlk karşılaşmalarda insanın karşı tarafa yaydığı enerjisinin başaktörü de renk! Dolayısıyla ilk randevuda, karşısına simsiyah elbiselerle gelen bir insanın daha ilk dakikadan itibaren huzursuzluğunu anlayabiliyor bir renk terapisti. Çünkü siyah genellikle (Baştan ayağı simsiyah giyilmişse eğer) karamsarlığın da rengi.

Doğru renklerin ruhsal ve fiziksel olarak sağaltıcı ve tedavi edici etkisi var!

Peki, “renk terapisi” nedir? “Bedenimizin metabolizmasında sağlıklı bir akış sağlamak ve birtakım dengesizlikleri ortadan kaldırmak için renklerden yararlanma.” Özü bu renk terapisinin. Renklerin insana verdiği farklı enerjileri var ve renk terapistleri bu “enerjilerin” farkında. Aslında bizler de, aldığımız bir hediye ya da taktığımız bir takıda renk seçerken farkında olmadan ruh halimizi yansıtıyoruz. Elimizin gittiği rengin bir anlamı var çünkü. Renkler sadece ruhsal anlamda iyi gelmiyor, birçok hastalığı sağaltmada da enerjilerinden yararlanılıyor. Bazı uzmanlar bedenın hasta bölgesine renkli ışık vererek kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamayı amaçlıyor.

Çakraları etkiliyor.

Kendine özgü bazı iyileştirici özellikleri bulunan renkler doğrudan çakralarımızı da etkiliyor. İnsan bir takım ruhsal sorunlarla boğuştuğu anda, ilk önce çakraların bloke edildiğini söylüyor uzmanlar. Dolayısıyla denge sorunu bulunan bu noktalar birçok hastalığa neden oluyor. Çakralarda enerji blokajları meydana geliyor bu durumda. İşte, renkler buna son verecek bazı olumlu etkiler sağlıyor. Renk terapisiyle bedenın bozulan dengesi değiştirilebiliyor. Uzmanlar bu sağaltım sırasında renklerin etrafa bir “titreşim” yaydığını belirtiyorlar.

Renk gözlüğüyle tedavi;

Bedenimizin “elektromanyetik yapısı”nı, renklerin doğrudan etkilediğini vurguluyorlar. Amerika’da yaşayan değerli hocam Prof. Dr. F. Herget’in yetiştirmiş olduğu, dünyaca tanınan arkadaşım Dr. Dietrich Klinghardt renk gözlüğü hakkında en kapsamlı çalışmaları yapmış olan bir meslektaşımıdır. Klinghardt: “Renklerden yayılan tit-

reşim, bedenimizdeki elektromanyetik yapıyla etkileşim halindedir. Renklerin titreşimleri çakra'lar tarafından emilir. Sonra, omurgalara iletilirler. Omurgalara ulaşan titreşimler, sinirler yardımıyla ihtiyacı olan uzuvlarımıza ve denge sorunu olan sistemlere taşınırlar. Bu akışın ardından, bedenin duyusal ve zihinsel şikâyetleri azalır" demektedir. 2012 Haziran ayında İstanbul'da gerçekleştirmiş olduğum 4. Uluslararası Nöralterapi Kongresinde konuklarım arasında olan Klinghardt en etkili çakra tedavisinin Ludwig'in geliştirmiş olduğu Color-Punctur olduğunu belirtmiştir.

Renk terapisi çok farklı yöntemlerle gerçekleştiriliyor. Son yıllarda çok gelişme gösteren bu terapide, bazı merkezlerde yardımcı bir alet kullanılıyor. "Renk gözlüğü" adı verilen bu aleti ilk kez Ruslar bulmuş. Gerçek gözlüğe biraz benzeyen bu aleti gözlük gibi gözünüze yerleştirdiğinizde, bedenin gereksinimi olan renk veya renkler belirlenebiliyor.

Hangi renk ne ifade ediyor?

Yeşil

Bazı insanların doğaya olan tutkusu yeşilin sakinleştirici özelliğine bağlanır. Sinir sistemini dengeler, bedenin ritmik düzenini koruyucu etkisi vardır. Dostluk ve ümidi simgeler. Kalp rahatsızlıklarında, tansiyon yüksekliğinde ve yorgunluk hallerinde yeşil renk tedavi amaçlı olarak kullanılır.

Sarı

Sarı rengin ise insandaki iyimserlik ve kendine güven duygularını artırdığını klinik gözlemlerimden biliyorum. Bu rengin verdiği enerjiyle, kişinin zihinsel faaliyetlerinin artacağı söyleniyor. Moral bozukluğuna da iyi geliyor. Sindirim, mide, bağırsak ve mesane rahatsızlıklarının tedavisinde terapistler sarıyı devreye sokuyor. Altın sarısı tonlarının ise zihin üzerinde olumlu etkiler sağladığı belirtiliyor.

Kırmızı

Canlı ve cıvıl cıvıl bir ruh halinin rengi. Kırmızı yoğun bir enerji yayıyor etrafa çünkü. Bu enerji nedeniyle, insanların fiziksel anlamda aktivitesi artıyor. Bazı renklerin temsil ettiği olumsuz özellikler de

bulunabiliyor. Kırmızı aynı zamanda böyle bir renk. İntikamı, kini de temsil edermiş örneğin! Akıl almaz bir cesarete ve seksi duygulara da etki edebilirmiş. Aşırı kullanıldığı zamanlarda birtakım duygusal denge-sizliklere de neden olabiliyor. Kan dolaşımını artırma etkisi olduğundan dolayı metabolizma sorunu yaşayanlar için uygun bir renk.

Turuncu

Hem bilgeliği hem de dinseliliği simgeliyor bu renk. Neşenin ve bilgeliğin sembolü olduğu kadar sosyalleşme duygularına etki eden bir renk. Aman onu da aşırı kullanmayın sakın. Çünkü sinir sistemini olumsuz etkileyebilir turuncu. Turuncunun genellikle yeşil ve mavinin tonlarıyla birlikte kullanılmasını tavsiye ediyorum. Sindirim sistemi hastalıklarında kullanılan turuncunun ruhsal açıdan da iyileşme yaratan bir özelliği var.

Lacivert

Lacivert ise insanı yatıştıran bir etki taşıyor. Bunun nedeni mavinin tonu olması. Mavinin diğer koyu tonları da insanda olumlu etki yaratır. Bedensel ve ruhsal yakınmaların sağaltılmasında lacivert oldukça etkilidir. Yatıştırıcı özelliğinin yanı sıra insanın yorgunluğunu alan, dinlendiren özelliği de bulunuyor.

Mor

Mor “denge” demektir. Bu renk denge için bire birdir. Ruhsal ve fiziksel anlamda enerji dengesizliği söz konusu olduğunda mor devreye sokulur. Sağlıklı bir denge yaratmasının ötesinde, eklem iltihabı sorunları yaşayanlar için de morun iyileştirici özelliği buluyor.

Mavi

Mavinin mutluluğun rengi olduğunu biliyor musunuz? En bunalmış anlarda “mavi” bir denizi seyretme isteği kimde yok ki. Mavi, insanın enerjisini dengeleyen bir özelliğe sahip. Bu rengin enerjisi bunlarla sınırlı değil. Sanatsal duyguları harekete geçiriyor ve sanatçılara ilham sağlamakta da fayda sağlıyormuş. Solunum yollarını da olumlu etkilemekte. Bu rengin, tansiyon yüksekliği sorunu yaşayanlarda olumlu etki yarattığını ve tansiyonu düzenlediğini biliyorum.

Color-Punctur

Çok fonksiyonlu, en iyi iğneden de iyi akupunktur ve manyetik alan cihazı

Kanıtlanmış ve güvenilir tamamlayıcı tıp yöntemlerini bir sistemde birleştiriyor.

Renk ve ışık, akupunktur, atımlı manyetik alan, eksojen ve endojen bioenformasyon, ayrıca regülasyon ve bioresonans terapilerini Color-Punctur ile uygulayabilirsiniz.

Yeni neslin yüksek mikroelektronik standartlarını karşılamaktadır. elektrikli-akupunktur ölçeğine sahiptir. Altı kutuplu MAGNETO-Licht-griffel aracılığıyla kolay ve güvenilir bir şekilde akupunktur noktalarını net olarak tespit ederek görsel ve sesli geribildirim verir (EA-Seviye olarak da bilinir). Size sadece tedaviyi uygulamak kalır.

Sadece Color-Punctur elektrikli ışık ve akupunktur cihazı olarak ayrıca atımlı manyetik alan ile endojen ve eksojen biobilgilerini aktarabilmektedir.

Color-Punctur çok yönlüdür!

Tamamlayıcı tedavi konseptin tüm taleplerini karşılar!

Regülasyon blokaajlarını çözer ve enerji dengesini yeniden düzenler!

Color-Punctur kanıtlanmış ve güvenilir tamamlayıcı tıp yöntemleri olarak bilinen: Renk-Işık, akupunktur, atımlı pulsatif manyetik alan, eksojen ve endojen biyoenformasyon ve ayrıca regülasyon ve biyorezonans terapilerini bir cihazda birleştiren sistemin adıdır.

Biofotonlar: Hücrelerimizin Işığı

Color-Puncturun çalışma sisteminin temeli, atımlı manyetik alana seçilen rengin solar frekansını modüle ederek bir manyetik iletişim üzerinde beden yer alan sinir çıkış noktalarına veya akupunktur noktalarına iletmesidir. Elektromanyetik frekans spektrumları hücrelerin içi-

ne ulaşarak vücuttaki her noktaya görünebilir ışıktan daha derinliğe nüfuz etmektedir. Bu Color-Punkturu diğer renk-tedavi cihazlarından ayıran belirgin bir faktörüdür!

Bedenimizde molekölaltı düzeydeki iletişiminin elektromanyetik sinyaller, yani biofotonlar yardımıyla gerçekleştiğini biliyoruz.

Biofotonlar bir tür “kablesuz bilgi ağı” halinde olup hücre aktivitelerini yönetirler.

Onlar hücrelerimizin ışığı ve biyoenerjik düzeyde organizmamızın kendisinin düzenlenmesinin temelini oluştururlar.

12 renk ve bunların karşılığından oluşan manyetik alan frekansları arasında seçim yapabilirsiniz. (Renk tablosuna bakınız.)

NR	Renk Adı	Renk	Karşı Frekans HZ ile
1	Kırmızı		19
2	Kırmızı-Turuncu		18
3	Turuncu		17
4	Sarı-Turuncu		15
5	Sarı		12,5
6	Sarı-Yeşil		11,5
7	Yeşil		9,5
8	Turkuaz		8,5
9	Mavi		7,8
10	Mavi-Mor (Lacivert)		6,5
11	Mor		3,3
12	Mora		3,0

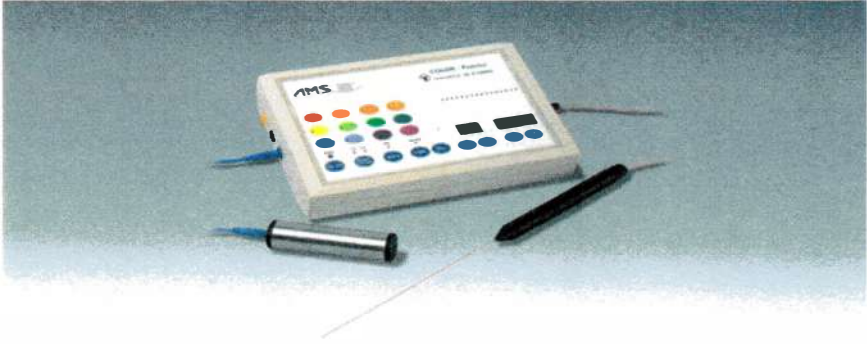
Color-Punctur'un diğer renk-ışık, yumuşak/düşük lazerlerden farkı kendine özgü ve kompleks bir frekans spektrum oluşumudur.

Oniki rengin frekans spektrumu, atımlı manyetik alan, amplitüd modülasyonu ve 3 biyolojik normalin frekans yelpazeleri. Ayrıca bu frekans spektrumu taşıyıcı dalga olarak kullanarak endojen ve eksojen bioenformasyonları modüle edilebilmektedir.

Bu terapi modeli organizmanın dört iletim kanalının hepsine birden aynı anda etkileme imkânını sunar:

- Meridyen sisteminde ışık taşınması (enerji)
- Dijital sinir sisteminde soliton taşınması (bilgi)
- Kan dolaşımında madde taşınması (moleküller)
- Analog doğrusal akım sisteminde şarj taşınması (iyonlar)

Terapist, bu dört iletim kanalının tümünde aynı anda etki edebilmesi ve çalışabilmesi sayesinde, kanıtlanmış çeşitli doğal tedavi yöntemlerini tek bir tedavi modeli içerisinde birbiriyle kombine etme imkânına sahiptir.



18

DR. SCHÜSSLER TUZLARI (MİNERALLERİ)

Bu kitapta tuz bölümünde kısaca değinmiş olduğum Dr. Schüssler Mineralleri 130 yıl önce Alman Doktor Wilhelm Heinrich Schüssler tarafından keşfedilmiştir. Alman bir homeopat doktor olan Schüssler, krematoryumlarda insan dokuları üzerinde yaptığı çalışmalarda, insan yaşamı açısından çok önemli olan bu mineral tuzları keşfetmiştir. Her dokuda farklı oranlarda bulunan bu tuzların hangi dokulara özel olduğunu keşfederek dokuların sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesini sağlamıştır.

Dr. Schüssler homeopati bilgisinden yararlanarak bu mineral tuzları özel dilüsyon ve formlarda üretmiştir. Burada seyreltmenin amacı, hücrelerin kullanabileceği veya başka bir deyişle hücreye kolayca girebilecek dozu elde etmektir. Yani seyreltilerek elde edilen madde yoğunluğu hücrelerde olması gereken yoğunluktur. Bu şekilde vücudumuza giren doğru dozajdaki mineral tuz hücrelerdeki blokajı ortadan kaldırmaktadır. Böylelikle vücutta biyokimyasal denge kurularak eski sağlığına kavuşması sağlanır.

Biyolojik dengenin değişmesi ve buna bağlı olarak insan biyokimyasının bozulduğu çağımızda Dr. Schüssler tuzları büyük bir popülarite kazanmıştır.

Bütüncül bir tedavi şekli olan Dr. Schüssler tuzları vücudumuz için gerekli olan mineral maddeleri rahatlıkla alabileceğimiz, kullanımı kolay preparatlardır.

Biyokimyasal mineraller vücudumuzun sağlığı için oksijen kadar önemlidir. Bu mineraller hem hücrenin membranında, hem yapısında hem de içinde bulunurlar. Biyokimyasal maddeler hücrelerin doğru çalışmasını, iyi bir tonusların olmasını, savunma sisteminin güçlü olmasını ve enerjik olmamızı sağlar. Hayatımızda öyle dönemler vardır ki, bu dönemde minareler hızlı bir şekilde tükenir. Önce hücrelerin, sonra da vücudumuzun dengesi bozulur. Mesela fiziksel ve duygusal stresler, yanlış beslenme, hamilelik, ağır bedensel veya zihinsel egzersizler veya emzirme dönemi gibi zamanlarda bu minerallerin eksikliği ortaya çıkar.

Eksiklik ortaya çıkınca bu mineral tuzlara ihtiyacı olan hücrelerin eksikliğini gidermek için vücudun depolarındaki mineralleri hızla tükenmeye başlar. Bu durumda mesela hamilelerde diş problemleri, cilt çatlakları, varis, saç dökülmesi gibi sorunlar başlar. Bunun nedeni ise hamilelerde calcium floratum denilen tuzun anormal tüketiminin olmasıdır.

Vücudumuzdaki tüketimin ve dolayısıyla eksikliğin derinleştiği dönemlerde hücreler yapılarındaki bu mineral tuzların eksildiğini hissettiğinde hemen blokaj oluşturmakta ve sonuçta hücrelerin dengesi bozulmaktadır. Bu durumun sonucunda metabolizmanın da dengesi bozulmaktadır. Denge bozulunca dışarıdan mineral madde verilse bile hücreler oluşturdıkları blokaj nedeniyle artık bu mineral maddeleri alabilme yeteneğini kaybetmişlerdir. Ağızdan ya da infüzyon yoluyla ne kadar mineral madde verilirse verilsin hücreler bundan faydalanamazlar. Bu durumda etkili olan homeopatik dozlarda inceltilmiş mineral tuzlardır. Özel bir dilüsyon tekniğiyle seyreltilmiş olarak hazırlanmış bu preparatlar hücre içine rahatlıkla girebilmektedir. Böylelikle hücrelerdeki bu eksiklik giderilmiş olur. Yani bu 12 mineral tuz vücudun anahtarı sayılabilecek şekilde hastalıkların şifresini çözmektedir. Vücudumuzda zaten var olan bu tuzlar biyokimyasal süreçleri düzenleyerek metabolizmayı destekler. Bu tuzlar esansiyel olduğu için, yani vücut için çok gerekli olduğu halde vücut tarafından üretilemediği için dışarıdan alınmak zorundadırlar. Schüssler tuzlarıyla tedavide eğer doku tamamen tahrip olmamışsa sonuç çok başarılıdır. Bu tedavinin en önemli özelliği bütüncül bir tedavi olmasıdır. Bedensel, ruhsal ve zihinsel düzeyde etkilidirler. Schüssler tuzları doğal destek ürünü olmaktan ziyade eksikliği yerine koymada etkili olan doğal

preparatlardır. Kişinin kullandığı ilaçlarla veya gıdalarla etkileşime girmez. Bilinen yan etkileri yoktur.

Ancak gerçek manada Schüssler Tuzlarında faydalanmak istiyorsanız bu ürünleri kullandığınız sürece çay, kahve ve uyarıcı maddeleri alınmamanız çok önemlidir. Tedavi boyunca çay ve kahve tüketmediğiniz durumda bu ürünlerde en uygun fayda göreceğiniz bilmeniz gerekir. Çünkü çay ve kahve tüketimi bu ürünlerin hem emilimini hem de ortaya çıkarmaları gereken etkileri engellediği biliniyor.

No 1: Calcium Fluoratum

Elastik bağ dokunun mineral tuzudur. Bağ dokusu ve tendonların elastikiyetini artırır. Kemik ve dişlerin sağlamlığını artırır. Genişleme eğilimi olan damarları onarır. Bezlerdeki sertleşmeleri önler. Selülit, kırışıklık ve çatlaklara yol açan bağ dokusu değişikliklerini önler. Hamilelik sırasında tonusu ve doku elastikiyetini destekler ve ödem oluşmasını engeller. Diş minesinin aşırı duyarlılığını önlemede kullanılabilir. Bu tuzun eksikliği olan insanlar nemli ıslığı severler. Soğuk havada yürüyüşü severler.

No 2: Calcium Phosphoricum

Kemik ve dişlerin büyüme ve iyileşmesini destekler. Kırık ve osteoporoz tedavisinde en önemli destek mineralidir. Albüminin yapısına girdiği için vücudun yenilenmesiyle ilgili en önemli desteği veren mineral tuzdur. Kan yapımı ve bağışıklık sistemi için çok gereklidir. İstimli kasların en önemli yakıtı olduğu gibi kalp ritmini de regüle eden temel araçtır. Bu tuzun eksikliği aşırı olan insanlarda hava değişikliklerine duyarlılık artmıştır. Nemli havada kötüleşirler. Kansızlığa yatkınlık vardır. Kolay yorulma ve kas krampları görülür.

No 3: Ferrum Phosphoricum

İlkyardım ve bağışıklık sisteminin en önemli mineral tuzudur. Oksijenin taşınmasında da önemli rol oynar. Kaslardaki kan akımını, dolayısıyla kas kuvvetini düzenler. Bu tuz tüm enfeksiyonların başlangıç döneminde gereklidir. İltihap, soğuk algınlığı, kesikler çizikler, güneş yanığı durumlarında başlangıçta kullanılması gerekir. Kansızlık

ve kanama durumlarında da kullanılmalıdır. Eksikliği olan insanlar hareket, ısı ve heyecana tahammülsüzdür. Kansızlık ve yorgunluk sık görülür.

No 4: Kalium Chloratum

Ağız içi benzeri tüm mukozaların tuzudur. Alerjide en önemli destekler. Rinit, bronşit, gastrit, kolit, sistit gibi mukoza problemlerinde önemlidir. Kanın pıhtılaşma fonksiyonunu destekler. Enfeksiyonunun başlangıç evresinde kullanılan ferrum phosphoricumdan (yani başlangıç evresinden) sonra kullanılmalıdır. Eksikliğinde deniz tutması belirtileri artar. Kokulara hassasiyet olur. Yağlı yiyeceklere karşı tahammülsüzlük vardır. Sıcak havayı ve masajı severler.

No 5: Kalium Phosphoricum

Sinir sistemi ve psikolojik durumun mineral tuzudur. Sinir hücrelerini destekler. Zihinsel çalışmalardan ortaya çıkan yorgunluk ve halsizlik durumlarında mutlaka kullanılmalıdır. Zihinsel faaliyeti destekler. Dikkat ve konsantrasyonu arttırmaya yardımcı olur. Depresyon tedavisinde yardımcıdır. Eksikliği olan insanlar gürültüye tahammülsüzdürler, depresif ve melankoliktirler.

No 6: Kalium Sulfuricum

Kronik enfeksiyonların tuzudur. Bedene detoks yapar. Özellikle deri enfeksiyonları ve kronik enfeksiyonlarda önemlidir. İyileşmeyen yaralar ve cilt lekelerinin tedavisinde önemli bir destekler. Cildin en önemli desteğidir. Eksikliği olan insanlarda el ve ayak soğukluğu olur. Vücudu sıcak basar. Kol ve bacaklarda gezen ağrılar olur. Dilde sarı tabaka olabilir. Sıcak yiyecekleri sevmezler, temiz ve soğuk havayı severler.

No 7: Magnesium Phosphoricum

Spazmlar, kramplar, seğirmeler ve ağrıların mineral tuzudur. Gaz sancısı, adet dönemi ağrıları, zonklayıcı baş ağrıları, sırt, omuz, boyun tutulması durumlarında kullanılır. Önemli sakinleştirici ve rahatlatıcı etkisi vardır. Enerjiyi regüle eder. Kalsiyum metabolizmasını dengeler.

Kireçlemeyi ve taş oluşumunu önler. Lenfatik drenaj üzerinde etkilidir. Büyüme çağında iskelet ve diş gelişimi üzerinde destekleyicidir. Düşük veya yüksek olsun tansiyon dengeleyicidir. Eksikliği olan insanlar kas ağrıları ve kramplardan şikâyetçidir. Kendilerine dokunulmasını sevmezler. Ağrılar ani olarak ortaya çıkar. Heyecanlı ve acelecidirler.

No 8: Natrium Cholratum

Vücut sıvılarının dengesini sağlar. Vücutta sıvıyla ilgili her organ ve dokuda kullanılabilir. Ödemi kontrol altına almayı sağlar. Eklem-lerdeki sıvıyı ve terlemeyi dengeleyici etkisi vardır. Yüksek tansiyon tedavisinde önemli bir destektir. Suyu ilgili bu etkisiyle birlikte vücut ısının düzenlenmesinde de önemli bir rol oynar. Eksikliği olan insanlarda sofru tuzu tüketim artar. Eklem sorunları artar. Sık nezle olurlar. Sıcak ve nemli havayı sevmezler. Temiz hava ve terleme rahatlatır.

No 9: Natrium Phosphoricum

Asit-baz dengesini düzenler. Mide ekşimesi tedavisinde kullanılır. Metabolizmayı hızlandırır. Boşaltım sistemi fonksiyonlarını da düzenler. Yağ metabolizması üzerindeki etkisi fazladır. Bu nedenle akne ve obezite tedavilerinde önemli bir destektir. Eksikliği olan insanlarda kolesterol yüksekliği olabilir. Fırtınalı havalarda kötüleşme olur. Ak-neleri boldur. Terleme kötüleştirir.

No 10: Natrium Sulfuricum

Atılım metabolizmasını düzenleyen mineral tuzudur. Vücudun artıklardan arındırılmasını sağlar. Karaciğerin temel mineralidir. Bu nedenle karaciğer fonksiyonlarını destekler. Vücuttaki ödemin kontrol altına alınmasını sağlamada etkilidir. Safra üretimini destekler. Karaciğerdeki glikoz metabolizmasında da önemli bir rol oynadığından şeker seviyesinin kontrolünde önemlidir. Tip 2 diyabette kullanılması önerilir. Bağırsakların akut enfeksiyonlarında kullanılmalıdır. Çocuklardaki alt ıslatma problemlerinde tedaviye önemli bir destektir. Eksikliği olan insanlarda karaciğer ve safra hastalıklarına yatkınlık vardır. Nemli havalarda kemik ağrıları olur. Suyu pek sevmezler. Kuru ve sıcak havayı severler. Uykuludurlar ve yavaş hareket ederler.

No 11: Silicea

Cilt, saç ve tırnakların mineral tuzudur. Cildin estetiği dayanıklılığı ve neminin korunmasına yardımcı olur. Dolayısıyla cildin fonksiyonlarını dengeleyerek yaşlanmasını önler. Saç problemlerinde kullanılabilir. Eksikliği olan insanlarda tırnaklarda deformasyon ve beyazlıklar olur. Soğuk havada kötüleşirler. Geceleri hareketsizlikten hoşlanmazlar. Kolay sinirlenirler. Kronik hastalıklara eğilimlidirler.

No 12: Calcium Sulfuricum

Cerahatli durumların mineral tuzudur. Akne, apse, irinli sivilceler, çıban vb problemlerin etkili bir desteğidir. Çok güçlü antienflamatuvar (iltihap giderici) etkisi vardır. Eksikliği olan insanlarda el ve ayaklarda kötü kokulu terle görülebilir.

DİZİN

- Açıklık 262
Adenozin 63
Aesculus Carnea (Kızıl Kestane) 258
Aesculushippocastanum (Atkestanesi) 262
Aesculus Hippocastanum (Atkestanesi Tomurcuğu) 252
Ağır Metal 39, 41, 42, 43, 44, 45, 95, 140, 160, 228
Agrimonia Eupatoria(Kızılyaprak Otu) 250
Ağrı 41, 110, 303, 304, 305
Ağnlar 50, 58, 110, 142, 232
Akciğer 22, 48, 68, 69, 70, 73, 87, 90, 91, 92, 103, 200, 217, 227
Akne 246
Aktif Madde 30, 80
Aktivasyon 134
Aktivite 8, 197
Akupunktur 1, 9, 206, 303, 304, 306, 307
Albüminin 285
Alçakgönüllülük 262
Alerji 26, 40
Alerjik 142
Alışkanlıklar 205
Alkol 18, 44, 48, 51, 54, 64, 74, 76, 145, 146, 205, 207, 217, 228, 224, 250
Allizin 63, 78, 80
Ameliyat 101, 132, 246
Aminoasitler 61, 132, 133
Amonyak 234
Amonyum 234
Ankilozan Spondilitis 232
Anksiyete 246
Anna Aslan 209
Anti-aging 7, 40, 42, 143, 203, 204, 205, 207, 208, 209, 212, 304, 305
Anti-Bakteriyel 137
Anti-Fungal 137
Antikorlar 132
Antioksidan 18, 218, 219, 222
Anti-Viral 41, 137
Anti-Virüs 41
Antropozofili 104, 113, 126, 128
Apandisit 28
Arteriosklerotik 62, 64, 66, 67
Arterioskleroz 67
Arteriosklerozu 64, 67
Artezyen Suyu 166
Artrozlar 22
Asidoz 51
Asit 23, 26, 29, 30, 31, 44, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 110, 175, 178, 182, 189, 191, 198, 222, 228
Asit-Baz Dengesi 23, 26, 48
Asit-Baz Metabolizma 47
Asit-Baz Oranı 48
Asitlerin 50
Asitleşme 23, 47
Asit Ortam 23
Asit Üreten 53
Aşıl原因ları 132, 134
Astım 22, 139, 142, 247, 263
Ateş 30, 185
Aura 237, 238, 239, 240, 267
A Vitamini 28, 30, 31
Ayçiçeğiyağı 65
Ayva 32
B12 23, 38, 49, 58, 60, 175
Bach Çiçek 239, 249
Bademcik 17, 22
Bağ Dokusu 40, 43, 45, 49, 50, 51, 285
Bağırsak 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 27,

- 28, 29, 30, 31, 38, 40, 42, 43, 49,
52, 60, 69, 89, 93, 95, 103, 110,
133, 135, 137, 139, 140, 143, 175,
228, 230, 233, 234
- Bağırsak Florası 20, 25, 140, 230
- Bağırsak Fonksiyonları 27, 52
- Bağırsak Mantarı 20
- Bağırsak Mantarları 24
- Bağırsak Sistemi 17
- Bağırsak Temizliği 110, 133
- Bağırsıklık Sistemi 17, 22, 25, 26, 42, 95,
103, 106, 159, 187, 211, 213, 216,
233
- Bahçe Teresi 63
- Baklagiller 58, 214
- Bakteri Florası 43
- Balık 51, 53, 58, 60, 61, 65, 224
- Bardak 59, 145, 146, 147, 167, 168, 171,
178, 181
- Baş Ağrısı 92, 171, 191
- Baş Dönmesi 81
- Bazik 33, 49, 50, 51, 52, 53
- Baz Salgılayan 53
- Beden 27, 41, 44, 93, 95, 99, 101, 112,
120, 121, 127, 130, 160, 177, 183,
196, 215, 228, 235
- Bedensel Aktivite 17, 139, 193, 197, 198,
204, 205, 206, 222
- Ben 92, 107, 121, 122, 130, 131, 137
- Benmerkezcilik 254
- Berraklık 261
- Beslenme 20, 21, 23, 25, 26, 27, 33, 41,
42, 44, 47, 51, 52, 63, 68, 76, 77,
86, 93, 94, 110, 129, 139, 185,
189, 205, 206, 216, 221, 222, 223,
230, 235, 303, 306
- Beyin Jimnastiği 223
- Biber 63, 79, 80
- Biberiye Şarabı 85
- Bikarbonat 47, 48
- Bilgi 196, 220, 253
- Bio Chlorella 39
- Biofeedback 206
- Biofoto 155
- Bira Mayası 78
- Birincil Renk 274
- Bitkinlik 50, 257
- Bitkinlik Hissi 50
- Bitkisel Çay 145
- Biyokimyasal 41, 175, 176, 283, 284
- Biyolojik Alan 95
- Biyolojik Yapı 21
- Biyomaddeler 35, 62
- Böbrek 22, 23, 49, 53, 65, 76, 217, 239,
240
- Böğürtlen 79
- Boyun Ağrıları 50, 230
- Bozucu Alan 110, 138, 139, 140, 141,
235, 303
- Bozucu alan 138, 141
- Brokoli 63, 191
- Bromus Ramosus (Yabanyulafı) Wild Oat 262
- Buğdayözü Yağı 65
- Buğday Yoncası 78
- Bulantı 102
- Bulgular-Tanı 132
- Bütünsel Yaklaşım 93
- Büyüme Faktörü (GH) 38
- Büyüme Güçlüğü 40
- Büyüme Hormonu 41
- Calcium Flouratum 284, 285
- Calcium Phosphoricum 285
- Calcium Sulfuricum 288
- Calluna Vulgaris (Süprügeotu) Heather
254
- Çamfıstığı 78
- Campari 34
- Candida Albicans 20, 23, 24
- Canlandırma 83, 162, 166, 167, 168
- Canlandırma Cihazları 162
- Canlandırmak 161
- Canlılık 258
- Carpinus Betulus (Gürgen Ağacı) Hornbe-
am 255
- Castanea Sativa (Tatlı kestane) 260
- Çavdar Ekmeği 78
- Çay 65, 77, 84, 189, 190
- Çaydaki Flavonoidler 79
- Centaurium Umbellatum (Kızıl Kanta-
ron) 251
- Cerastigma Willmottiana (Kuduzotu),
Cerato, Bleiwurz 251
- Cerrahi Tedavi 92

Cesaret 252, 256, 257, 260, 264
 Çevre 44, 139, 205
 Çevre Kirliliği 44
 Çevresel 39, 40, 43, 48, 89, 95, 110, 205, 227
 Çevresel Etkiler 39, 95
 CGF (Büyüme Hormonu) 37
 Chakra 267
 Check-up 92
 Chevreul 267
 Chi 238
 Chlorella 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45
 Chlorella Pyrenoidosa 37
 Cichoriumintybus (Hindiba) 252
 Çilek 57
 Cilt Altı 137
 Cinsel 44, 50, 89, 148
 Cinsel Fonksiyon 44
 Cips 57
 Cıva 39, 117, 228
 Clematis Vitalba (Ak Asma) 253
 Color-Punctur 277, 280, 281
 Crohn Hastalığı 27
 Cürüflar 21, 177
 C vitamini 31, 40, 42, 43, 61, 62, 63, 64, 67, 68, 74, 77, 79, 80, 84, 175, 185, 188, 189, 191, 214
 Çinko 18, 38, 222
 Dalgaboyu 162
 Dayanıklılık 257
 Demir 38, 39, 57, 163
 Denge 215
 Dengeli Beslenme 206, 223, 306
 Dengesiz Beslenme 41
 Depolanma 49
 Depresyon 9, 27, 33, 42, 142, 216, 220
 Dereotu 63, 66
 Deri Direnci 238
 Dermatomyozit 231
 Detoks 9, 54, 206, 221, 227, 230, 235, 304, 305, 306
 Detoksifikasyon 9, 40, 43, 44, 110, 227, 229, 230
 DHEA 134

Dikkat 30, 83, 225
 Dikkatsizlik 252
 Dilüsyon 283, 284
 Diş 39, 66, 80, 120, 140, 141, 233
 Disbiyotik 21
 Disfonksiyon 138, 141, 153
 Diüretik 168
 Diyafram 68, 69, 70
 Diyafram Soluması 71
 Diyare İshal 28
 Diyet 32, 44, 61, 147, 168, 199, 217, 222
 DNA 37, 38, 102, 156, 217, 219
 Doğal Suya 167
 Doğal Tuz 174
 Domates 66, 79
 Domuz Eti 65
 Dosch 141
 Drenaj 245, 246, 247
 Dr. Med. Otto Warburg 70
 Dünya 102, 107, 108, 109, 112, 155, 156, 195, 205, 304, 305, 307
 Duyarlılık 134, 261
 Düzensiz Yaşam 205
 Düz Kaslar 196
 Egzersiz 193, 200
 Eklem 22, 30, 50, 137, 139, 142, 146, 148, 169, 228, 231, 232, 233, 246
 Eklemmler 234
 Ekmek 55, 66
 Eksojen 110
 Elektromanyetik 9, 18, 95, 101, 115, 138, 140, 152, 155, 162, 163, 175, 228, 229, 265, 267, 268, 278, 281
 Elektromanyetik Alan 95
 Elektromanyetik Dalga 163
 Elektromog 95, 110, 139, 229, 230
 Element 42, 43, 164, 174, 223
 Eleştirme Tutkusu 251
 Elma 29, 32
 Elma Kürü 29
 Emisyon 155
 Endişe 114, 239, 250, 253, 256, 258, 263
 Endojen 110
 Enerjetik 164, 165, 237, 238, 240, 242
 Enerjetik seviyede 164, 165

Enerji 41, 42, 58, 69, 83, 108, 146, 149,
150, 151, 152, 155, 164, 165, 166,
173, 174, 178, 196, 198, 208, 213,
218, 220, 221, 237, 238, 240, 241,
243, 264
Enerjik 45, 104, 114
Enfeksiyon 41
Enformasyon 150, 151, 152, 153, 154,
161, 162, 176, 184
Enjeksiyon 92, 135, 137, 306
Enzim 23, 134, 206
Enzimatik 25
Ergenlik 246
Erik 78
Esansiyel Madde 50
Eser Element 42, 43
Eskime Teorisi 204
Esneklik 259
Et 51, 53, 65, 195
Eterik 120
Etki Mekanizmaları 235
E Vitamini 61, 65, 187, 191
Expiration 68

Fagus Sylvatica (Kayın Ağacı) 251
Fanatizm 260
Fast Food 23, 48, 52
Fasulye 78
Felix Mann 276
Fenolik Asitler 187
Fenomen 125, 128
Fenotipi 99, 100
Ferrum Phosphoricum 286
Fibromiyalji 40, 50, 137, 142
Fitoterapi 134
Fizyolojik 23, 43, 208
Fıçı 140
Fındık 58, 66, 80, 81, 85
Fıstık 58
Fosfat 47
Fosfor 50
Frekans 115, 154, 157, 163, 166, 167,
174, 180, 238
Frekansının 161, 266
Frenkmaydanozu 63
Frenküzümü 189

Ganglion 235
Gastrointestinal Sistem 39, 40
Genetik Faktörler 74
Gentianaamarella (Centiyane) Gentian
254
Gerginlik 24, 42, 51, 69, 204, 227, 246
Gerovital H3 209
Gıda 38, 39, 40, 52, 59, 60, 110, 149,
150, 151, 154, 179, 210, 223, 228
Göğüs Kafesi 69, 70
Gravitasyon 155, 165
Greylfurt 79
Grip 43, 191, 246
Güç 251, 252, 256
Güneş 15, 241, 265, 267
Güneş Yanığı 286
Gurur 261
Gut 50, 74
Güven 111, 225, 251, 252, 254, 256, 260,
261, 262
Güvensizlik 254

H₂O 149, 151, 153, 155, 158
Hahnemann 173
Hallith 180, 181
Hapşırma 191
Hareket 7, 133, 193, 195
Hareketsizlik 48, 74, 193, 205
Haset 255
Hastalık 22, 23, 25, 26, 55, 69, 81, 83,
87, 109, 111, 112, 114, 115, 116,
118, 121, 122, 124, 125, 128, 138,
139, 141, 149, 152, 155, 165, 185,
187, 195, 205, 208, 215, 223, 231,
233, 235, 238, 249, 257
Hastalıklar 26, 28, 49, 50, 60, 67, 74,
108, 123, 138, 139, 140, 187, 190,
195, 200, 208, 217, 219, 220, 221,
228, 231, 232, 234, 264
Hava Kirliliği 39, 95, 228
Havuç 31, 32, 214
Hayvani Yağ 62
Hazımsızlık 246
Hazır Gıdalar 66
Helianthemum Nummularium (Altın
Otu) 258

Helicobacter Pylori 27
 Helmholtz 267
 Hemoroid 28
 Herget 24, 70, 105, 120, 122, 124, 125,
 126, 127, 304, 307
 Hertz 156
 Hijyenik-Terapötik 129, 131
 Himalaya 55, 59, 74, 77, 179, 181
 Himalaya Tuzu 55, 59, 74, 77, 179
 Hipersomnia 216
 Hipertansiyon (Yüksek Kan Basıncı) 73
 Hipertermi 132, 134
 Hipnoz 9, 110, 206
 Hipotalamus 26
 Hipotansiyon 81
 Hipotansiyon (Düşük Tansiyon) 81
 Hippokrates 101, 112, 113
 Hodgkin 102
 Homeopati 93, 173, 206, 283
 Homöopatik 25, 173, 230
 Hormon 7, 116, 204, 205, 206
 Hormon Tedavisi 206
 Hormon Teorisi 204
 Hoşgörü 251, 260
 Hottonia Palustris (Bataklık Menekşesi)
 261
 Hücre 22, 26, 38, 43, 44, 45, 61, 62, 64,
 69, 87, 94, 102, 111, 114, 115,
 132, 138, 146, 156, 159, 162, 164,
 177, 207, 208, 209, 212, 215, 217,
 218, 219, 220, 221, 227, 228, 229,
 235, 240, 245
 Hücrelerarası 117
 Hüneke 141, 209, 235, 303, 305
 Hurma 77, 78, 79, 80
 Huzur 250
 Huzursuzluk 27, 50, 250, 255

Işık Kuantları 155
 Işın Biyolojisi 102
 Işın=Radyoterapi 101
 İç Denge 137
 İç Huzuru 262
 İç Sağlamlık 252
 İdrar 148
 İçde 32
 İhlamur Çiçeği 190
 İktidar 261
 İlaç 93, 102, 103, 104, 126, 129, 140,
 173, 198, 199, 205, 209, 210
 İlgisizlik 262
 İltihaplı romatizmalar 231
 İmmün sistem 17, 18, 133, 204
 İmpulsler 131, 138
 İnsomnia 216
 İnspiration 68
 İnterferon 41
 İnterstisyum 117
 İrritasyon 41, 139
 İshal 28, 30, 31, 32
 İskelet Kasları 196
 İştah 33, 34, 35, 62, 82, 187, 215
 İştah Bozuklukları 33
 İsteksizlik 225
 İyi huylu tümör 90
 İyimserlik 257
 İyimserlik 254
 İyot 38, 179
 İzopatik tedavi 24
 İzotonik İçecekler 188

Juglansregia (Ceviz) Walnut 261

IGNH 142, 305, 306
 Ilex aquifolium (Çobanpüskülü) Holly
 255
 Impatiens Glandulifera (Dokunma Bana)
 256
 Isı 104, 112, 128, 146, 240
 İspanak 53, 58, 78, 214
 Işık 133, 155, 265, 267, 280, 281, 282

Kabızlık 246
 Kabuklu Yemişler 78
 Kabullenme 258
 Kahve 51, 54, 65, 75, 83, 84, 147, 160,
 187, 189, 190
 Kalite 112, 150, 165
 Kalitesiz Uyku Durumu 26

- Kalium Chloratum 286
 Kalium Phosphoricum 286
 Kalium Sulfuricum 286
 Kalınbağırsak Kanseri 27, 89
 Kalınbağırsak Polipleri 27
 Kalori 43, 44, 57, 79, 145, 146, 147, 168, 189, 210, 211, 222
 Kalp Kasları 196
 Kalp Krizi 62, 67, 68, 219
 Kalp Yetmezliği 67, 200
 Kalsiyum 50, 51, 57, 150, 163
 Kambur 70
 Kan Basıncı 77
 Kandidiyazis 20
 Kankökü 29
 Kan pH 47
 Kanser 17, 55, 59, 60, 87, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 134, 159, 161, 164, 184, 211, 212, 213, 217, 218, 219, 223, 228, 247
 Kanserin Nedenleri 89
 Kanser Tedavi 101
 Kansızlık 286
 Karaciğer 17, 22, 26, 39, 40, 49, 53, 65, 69, 91, 93, 110, 117, 140, 146, 168, 217, 227, 230, 233
 Karamsarlık 257
 Kararsızlık 225, 259
 Karbondioksit 33, 68
 Karbonik Asit 47, 48
 Karsinom 120, 124
 Kas Dokusu 50, 196
 Kas Kasılması 50
 Kas Krampları 51, 285
 Katılık 259, 263
 Kayısı 78
 Kaynak 2, 39, 63, 158, 162, 165, 167, 170, 250, 259
 Keçiyemişi 189
 Kefir 65
 Kemik İliği 17
 Kemik İyileşmesi 40
 Kemoterapi 92, 93, 101, 102, 132
 Kesikler Çizikler 286
 Ketentohumu 60
 Keten Yağı 60
 Kilo 7, 74, 77, 92, 96, 110, 171, 198, 205, 222, 228, 246
 Kilo Fazlalığı 74
 Kilo Kaybı 171
 Kimya=Hormon 101
 Kimyasal 21, 89, 95, 103, 151, 179
 Kimyasallar 44, 115, 228
 Kirlian 238, 242
 Kivi 79, 84
 Kıkırdak Dokusu Alkali 42
 Kırışıklık 285
 Kırmızı 29, 34, 64, 65, 77, 80, 189, 196, 214, 239, 266, 269, 270, 275
 Kırmızı Dolmalık Biber 79
 Kırmızılahaana 63
 Kırmızı Levrek 65
 Kızarma 185, 232
 Kızarmış tavuk 57
 Klinghardt 278
 Klor 50, 182
 Klorofil 38, 40
 Köfte 57
 Kolesterol 55, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 66, 78, 79, 146, 197, 199
 Kolitis Ülseroza 27
 Kolon Hidroterapi 9, 23, 24, 26, 27, 206, 230
 Konjestif Kalp Yetmezliği 200
 Korku 27, 74, 81, 110, 118, 159, 224, 239, 250, 251, 252, 256, 257, 258, 259
 Koşmak 7, 8, 198, 199
 Kötü Beslenme 44
 Koyunotu 30
 Kristal 147, 157, 159, 161, 163, 174, 175, 178, 180, 181, 184, 250
 Kronik 17, 20, 22, 23, 27, 40, 41, 49, 50, 51, 108, 115, 120, 121, 126, 137, 138, 139, 140, 179, 182, 200, 205, 217, 220, 231, 234, 235, 245
 Kronik Asidoz 49
 Kronik Bronşit 22
 Kronik Hastalık 50, 200
 Kronik Sinüzit 142
 Kronik Stres Böbreküstü 42
 Kronik Tonsillit 142

- Kronik Yorgunluk 26, 27, 40, 41, 137, 211
 Kükürt 50, 188
 Kurtarıcı 128
 Kuru Üzüm 18
 Kuşburnu 188, 262
 Kuşku 251, 252, 254
 Kusma 40, 102
 Kuvars Kristali 152, 168
- Lahana 31
 Laktik Asit 31, 49, 50, 198
 Laktik Asit İçeren Yiyecekler 29
 Larix Decidua (Karaçam) Larch 256
 Latent Asidozu 178
 LDL/HDL 60
 Lenf 69, 70, 73, 94, 245, 246, 247
 Lenfatik 50, 245, 246
 Lenfatik Sistem 25, 43
 Lenf Bezleri 17
 Lenf Dolaşım 69
 Lenf Kanalları 17
 Lenf Sıvısı 17
 Levitasyon 156, 165, 166
 Limbik sistem 26
 Limon 79, 85
 Lipit 62
 Lizin 61
 Lokal Anestezi 137, 141, 235
 Lokal Anesteziklerin İnflamasyonu 137
 Lokal Tedavi 235
 Lonicera Caprifolium (Hanımeli) Honey-Suckle 255
 Ludwig 161, 277, 278, 304
- Macenta 268
 Magnesium Phosphoricum 287
 Magnezyum 50, 51, 63, 65, 171, 183, 189
 Malus Pumila (Dağelməsi) 253
 Manevi 97, 98, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 122, 123, 124, 126, 127, 130, 131, 132, 180
 Manganez 218
 Mantarlar 23, 110, 234
 Manyetik 93, 133, 217, 238, 267, 277, 281, 304
- Manyetik Alan Tedavisi 207, 230
 Margarin 57
 Matriks 117
 Mavi 266, 272, 273, 276, 280
 Maya Mantarı 20
 Maydanoz 53, 63, 66, 80
 Maydanoz 63, 78, 79
 Medisend 59, 161, 162, 163, 164, 167
 Medulla Oblongata 26
 Mekanik 79, 115
 Melaton 134
 Meme 89, 90, 91, 92, 101, 103, 112, 113, 114, 128, 206
 Meme Kanseri 89
 Menapoz 142, 246
 Mercimek 78
 Merkezi Sinir Sistemi 17, 27, 164
 Metabolizma 139, 148, 227
 Meyankökü 77, 85
 Meyve 18, 29, 33, 35, 49, 51, 53, 54, 57, 58, 61, 63, 65, 77, 84, 145, 167, 175, 187, 188, 189, 222, 230
 Meyve Asitleri 29, 33, 35
 Mide 9, 26, 27, 52, 70
 Migren 137, 142
 Mikrobik Hastalıklar 26
 Mikrobiyolojik Tedavi 24
 Mimulus Guttatus (Mukallitotu) Mimulus 256
 Mineral 38, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 51, 53, 54, 55, 57, 60, 61, 86, 132, 163, 181, 196, 206, 221, 223
 Mineraller, Eser Elementler 133
 Mısır Gevreği (Cornflakes) 57
 Mısırozü Yağı 65
 Modern 102, 103, 104, 111, 207, 217
 Molekül-Cluster 157
 Mor 266, 268, 273, 274, 280, 282
 Morina 65
 Morötesi Işımlar 95
 Muayene 89, 96, 132
 Mücadele 257
 Mürver meyvesi 79
 Müshil 83
 Muz 78, 80, 86

- Nabız 197, 242
NaCl 76, 173, 176, 177, 178, 179
Natrium Cholratum 287
Natrium Phosphoricum 287
Natrium Sulfuricum 287
Nefes 8, 68, 69, 71, 72, 73, 110
Nefret 255
Neoplasma 113
Network 137, 234
Newton 266, 267
Nikotin 48
Nişasta 20, 25, 59
Nitrat 162
Nöralterapi 45, 137, 138, 140, 141, 142, 206, 209, 217, 235, 304, 305
Nöralterapi 1, 9, 45, 93, 135, 139, 140, 142, 206, 208, 209, 229, 234, 235, 303, 304, 305, 306, 307
Nörohormonel 22
Nötral Yiyecekler 53

Odak 110, 138, 139, 140
Oksidatif Stres 221
Oksidatif Zarar 219
Oksijen 68, 69, 73, 83, 115, 140, 147, 148, 157, 163, 171, 198, 207, 217, 218, 221
Oksijen Radikalleri 217
Olea Europaea (Zeytin) Olive 257
Omega-3 60
Onkoloji 93, 103, 117, 126
Organizmik yaşam 21
Ornithogalum Umbellatum (Tükürükotu) 259
Ortomoleküler Tıp 42, 230
Oruç 160
Osteoporoz 22, 50, 197, 199, 285
Otointoksikasyon 22
Otonom Sinir Sistemi 135, 234
Ozon Tedavisi 207, 230
Ödem 168, 177, 178, 246
Ökseotu 104, 126, 134
Öksürük 191
Öneri 188
Örnek 98, 99, 127, 158, 259, 261
Özel Diyetler 229
Özlem 106, 255

Panik 258
Parasempatik Sinir Sistemi 18, 42
Parasomnia 216
Patates 29, 32, 51, 53, 57, 66, 214
Patogenez 116, 126
Patojen 23, 139, 234
Patoloji 111, 113, 115
Pedagoji ve Ruh Hijyeni 121
Pektinler 29
Pembe 269, 275
Perfüzyon 116
Perfüzyonun Patogenezinin 116
Perivasküler 115
Peyer Plakları 25
Peynir 48, 51, 53, 57, 63, 65, 222
Pinus Sylvestris (Fıstıkçamı) 258
Piridoksin 84
Plastik 167, 179
Poliartrit 50
Populustremula (Telli kavak) 250
Portakal 79, 85, 86, 214
Posalı Maddeler 79
Potasyum 50, 51, 77, 78, 188, 189
Prof. Dr. F. H. Herget 70
Prof. Dr. Gustov Ricker 115
Prof. Dr. H. Heine 117
Prof. Dr. H. Herget 24
Prof. Dr. med. J. Huber 70
Prof. Dr. Pischinger 117
Prof. Enderlein 24
Prokain 141, 209, 235
Prolin 61, 63, 65
Proquantla 207
Prostat kanseri 89
Protein 17, 25, 38, 41, 45, 49, 51, 57, 60, 134, 189, 211, 220
Protein 47
Prunus cerasifera (Kiraz eriği) 252
Psikoloji 111
Psikolojik 26, 27, 28, 33, 81, 129, 131, 132, 140, 207, 228, 229, 269
Psikolojik Hastalıklar 26
Psikolojik Rahatsızlıklar 27
Psiko-onkolojik 118, 123
Psikosomatik 114, 122, 125
Psikoterapi 125, 132
Psikoterapötik 128, 130
Psikoz 124
Pulsatif manyetik alan 281

Radyasyon (Işın) Tedavisi 92
 Radyoaktif Işınlr 95
 Radyoloji 132
 Radyoterapi 132
 Rafine Şeker 64
 Rahatlık 258
 Rahim 91, 102, 103
 Rahim Kanseri 89
 Refleksoloji 206
 Regülasyon 138, 139, 140, 141, 150, 159, 208, 235
 Regüle Etme 139, 140
 Relasyon 116
 Renk 34, 265, 266, 267, 277, 278, 280, 281, 282
 Renklerin Dünyası 265
 Renk Terapisi 268, 277
 Rezene 79
 rezonans 153, 156, 162, 174, 180
 Ricker 115
 Rickers 115, 116, 117
 Ritmi 129, 216
 RNA 38
 Rock Water (Şifalı Kaynak Suyu) 259
 Romatizma 51, 178, 231, 232, 233, 246
 Romatizmal Hastalık 26, 142, 231, 233, 234
 Romatoid Artrit 231, 232
 Röntgen 96, 101
 Rosa Canina (Kuşburnu) Wild Rose 262
 Ruh 24, 27, 98, 109, 112, 114, 118, 121, 122, 124, 127, 130, 197, 238, 249, 253, 263, 264
 Ruhsal 10, 96, 97, 98, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110, 112, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 130, 132, 133, 142, 203, 204, 220, 221, 227, 228, 233, 238, 241, 242, 249, 256, 258, 259, 260, 263, 267, 269, 273, 274, 276, 277, 279
 Ruhsal-Manevi 97, 105, 106, 109, 123, 124, 126
 Ruhsal Yaşantı 96
 Rutin 225
 Sabır 192, 256
 Sabırsızlık 256

Salam 57
 Salix Vitellina (Söğüt) Willow 263
 Sanatsal 127, 128
 Sanatsal-Terapötik 127, 128, 129
 Sanitasyon 21
 Sarı 11, 80, 221, 266, 270, 271, 276, 279
 Sarımsak 63, 64, 78
 Sarı Renk 270, 271
 Savunma Kapasitesi 132
 Schumann-Rezonans Frekansı 156
 Schumman 161
 Schüssler 174
 Schüssler Mineralleri 283
 Schüssler Tuzları 283
 Scleranthus Annuus (Parmak Otu) 259
 Sebze 18, 49, 51, 53, 58, 61, 62, 63, 65, 145, 181, 188, 222, 230
 Segmental Tedavi 235
 Selenyum 218, 222
 Selülit 246, 285
 Selüloit 50
 Sempatik Afferentler 141
 Sempatik Sinir Sistemi 18, 42, 115
 Semptomatik 132
 Sempt. Psikolojik Tedavi 132
 Sentetik Boya 34
 Sepici Maddeler 29
 Serbest Radikal 7, 8, 204, 205, 206, 211, 213, 217, 218, 219
 Serbest Radikaller Teorisi 204
 Sevgi 111, 153, 159, 239, 255, 261
 Sevincin 263, 270
 Seyreltmenin 283
 Sigara 44, 91, 205, 212, 219, 222, 234
 Sigara Kullanımı 74
 Silicea 288
 Sinapis arvensis (Hardal otu) Mustard 257
 Sindirim Bozuklukları 49
 Sinir Sistemi 18, 26, 27, 28, 42, 45, 73, 75, 115, 117, 135, 137, 164, 192, 208, 209, 217, 228, 229, 231, 234, 235, 245
 Sinüzit 22, 140, 142, 233, 246
 Sirkadyen Ritim 215
 Siyah Böğürtlen 31
 Sığır 65
 Sırayla Nefes 71

- Skatris 140
Soda 145, 171, 179
Sodyum 50
Sofra tuzu 74, 176
Soğan 53, 63, 64, 66, 80, 188, 189, 190, 214
Soğuk Algınlığı 33, 43, 191, 192, 246, 286
Solar Frekans 163
Sole 167, 174, 175, 180, 181, 182, 183
Soluma Kuralları 72
Somatostatin 134
Soya 38, 78
Spor 7, 33, 44, 50, 51, 59, 62, 86, 143, 168, 195, 197, 198, 199, 303
Steiner 104, 120, 122, 124, 237, 243
Stres 8, 17, 18, 42, 43, 44, 48, 59, 74, 110, 134, 139, 140, 147, 204, 205, 206, 211, 216, 220, 221, 224, 246
Strüktürü 163, 165
Su 8, 18, 28, 30, 31, 37, 44, 53, 59, 65, 78, 84, 110, 112, 133, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 171, 174, 176, 177, 179, 180, 183, 184, 187, 188, 189, 190, 192, 229
Suçlama 258
Sucuk 51, 53, 57, 65
Su Dengesi 148
Su İçmek 31, 145, 160, 168, 177
Şalgam 29, 63, 65
Şeker 20, 34, 52, 64, 65, 74, 84, 85, 114, 183, 200, 222
Şeker Hastalığı 200
Şekerlemeler 66
Şelasyon Tedavisi 206
Şişmanlığa 168
Şüphe 225
Süpürgeotu 85, 254
Talamus 26
Tamamlayıcı Tıp 149, 150, 206, 207
Tamamlayıcı Tıp 1, 9, 93, 205, 303, 304, 305, 306, 307
Tamamlayıcı Tıpla 164, 209, 306
Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbı 93, 303, 304
Tanı 89, 132, 238
Tarih 111, 141
Tatlılar 51, 222
Tatlılar ve Çikolata 57
Tatminsizlik 262
Taze Meyve 167, 188
Tedavi 24, 92, 104, 128, 132, 134, 141, 233, 234, 253, 303, 304, 305, 306, 307
Tehlike 47, 85, 128
Telaş 224
Telomeraz Teorisi 204
Temel Madde 117, 141, 178
Temel Sistem Teorisi 117
Temizlenme 160, 217, 253
Temiz Su 165
Teori 115
Terapi 24, 51, 100, 101, 103, 104, 105, 113, 127, 230, 303, 304, 306
Terapötik 102, 113, 126, 127, 128, 129, 130, 131
Tereyağı 57
Terleme 40, 48, 50, 135, 185, 227, 230
Termal 115
Tetraeder 153, 154, 155, 158
Tiksinti 28
Timüs 17, 206, 134
Timüs Tedavisi 206
Tiroid 142
Titreme Krizi 185
Titreşim 163, 164, 167, 174, 181, 183, 184, 240, 241, 242, 243
Toksik 20, 21, 22, 41, 117, 140, 208, 227, 228
Toksik 17, 20, 44, 69, 110, 115, 227, 234
Toksik Birikmesi 246
Ton Balığı 57
Trigeminal Nevralji 143
Tükenmişlik 40
Tümör 90, 94, 109, 132, 134, 164
Türkiye Nöralterapi Derneği 142
Turp 63
Turuncu 266, 268, 269, 270, 279, 282
Tuzlu Su 167
Tuzsuz Beslenme 76

- Ulex Europaeus (Katırtırnağı) Gorse 254
 Ulmus Glabra (Karaağaç) Elm 254
 Ultrason 96
 Umursamazlık 253, 262
 Umut 254
 Umutsuzluk 254, 260
 Uyanıklık 253
 Uyku 18, 26, 27, 42, 43, 44, 74, 129, 206, 211, 212, 215, 216, 220, 227
 Uyku Bağışıklık Sistemi 215
 Uyku Düzensizliği 50, 205
 Uykusuzluk 27, 43, 216, 217, 220, 227, 230, 246
 Ürik Üsit 51, 178
 Üzüntü 110, 114, 259
- X-Elementleri 51
- Quark 66, 80
 Quercus Robur (Meşe) Oak 257
- Vejetatif 20, 22, 26, 27, 28, 42, 45, 73, 75, 115, 116, 117, 126, 130, 135, 137, 208, 209, 234, 235
 Vejetatif Düzenleme merkezi 26
 Vejetatif Sinir 26, 28, 42, 45, 73, 75, 115, 116, 117, 126, 135, 137, 208, 209, 234, 235
 Vejetatif Sistem 22, 26
 Verbena Officinalis (Mineçiçeği) Vervain 260
 Virchow 111, 114
 Vitamin 38, 41, 42, 43, 49, 55, 57, 62, 84, 86, 93, 151, 175, 209, 221, 223, 230
 Vitamin A 218
 Vitamin C 218
 Vitamin E 218
 Vitaminler 61, 133
 Vitis Vinifera (Asma) Vine 261
 VSS 116, 117, 141, 209
 Vücut Isısı 185
- Yabanmersini 31, 189, 191
 Yağ 18, 25, 38, 48, 49, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 64, 65, 79, 91, 146, 168, 169, 170, 171, 189, 196, 198, 205, 219, 233
 Yağların Oksidasyonu 219
 Yağsız Quark 65
 Yanlış Beslenme 26, 42
 Yapıcı Güçler Hijyeni 121
 Yaşamöyküsü 98, 100
 Yaşamsal Gıda 150, 154
 Yaşlanma 7, 42, 203, 204, 208, 218, 219, 220, 221
 Yaşlılık 204, 205
 Yemek Tuzu 82
 Yerine Koyma 133
 Yeşil Lahana 63, 187, 191, 192
 Yeşil Yosun 37
 Yiyecek Piramidi 53
 Yoğurt 60, 65, 80, 222
 Yorgunluk 24, 26, 27, 33, 40, 41, 44, 50, 81, 83, 137, 142, 170, 179, 216, 227, 229, 231, 238, 246, 255, 272, 279, 286
 Yosun Meyveleri 189
 Young 267
 Yüklenme 110, 133, 140, 224, 258
 Yüksek Kalorili 20
 Yüksek Tansiyon 74, 198, 220
 Yulaf Gevreği 63, 65
 Yumurta 51, 53, 57, 60, 63, 65, 222, 238
- Zaaf 251
 Zaman Baskısı 225
 Zehir 20, 108, 162
 Zehirli Maddeler 26, 228, 234, 253
 Zeytinyağı 65
 Zihinsel 50, 259
 Zinde 45, 148
 Zorunluluk 252

Mayıs 2008’de, nöralterapi alanında gösterdiği üstün başarılarından dolayı, dünyada bugüne kadar sadece 8 kişiye verilen *Huneke Madalyası* verildi. Ayrıca bu ödülü alan en genç hekimdir.

Ocak 2010’da, Hamburg Üniversitesi Tıp Fakültesi Tamamlayıcı Tıp Regülasyon ve Rehabilitasyon Tıbbı ABD Profesörlük unvanını almıştır. Berlin Üniversitesi Charite Tıp Fakültesinde Tamamlayıcı Tıp ve Epidemiyoloji ve Sosyal Tıp ABD bünyesinde ‘Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbında Bozucu Alanların Nöralterapiyle Çözümü’ konusunda doktora tezi hazırlamıştır.

Bozucu alan konusunda dünyada hazırlanan ilk doktora tezinden dolayı aynı yıl girdiği sözlü sınavda *cum laude* [üstün başarı] notuyla yeni bir *Doktors der Medizin* [Tıp Doktorası] unvanını da almıştır.

Prof. Dr. med. Hüseyin Nazlıkul olan akademik sıfatı bu sınavdan sonra *Prof. Dr. med. Dr. med. Hüseyin Nazlıkul* olmuştur. Hüseyin Nazlıkul hem doktor hem de akademik profesörlük unvanlarını Almanya’da almıştır.

1963 yılında Kahramanmaraş Pazarcık’ta doğdu. Orta ve lise öğrenimini Almanya’da tamamladı. Yüksek öğrenimine Frankfurt am Main, Wolfgang Johann Goethe Üniversitesi Tıp Fakültesinde başlayan Dr. Nazlıkul, öğreniminin bir kısmını İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde tamamladı. Evli ve iki çocuk babasıdır.

1992-1993 yılları arasında, asistanlığını yürüttüğü Klinikum und Fachbereich Medizin Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main [Frankfurt W.J. G. Üniversitesi Tıp Fakültesi] çocuk sağlığı ve hastalıkları bölümünde, “Perinatal Dönemde AIDS” konusu üzerine doktora yaptı.

Aynı yıllarda Frankfurt Tıp Fakültesi bünyesinde, Alman Ağrı Araştırma Birliği [DGSS: Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerz e.V.] ortaklığıyla düzenlenen, 350 saatlik “Bilimsel Akupunktur” eğitimine katıldı ve Akupunktur B diploması aldı. 1994-1998 tarihleri arasında International College of Applied Kinesiology - Deutschland e.V. (ICAK-D) Kineziyoloji’de 1400 saatlik eğitmen eğitimini ve temel eğitimini tamamladı. 1993-1995 tarihleri arasında Städtische Kliniken Offenbach [Offenbach Devlet Hastanesi] bünyesinde çocuk sağlığı ve hastalıkları ile çocuk kardiyolojisi bölümlerinde çalıştı. Bu süre içinde Pediatri Bölüm Başkanı Prof. Dr. med. Ewert’in önerileri doğrultusunda “Doğal Yöntemlerle Tedavi-Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbı”na yöneldi.

1995-1998 tarihleri arasında, Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbı yöntemi başta olmak üzere beslenme, ağrı tedavisi, yara iyileşmesi, manuel terapi, kineziyoloji, fitoterapi, homöpati, spor, koruyucu hekimlik konularında çalışmalar yaptı.

“Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbı” konusundaki eğitimlerle Medizinische Fakultät Justus-Liebig-Universität Gießen [Giessen Üniversitesi Tıp Fakültesi] Tamamlayıcı Tıp – Fizik Rehabilitasyon Kürsüsü ve Anestezi Uzmanı ve ADB olan Prof. Dr. med. Dent. Horst Ferdinand Herget’in öncülüğünde “İmmün Sistemde Fitoterapinin Yeri” adı altında bilimsel bir çalışma ve daha sonra Hessen Tabipler Birliğince yapılan yazılı ve sözlü sınav

sonucu Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbı-Doğal Yöntemlerle Tedavi Uzmanı oldu. Prof. Dr. med. H. F. Herget'in öncülüğünde tamamlayıcı tıp ve nöralterapi başta olmak üzere tamamlayıcı tıp ve pek çok bilimsel çalışmada Herget'in asistanı olarak yer aldı.

Giessen Üniversitesi Tıp Fakültesi Tamamlayıcı Tıp - Fizik Tedavi Rehabilitasyon Tıbbı ve Ağrı Kliniğinde Prof. Dr. med. Dr. med. dent Horst Ferdinand Herget'le pek çok çalışmanın içinde bulundu.

Ünlü biyofizikçi Dr. rer. med. Wolfgang Ludwig'in yanında yaklaşık iki yıl manyetik alan tedavisi, biyofoton, proqunat ve online checkup konusunda özel eğitim aldı. EVA konusunda Dr. Ludwig'le birlikte pek çok program geliştirdi. Almanya başta olmak üzere pek çok ülkede bioenformatif tıp konusunda eğitimler verdi. Geliştirilen bu cihazların, yazılım programlarının hazırlanmasına büyük emek verdi. Manyetik alanın insan sağlığı üzerindeki etkisi ve elektrosmogun insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri konusunda onbin ev ve iş yerinde yapılan incelemelerinde aktif görev aldı. Würzburg Tıp Fakültesinde bioenformatif konusundaki çalışmaları da bilimsel koordinatör olarak görev aldı.

1996 yılından beri aktif koruyucu hekimlik kapsamında, nöralterapi başta olmak üzere sporcu beslenmesi, kineziyoloji, ozon tedavisi, tamamlayıcı arınma-detoks, şelasyon, hipnoz, manyetik alan tedavi, manuel terapi, akupunktur, özelliklede MAPS mikro sistem akupunktur, EAV akupunktur, hormon tedavisi, timus tedavisi, homöpati, fitoterapi-fitoterapi [şifalı bitkilerle tedavi], meditasyon, uykunun önemi, ortomoleküler tıp ve biyolojik tıp konusunda pek çok bilimsel çalışmalarda yer aldı ve bu konularda Avrupa da pek çok bilimsel kurulda aktif çalışmaların içinde bulundu.

Dr. Nazlıkul, Bilimsel Nöralterapi ve Regülasyon Derneği'nin (2004) kurucu üyesi ve başkanıdır. WHO [Dünya Sağlık Örgütü] tarafından desteklenen ve Kasım 2012'de Baden Baden'de kuruluşu gerçekleştirilen dünyanın en büyük tamamlayıcı tıp kongresi (IFMANT) International Federation of Medical Associations of Neural Therapy [Uluslararası Nöralterapi Federasyonu] ikinci başkanı, Bilimsel Tamamlayıcı (Komplementer) Tıp ve Regülasyon Derneği'nin kurucu başkanı ve 2010 yılından beri ikinci başkanıdır. Manuel Tıp Derneği'nin ikinci başkanı ve Bilimsel Akupunktur ve Regülasyon Derneği'nin de onursal başkanıdır. 2012 yılında kurulan Uygulamalı Kineziyoloji Derneği onursal başkanıdır.

Almanca yayımlanmış tamamlayıcı tıp konusunda otuzun üzerinde makalesi ve üç tane bilimsel, üç tane de halka yönelik rehber niteliğinde kitap yazmıştır ve 21 kitapta yazılarına yer verilmiştir.

Türkçe bilimsel pek çok makalenin yanı sıra şu kitapların da yazarıdır.

1. *Akupunktur-Tamamlayıcı Tıp* (Nobel Kitabevi, 2002)
2. *Hayatı Keşfet Anti-Aging Yaşam Kılavuzu* (Alfa Yayınları, 2004; genişletilmiş baskı 2013)
3. *Gerçek Detoks Keşfet* (Detay, 2007; *Detoks Keşfet* adıyla genişletilmiş baskı, Alfa Yayınları, 2012)
4. *Unuttuğum Bedenim* (Yurt Yayınevi, 2008)
5. *Nöralterapi* (Nobel Kitabevi, 2010)
6. *Neden Yanlış Yaşıyoruz* (Alfa Yayınları, 2013)
7. *Kulak Akupunkturun Önemi* (Nobel, 2013)
8. *Manuel Tıp* (yazım aşamasında)

Türkiye’de tamamlayıcı tıp konusunda vermiş olduğu eğitimler için hazırladığı ve kurs esasından kursiyerlere verilen 30 elkitabının da yazarıdır.

Ayrıca Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V (ZAEN) [Doğal Yöntemlerle Tedavi ve Regülasyon Tıp Hekimlerinin Merkez Birliği], Alman Ağrı Araştırma ve Tedavisi Cemiyeti ile Avrupa Anti-Aging Derneği’nin aktif üyesi ve eğitim görevlisi olan Dr. Nazlıkul, Alman Beslenme Akademisi’nin [Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin] hekimler için vermiş olduğu programlar kapsamında 1997 yılından beri eğitmenlik yapmaktadır.

Internationeler Gesellschaft für Neuraltherapie nach Huneke (IGNH) [Huneke’ye Göre Uluslararası Nöralterapi Derneği] bilim kurulu üyesi, genişletilmiş yönetim kurulu üyesi, Alman Sağlık Bakanlığı’nın nöralterapi komisyon üyesi ve Türkiye’deki Uluslararası Nöralterapi Derneğinin eğitim yetkisi verdiği ilk hekimdir. Türk hekimlerine nöralterapi eğitimi veren ve bu konuda uluslararası saygınlığı olan önemli bir bilim adamıdır.

IGNH’in Türkiye’de eğitmenlik yetkisi verdiği hekim sayısı beştir ve Dr. Nazlıkul bu yetkiyi elde eden tüm hekimlerin de eğitmenidir. Nöralterapi eğitimlerini Türkiye’de hekimlere öğreten ve eğitimini veren ilk bilim insanıdır. Türkiye’deki Nöralterapi Derneği başkanıdır.

2012 yılından beri IFMANT, Dünya Nöralterapi Derneği’nin ikinci başkanıdır.

2006 Mayıs ayında Türkiye’de ilk kez düzenlenen I. Uluslararası Katılımlı Nöralterapi Kongresi başkanlığını yapmıştır. Bu kongre TTB tarafından 16,5 saat kredilenmiştir.

2006 Haziran ayı içinde Türkiye’de gerçekleştirilen ilk Ozon Kongresi Bilim Kurulunda yer almış ve kongrenin bilimsel olması konusunda aktif görev üstlenmiştir. Ekim 2006’da İstanbul GATA bünyesinde gerçekleştirilen ilk bilimsel anti-aging sempozyumunun bilim kurulu üyesidir ve düzenleme komitesinde yer almıştır. Anti-agingde tamamlayıcı tıbbın yeri ve önemi, detoksun bilimsel dayanakları hakkında iki kez kapsamlı sunum yapmıştır. 2006 Kasımında İstanbul’da gerçekleşen XVII. Fizik Tedavi Çubukçu Günlerinde osteoartrit tamamlayıcı tıp ve regülasyonla çözüm ve nöralterapi hakkından bilimsel sunum gerçekleştirmiştir.

Tamamlayıcı tıp konusunda hekimlere yönelik tek bilimsel dergi olan *Barnat*’ın bilimsel başkanlığını ve editörlüğünü 8 sayı başarıyla yürütmüştür. 9. sayıdan itibaren güçlenen ve kapsamını genişleten *Barnat*’ın bilim ve yayın kurulu başkanlığını üstlenmiştir.

2004 yılından bu yana her yıl Nöralterapi ve Tamamlayıcı Tıp Sempozyumunu organize etmektedir. Türk hekimlerine nöralterapi başta olmak üzere, tamamlayıcı tıbbın bilimsel metotları konusunda gelişim eğitimleri vermektedir. Nöralterapi ve tamamlayıcı tıp adına gerçekleştirdiği bu sempozyumların tamamı TTB tarafından bilimsel olarak kredilendirilmektedir.

Halen Almanya’da bulunan Aktif Koruyucu Hekimler Birliği’nin yönetiminde yer almakta ve bu konudaki çalışmalarına devam etmektedir. Dünyadaki regülasyon tıbbının gelişme ve geliştirme grubu üyesi ve aktif çalışandır.

Her yıl Almanya’da, Freudenstadt’da gerçekleşen Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Haftası ve Baden Baden’da gerçekleşen Deneyimsel Tıp Haftasında yer almakta ve dönem dönem bilimsel makaleler sunmanın yanı sıra nöralterapi başta olmak üzere MAPS, akupunktur, kineziyoloji, manuel terapi, manyetik alan terapisi, şelasyon, torakal blokajın yeri ve önemi, EAV, hömoakupunktur, sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda kurslar vermektedir.

Almanca yayımlanan bilimsel dört derginin bilim kurulunda hakem olarak yer almaktadır. Springer Yayınları arasında olan *Manuelle Medizin* dergisinin bilim kurulunda olup bu

dergide yayımlanmış pek çok çalışması bulunmaktadır. Torakal blokaj konusunda yapmış olduğu çalışmalarla manuel tıpta literatüre geçmiştir.

1997 yılından beri Bad Mainberg Nöralterapi Haftası kapsamında, bilimsel programın oluşmasını gerçekleştiren kurumun içinde yer almakta ve uzun süredir nöralterapi uygulayan hekimlere daha derin enjeksiyon teknikleri eğitimi vermektedir.

Greifswald Tıp Fakültesi bünyesinde iki yılda bir anatomi kürsüsünde geliştirilmiş topografik anatomi ve nöralterapi eğitimleri vermektedir. Şimdiye kadar bu konuda, sonuncusu Mayıs 2013 olmak üzere dört sempozyum düzenlemiştir.

Türkiye'de 2003 yılında başlayarak nöralterapi başta olmak üzere auriküterapi, akupunktur, kineziyoloji, manuel terapi ve manuel muayene, kombine terapiler, manyetik alan terapileri, detoks, şelasyon, anti-aging adı altında 120'nin üzerinde, en az iki gün süren, hekimlere yönelik kurslar organize etmekte ve eğitim vermektedir.

Her yıl ağustos eylül ayları arasında tamamlayıcı tıpla uğraşan hekimlerle deneyimlerini paylaşmak için dört günlük bir program sunmaktadır. Bu programa yurtdışından uzmanlar da katılmaktadır.

İki dönemdir İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kürsü'nde tamamlayıcı ve destekleyici tıp konusunda eğitimler vermektedir.

Şimdiye kadar nöralterapi başta olmak üzere manuel tıp, akupunktur, kineziyoloji ve tamamlayıcı tıp konu ağırlıklı 12 kongrede başkanlık, 8 kongrede eşbaşkanlık ve 16 sempozyum başkanlığı yapmıştır.

Günlük gazetelerde yayımlanan yazılarının yanı sıra, daha önce üç yıldan fazla bir zaman *Kanaltürk TV*'de her cumartesi günü saat onda yayınlanan halka yönelik *Hayatı Keşfet* adında bir sağlık programı hazırlayıp sunmuştur.

Dr. Nazlıkul yaklaşık iki yıldır www.imedya.tv sitesinde *Hüseyin Nazlıkul'la Sağlık* adlı haftalık bir program yapmaktadır.

www.huseyinnazlikul.com, www.noralterapi.com.tr, www.manuelterapi.com.tr, www.doktorlariz.com ve www.naturesaglik.com.tr internet sitelerinde düzenli olarak sağlık yazıları yazmaktadır.

İletişim: Hakkı Yeten Cad. No: 17 Aşçıoğlu Plaza, Kat: 4 34349 İstanbul-Fulya
Tel: 0(212) 219 19 12 Faks: 0(212) 219 18 38

